



CASE REPORT: PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISA RUMAH SAKIT SWASTA DI YOGYAKARTA TAHUN 2025

Ni Komang Ari Anjali*¹, Vivi Retno Intening¹, Eni Purwanti²

¹STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Klinik Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta

komangarianjali@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan penyakit progresif yang sering menyebabkan komplikasi, termasuk gangguan pola tidur. Kondisi ini dipengaruhi oleh uremia, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, nyeri, serta kram otot yang dapat menurunkan kualitas tidur pasien. Tujuan: Mengetahui pengaruh kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi *Chamomile* terhadap gangguan pola tidur pasien GGK di ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Gejala Utama: Pasien yang menjalani Hemodialisa mengalami kesulitan memulai tidur malam dan sering terbangun pada malam hari. Metode: Karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan *deskriptif kuantitatif*. Sampel dipilih melalui *purposive sampling* sebanyak satu pasien GGK dengan gangguan pola tidur. Intervensi dilakukan pada 08, 12, 13, dan 15 November 2025. Terapi yang diberikan berupa Relaksasi Benson dan Aromaterapi *Chamomile* menggunakan kapas selama 15–20 menit. Penilaian kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner PSQI. Hasil: Hasil intervensi sebanyak empat kali dalam dua minggu menunjukkan skor PSQI menurun dari 17, yang menggambarkan kualitas tidur sangat kurang, menjadi 8, yang menunjukkan kualitas tidur lebih baik. Kesimpulan: Terapi Relaksasi Benson dan Aromaterapi *Chamomile* efektif dalam menurunkan gangguan pola tidur pada pasien GGK. Saran: Intervensi komplementer ini dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan perawat, mendukung pendekatan keperawatan holistik, serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

Kata kunci: gagal ginjal kronik, hemodialisa, gangguan tidur, relaksasi, aromaterapi chamomile

ABSTRACT

Background: Chronic kidney disease (CKD) is a progressive condition that often leads to complications, including sleep pattern disorders. These disturbances are influenced by uremia, fluid and electrolyte imbalance, pain, and muscle cramps, all of which contribute to decreased sleep quality. Objective: To determine the effect of the combination of Benson relaxation and chamomile aromatherapy on sleep pattern disorders in CKD patients undergoing hemodialysis at Bethesda Hospital Yogyakarta. Main Symptoms: Patients undergoing hemodialysis commonly experience difficulty initiating sleep and frequent nighttime awakenings. Method: This scientific paper employs a case study design with a descriptive quantitative approach. The sample was selected using purposive sampling, consisting of one CKD patient experiencing sleep disturbances. The interventions were administered on November 8, 12, 13, and 15, 2025. The therapies included Benson Relaxation and Chamomile Aromatherapy applied using cotton for 15–20 minutes. Sleep quality was assessed using the PSQI questionnaire. Results: After four intervention sessions conducted over two weeks, the patient's PSQI score decreased from 17, indicating poor sleep quality, to 8, reflecting improved and better-quality sleep. Conclusion: The combination of Benson Relaxation and Chamomile Aromatherapy is effective in reducing sleep pattern disorders in patients with CKD. Suggestion: This complementary intervention may be applied to enhance nurses' practical skills, support holistic nursing care, and improve patient comfort and overall quality of life.

Keywords: chronic kidney disease, hemodialysis, sleep disturbance, relaxation, chamomile aromatherapy

PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan penyakit progresif yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara perlahan dan bersifat permanen, sehingga menyebabkan gangguan dalam proses pembuangan sisa metabolisme, pengaturan cairan, serta keseimbangan elektrolit tubuh. Ketika fungsi ginjal menurun secara signifikan, pasien memerlukan terapi pengganti ginjal, salah satunya hemodialisis, untuk mempertahankan kelangsungan hidup (Arsita, 2021).

Gagal ginjal, khususnya GGK, merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan angka kejadian yang terus meningkat setiap tahun. Menurut Global Burden of Disease tahun 2022, GGK berada pada urutan ke-12 penyebab kematian di dunia dan diperkirakan prevalensinya meningkat hingga 9,1% dari populasi global. Di Indonesia, prevalensi penyakit ginjal kronik mencapai 3,8% pada penduduk usia di atas 15 tahun berdasarkan Data Riskesdas 2018, dan setiap tahun jumlah pasien yang membutuhkan layanan hemodialisis terus bertambah. Data Pernefri (2022) melaporkan bahwa terdapat lebih dari 185.000 pasien aktif yang menjalani hemodialisis, angka ini meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya seiring bertambahnya kasus hipertensi dan diabetes sebagai penyebab utama (Cahyono, 2024)

Proses hemodialisis biasanya dilakukan dua kali seminggu secara rutin seumur hidup, yang berdampak tidak hanya pada fisik tetapi juga pada kondisi psikologis dan sosial pasien (Kementerian Kesehatan, 2023). Salah satu masalah umum yang sering dialami oleh pasien GGK yang menjalani hemodialisis adalah gangguan tidur. Gangguan tidur ini dapat berupa sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, serta rasa lelah atau mengantuk di siang hari. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti rasa gatal, nyeri, ketidakseimbangan elektrolit, stres, kecemasan, serta ketidaknyamanan selama proses dialisis (Nurhayati et al., 2022). Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat menurunkan daya tahan tubuh, memperburuk kondisi fisik, serta menurunkan kualitas hidup pasien (Dewi et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 05 November 2025 di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda, diketahui bahwa unit hemodialisis melayani pasien rawat jalan hingga rawat inap dengan kapasitas 23 tempat tidur, termasuk satu tempat tidur khusus pasien VIP. Jumlah pasien hemodialisis tercatat sebanyak 126 orang. Berdasarkan berbagai penelitian, prevalensi gangguan pola tidur pada pasien hemodialisis berkisar antara 50–80%, bahkan beberapa studi internasional menunjukkan angka hingga 84,8% (Nurhayati et al., 2022). Dengan demikian, dari 126 pasien hemodialisis di RS Bethesda, diperkirakan sekitar 75 hingga 100 pasien mengalami gangguan pola tidur. Pendekatan studi pendahuluan pada pasien Ny. T dengan diagnosis Gagal Ginjal Kronik yang menjalani hemodialisis rutin seminggu 2 kali pada hari (Rabu dan Sabtu). Peneliti menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengetahui Kualitas Tidur. Dimana total skor > 14: Kualitas Tidur Sangat Kurang. Pasien mengeluhkan sulit tidur pada malam hari. Pasien biasanya tidur pukul 20.00 WIB, namun terbangun sekitar pukul 00.00 WIB dan tidak dapat tidur kembali hingga pukul 04.00 WIB. Pasien menyampaikan bahwa pola tidurnya menjadi terbalik karena hanya dapat tidur di siang hari. Secara fisik, pasien tampak lemas, mengantuk, sulit berkonsentrasi saat wawancara, dan matanya terlihat kemerahan.



Berbagai intervensi nonfarmakologis telah dikembangkan untuk mengatasi gangguan tidur salah satunya penelitian yang dilakukan di RSUD Tarakan Jakarta Pusat menunjukkan bahwa relaksasi Benson efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada pasien chronic kidney disease (CKD) yang menjalani hemodialisis. Relaksasi Benson merupakan teknik sederhana yang menggabungkan pernapasan teratur dengan pengulangan kata positif seperti “tenang” atau “damai”, sehingga membantu tubuh memasuki kondisi rileks. Teknik ini menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan respon relaksasi tubuh (Sari, 2024). Selain itu, penelitian di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun menunjukkan bahwa kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Chamomile memberikan hasil yang lebih optimal dalam meningkatkan kualitas tidur pasien GJK. Aromaterapi Chamomile mengandung senyawa aktif seperti apigenin yang menimbulkan efek menenangkan, dan membantu pasien tidur lebih nyenyak (Dewi et al., 2024)

Dalam praktik keperawatan, intervensi nonfarmakologis yang aman, aplikatif, dan berbasis bukti sangat diperlukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis. Relaksasi Benson diketahui mampu menurunkan stres dan meningkatkan rasa tenang, sedangkan aromaterapi chamomile memiliki efek sedatif ringan yang dapat menurunkan kecemasan. Penelitian tahun 2021–2023 menunjukkan bahwa chamomile berperan dalam meningkatkan durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari (Salamung & Elmiyanti, 2023). Kombinasi keduanya berpotensi memberikan efek sinergis dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien GJK. Intervensi ini relatif murah, mudah diterapkan, dan mendukung pendekatan asuhan keperawatan holistik. (Dewi et al., 2024). Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul: “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Chamomile terhadap Gangguan Pola Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda: Case Report.” Melalui laporan kasus ini, diharapkan perawat dapat memahami pentingnya penerapan intervensi komplementer dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan pasien hemodialisis secara menyeluruh.

LAPORAN KASUS

Informasi Pasien

Hasil pengkajian pada Ny. T, usia 65 tahun, dengan diagnosis medis gagal ginjal kronik (GJK) stadium V yang menjalani Hemodialisa rutin dua kali seminggu pada hari (Rabu dan Sabtu) di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Pasien mengatakan tidak memiliki Riwayat Penyakit Hipertensi dan Diabetes Melitus (DM).

Keluhan

Pasien mengeluhkan sulit tidur pada malam hari, termasuk kesulitan memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, dan tidur yang dirasakan tidak nyenyak. Pasien juga mengatakan tidak merasa segar saat bangun tidur, sering mengantuk pada siang hari, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, serta merasa aktivitas sehari-hari menjadi terganggu.

Pengkajian Fisik

Pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum baik dengan kesadaran compos mentis, konjungtiva tampak anemis, ekstremitas tampak dehidrasi, abdomen menunjukkan asites, serta terdapat akses vaskuler AV shunt pada tangan kiri

Diagnosis Keperawatan dan Intervensi

Pasien dengan diagnosis keperawatan hipervolemia, risiko syok, gangguan pola tidur, dan risiko infeksi diberikan intervensi komprehensif mencakup terapi farmakologis, pembedahan, serta nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi pemberian heparin dan candesartan, sedangkan dari aspek pembedahan, pasien memiliki riwayat pemasangan AV shunt tanpa tindakan baru. Intervensi nonfarmakologis berupa kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Chamomile diberikan secara teratur untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, tindakan keperawatan meliputi manajemen hemodialisa untuk pengaturan cairan, pencegahan syok melalui pemantauan kardiorpulmonal dan edukasi pasien, serta pencegahan infeksi melalui pemantauan area tusukan dan perawatan kulit. Selama intervensi, dilakukan pemantauan tanda vital dan evaluasi kualitas tidur menggunakan PSQI, sehingga seluruh terapi berfokus pada stabilisasi kondisi fisiologis pasien, peningkatan kenyamanan, dan pencegahan komplikasi lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 Perbandingan Skor PSQI Pre dan Post Intervensi

Waktu Pengukuran	Skor PSQI	Kategori
Pre Intervensi (05 November 2025)	17	Kualitas tidur sangat kurang
Post Intervensi (15 November 2025)	8	Kualitas tidur baik

Perawatan pada pasien gagal ginjal kronik dengan gangguan pola tidur diberikan melalui intervensi nonfarmakologis berupa kombinasi benson dan aromaterapi *chamomile*. Sebelum intervensi perawat melakukan pengkajian kualitas tidur menggunakan *Piitsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dengan hasil skor pre intervensi sebesar 17 yang menunjukkan kualitas tidur sangat kurang . Perawatan pada Ny. T dengan gagal ginjal kronik menunjukkan bahwa gangguan polanya dipengaruhi oleh ketidaknyamanan fisik, perubahan metabolik, kecemasan, serta perubahan fisiologis lansia seperti penurunan melatonin (Sari, 2024). Pemberian relaksasi Benson dilakukan dengan menciptakan lingkungan yang tenang, memposisikan pasien secara nyaman, serta membimbing pasien melakukan pernapasan dalam dan fokus pada pengulangan kata yang menenangkan selama 10–15 menit, sedangkan aromaterapi chamomile diberikan dengan cara menghirup aroma chamomile untuk membantu menciptakan efek relaksasi. Intervensi diberikan secara teratur selama empat sesi,



kemudian dilakukan evaluasi ulang menggunakan PSQI yang menunjukkan penurunan skor menjadi 8 dengan kategori kualitas tidur baik. Pemberian kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi *Chamomile* selama empat sesi berhasil meningkatkan kualitas tidur, terlihat dari penurunan skor PSQI dari 17 menjadi 8. Teknik relaksasi menurunkan aktivitas simpatis dan membantu ketenangan, sedangkan *chamomile* memberikan efek relaksasi melalui sistem limbik (Sugiarto, 2020). Hasil ini sesuai dengan penelitian (Dewi et al., 2024) yang menunjukkan efektivitas intervensi tersebut pada pasien hemodialisa. Berdasarkan teori Adaptasi Roy, terapi ini membantu pasien beradaptasi terhadap stres fisik dan psikologis, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur (Rani et al., 2023). Pasien juga melaporkan tidur lebih cepat, lebih nyenyak, dan merasa lebih segar setelah terapi. Keterbatasan penelitian meliputi jumlah responden hanya satu orang, durasi terapi singkat, dan lingkungan HD yang belum sepenuhnya kondusif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan kepada Ny. T, usia 65 tahun dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, sebanyak empat kali dalam dua minggu pada tanggal 5, 8, 12, dan 15 November 2025, selama 15–20 menit, ditemukan bahwa masalah utama adalah gangguan pola tidur akibat ketidakseimbangan fisiologis karena uremia dan kecemasan terhadap prosedur hemodialisis. Intervensi kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi *Chamomile* terbukti efektif menurunkan gangguan pola tidur, ditunjukkan dengan tercapainya seluruh tujuan khusus, yakni identifikasi karakteristik pasien yang menunjukkan faktor fisik, kecemasan, dan lingkungan sebagai pemicu gangguan tidur; penilaian awal PSQI dengan skor 17 kategori kualitas tidur buruk; pelaksanaan intervensi yang berjalan efektif; serta adanya peningkatan signifikan pada kualitas tidur pasca intervensi dengan penurunan skor PSQI menjadi 8 kategori kualitas tidur baik. Analisis lebih lanjut menunjukkan perbaikan pada berbagai aspek pola tidur seperti kualitas tidur subjektif, latensi, durasi, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan fungsi siang hari. Secara keseluruhan, intervensi ini memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Saran yang diberikan mencakup berbagai pihak, dimulai dari pasien yang dianjurkan rutin melakukan Relaksasi Benson dan Aromaterapi *Chamomile* 1–2 kali per hari, terutama menjelang tidur, untuk membantu menurunkan ketegangan dan meningkatkan kualitas tidur. Perawat di ruang hemodialisa diharapkan mengintegrasikan intervensi ini sebagai bagian dari asuhan nonfarmakologis melalui edukasi, pemantauan, dan evaluasi kualitas tidur menggunakan PSQI. Ruang hemodialisa disarankan menyediakan fasilitas pendukung seperti diffuser *chamomile* dan panduan relaksasi serta menciptakan lingkungan yang kondusif. Institusi pelayanan kesehatan diharapkan memasukkan terapi komplementer ini dalam standar pelayanan HD disertai penyusunan SOP dan pelatihan perawat. Sementara itu, institusi pendidikan keperawatan dapat memanfaatkan temuan ini sebagai bahan pembelajaran dan praktik klinik bagi mahasiswa dalam memahami manajemen gangguan pola tidur dan penerapan intervensi holistik.

DAFTAR PUSTAKA



- Adib-Hajbaghery, M., & Mousavi, S. N. (2019). The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people: A clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 35, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.09.010>
- Arsita, L. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Tn. S Dengan Diagnosa Medis Chronic Kidney Disease + Hemodialisa Di Ruang Hemodialisa Rspal Dr. Ramelan Surabaya. *Karya Tulis Ilmiah*.
- Cahyono, D. (2024). Hubungan Frekuensi Hemodialisis dengan Kualitas Hidup pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 09(01), 89–99.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 47–57.
- Depkes RI. (2020). Pedoman Pelayanan Hemodialisis di Sarana Pelayanan Kesehatan. *DirDepkes RI (2020). Pedoman Pelayanan Hemodialisis Di Sarana Pelayanan Kesehatan. Direktorat Bina Pelayanan Medik Spesialistik Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Medik Departemen Kesehatan Republik Indonesia*, 8–9. <https://www.pernefri.org/konsensus/PEDO>, 8–9. [https://www.pernefri.org/konsensus/PEDOMAN Pelayanan HD.pdf](https://www.pernefri.org/konsensus/PEDOMAN%20Pelayanan%20HD.pdf)
- Dewi, R., Irawati, D., Anggaraini, D., Jumaiyah, W., & Suryanti, A. D. (2024). Penerapan Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Tarakan Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(1), 49–56. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v10i1.1605>
- Firmansyah, Y. B. (2021). Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Ny. S Dengan Diagnosa Medis CKD + DM Nefropati Di Ruang Hemodialisa Rspal Dr. Ramelan Surabaya. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 3(2), 6.
- Indonesia, P. K. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*.
- Istiroha et.al. (2023). Gangguan Tidur dan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis di Wilayah Kabupaten Gresik *Jurnal Keperawatan*, 13 (1). <https://doi.org/10.47560/kep.v13i1.604>
- Kazemi, A., Shojaei-Zarghani, S., Eskandarzadeh, P., & Hashempur, M. H. (2024). Effects of chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) on sleep: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 84(July), 103071. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2024.103071>
- KDIGO. (2024). *Clinical Practice Guideline for Diabetes Management in Chronic Kidney Disease* (Vol. 98, Issue 4).
- Kemntrian Kesehatan. (2023). *Profil Kesehatan*.
- Lili Yusliani. (2020). Asuhan Keperawatan Gangguan Eliminasi Urine Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Di Ruang Penyakit Dalam RS Tk.III Dr. reksodiwiro Padang Tahun 2020. *Kti*, 1–99.
- Mardhalena, K., Hasanah, U., & Inayati, A. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 137–144.
- Mirghaed, M. T., Sepehrian, R., Rakhshan, A., & Gorji, H. (2019). Sleep quality in Iranian hemodialysis patients: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(6), 403–409. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_184_18
- Nafsiyah, Z., Susanto, G., & Wardoyo, E. (2025). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien* *Journal Integrative and Holistic Health Studies*

Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung. 3(4), 233–240.

Sari. (2024). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun | Jurnal Borneo Cendekia Volume 8 No 2 ISSN 2549-1822 104 | Jurnal Borneo Cen. 8(2), 103–120.*