



## EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DAN *BACK MASSAGE* TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RUMAH SAKIT SWASTA YOGYAKARTA TAHUN 2025: STUDI KASUS

Liyanti Aldriani Elshadai\*<sup>1</sup>, Vivi Retno Intening<sup>1</sup>, Eni Purwanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta

<sup>2</sup>Rumah Sakit Bethesda Yakkum Yogyakarta

aldrianielsha@gmail.com

### ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah yang dialami pasien akibat gagal ginjal, salah satu diantaranya adalah gangguan pola tidur. Aromaterapi menggunakan Lavender merupakan metode sederhana untuk memasukan zat yang masuk ke dalam tubuh melalui paru-paru menuju pembuluh darah. *Back Massage* merupakan salah satu teknik *massage* pada punggung dengan mengusap secara perlahan bertujuan mengatasi gangguan tidur. Hasil pengkajian yang dilakukan didapatkan dua sampai tiga pasien memiliki masalah gangguan pola tidur dari 139 pasien yang menjalani hemodialisa rutin. Gejala Utama: Pasien dengan gagal ginjal kronik yang mengalami gangguan pola tidur karena sering terbangun di malam hari. Metode: Karya ilmiah ini menggunakan desain *case report*. Aromaterapi Lavender dilakukan sebanyak 3 kali saat intra hemodialisis dengan cara dihirup selama 15 menit dan *Back Massage* dilakukan sebanyak 4 kali saat post hemodialisis selama 10 menit. Penilaian dilakukan dengan kuesioner kualitas tidur PSQI pada hari ke empat. Hasil: Hasil sebelum intervensi skor 20 yang artinya kualitas tidur sangat kurang dan setelah intervensi skor kualitas tidur 10 yang artinya kualitas tidur kurang. Kesimpulan: Pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* efektif pada pasien gagal ginjal kronik dengan gangguan pola tidur yang menjalani hemodialisa. Saran: Pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* dapat diterapkan di rumah sakit sebagai intervensi terhadap pasien gagal ginjal kronik dengan gangguan pola tidur.

**Kata kunci:** gagal ginjal kronik, hemodialisa, gangguan pola tidur, aromaterapi lavender, *back massage*

### ABSTRACT

*Background:* One of the problems experienced by patients due to kidney failure is sleep disturbance. Aromatherapy using lavender is a simple method for delivering substances that enter the body through the lungs and into the bloodstream. *Back Massage*, a gentle *Back Massage* technique, aims to address sleep disturbances. The study found that two to three patients out of a total of 139 patients undergoing hemodialysis had sleep disturbances. *Main Symptoms:* Patients with chronic kidney disease experiencing sleep disturbances due to frequent nighttime awakenings. *Methods:* This study used a case report design. Lavender Aromatherapy was administered three times during intra-hemodialysis (inhalation for 15 minutes), and *Back Massage* was administered four times during post-hemodialysis (10 minutes). *Assessment* was conducted using the PSQI sleep quality questionnaire on the fourth day. *Results:* The pre-intervention score was 20, indicating very poor sleep quality, and the post-intervention score was 10, indicating poor sleep quality. *Conclusion:* Lavender Aromatherapy and *Back Massage* are effective in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis with sleep disturbances. *Suggestion:* Lavender Aromatherapy and *Back Massage* can be implemented in hospitals as interventions for patients with chronic kidney disease with sleep disturbances.

**Keywords:** chronic kidney failure, hemodialysis, sleep pattern disorders, lavender aromatherapy, *back massage*



## PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronik merupakan masalah kesehatan masyarakat di tingkat global yang menunjukkan peningkatan pada prevelensi dan insidensinya, prognosis yang buruk, serta biaya yang sangat tinggi (Kemenkes RI, 2017). Kematian yang diakibatkan oleh gagal ginjal kronik mencapai 5- 10 juta setiap tahunnya (Arisandy & Carolina, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar menyebutkan bahwa pada tahun 2018, 4 dari 1000 penduduk di Indonesia menderita gagal ginjal. Berdasarkan tersebut terdapat peningkatan prevalensi berdasarkan populasi umur  $\geq 15$  tahun yaitu sebesar 0,38% yang terdiagnosis penyakit gagal ginjal. Di Provinsi DIY sendiri, prevalensi gagal ginjal kronik terus mengalami peningkatan. Data ini berdasarkan terus bertambahnya pasien yang menjalani hemodialisa. Menurut data Indonesian Renal Registry (RRI), terdapat peningkatan sebanyak 359 jiwa pada tahun 2017, sementara pada tahun 2018 jumlah pasien meningkat sebanyak 2.730 pasien (PERNEFRI, 2018).

Umumnya, pengobatan untuk gagal ginjal kronis dilakukan melalui transpalansi atau hemodialisa. Prinsip dasar dari hemodialisa adalah untuk menggantikan fungsi ginjal, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang keberlangsungan harapan hidup penderita gagal ginjal kronik. Hemodialisa adalah proses terapi pengganti ginjal yang menggunakan selaput membrane semi permeable (dialyzer), berfungsi mirip nefron yang mampu membantu menyaring limbah metabolik tubuh, serta menjaga dan mencegah terjadinya gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit, terapi hemodialisa dilakukan sebanyak dua hingga tiga kali dalam seminggu, dengan durasi antara empat hingga lima jam (Amelia Pegiwati et al., n.d.). Salah satu efek dari pelaksanaan hemodialisis adalah gangguan pola tidur, yang menjadi dampak yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental pasien yang menderita gagal ginjal kronis (Debieanti, 2022).

Pengobatan non-farmakologis seperti aromaterapi telah menarik perhatian banyak penelitian karena aman dan cara pengaplikasiannya yang sederhana. Aromaterapi memanfaatkan minyak esensial yang diambil dari beragam bunga dan tumbuhan sebagai cara pengobatan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan. Salah satu contoh minyak esensial yang umum digunakan dalam praktik aromaterapi adalah minyak esensial lavender (Mutiara Dewi & Masfuri, 2021). *Back Massage* merupakan metode tertentu dalam teknik pijat yang dilakukan dengan mengelus lembut area punggung. Solusi untuk masalah tidur bisa diatasi melalui terapi farmakologi obat-obatan atau dengan non-farmakologi dengan *hypnotherapy*, relaksasi, yoga, akupresure, massage atau pijat. (Projo Angkasa et al., n.d.-a). Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik meneiti judul “Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* terhadap Kualitas Tidur Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Bethesda Yogtakarta tahun 2025: Studi Kasus”.

## METODE

Metode dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini adalah menggunakan metode studi kasus. Studi kasus dilakukan pada tanggal 6,10,13 dan 17 November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien *Chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage*. Pengkajian gangguan pola tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pemberian Aromaterapi Lavender diberikan tiga kali selama 15 menit (Intradialisis) dan *Back Massage* diberikan empat kali selama 10 menit (Post dialisis).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Intervensi

Sebelum		Sesudah	
Skor	Kategori	Skor	Kategori
20	Kualitas tidur sangat kurang	10	Kualitas tidur kurang



Hasil penelitian pada Bp. K dengan diagnosa medis gagal ginjal kronik stadium 5 yang sudah menjalani hemodialisa rutin di Unit Hemodialisa RS Bethesda, berdasarkan implementasi hari pertama sampai dengan hari ke empat terdapat perbedaan hasil kualitas tidur berdasarkan kuesioner PSQI. Pada hari pertama sebelum diberikan intervensi hasil penilaian kualitas tidur berdasarkan kuesioner PSQI didapatkan skor 20 yang artinya kualitas tidur sangat kurang. Pada hari ke empat setelah diberikan intervensi hasil penilaian kualitas tidur berdasarkan kuesioner PSQI didapatkan skor 10 yang artinya kualitas tidur kurang.

Tn. K berusia 59 tahun dengan diagnose media chronic kidney disease stadium 5 dan rutin menjalankan hemodialisa setiap hari Senin dan Kamis. Implementasi yang diberikan penulis adalah dengan pemberian Aromaterapi Lavender selama tiga hari dan *Back Massage* selama empat hari. Intervensi pemberian aromaterapi dilakukan saat intradialis sedangkan *Back Massage* dilakukan saat post hemodialisa. Bentuk terapi nonfarmakologis untuk penderita hipertensi yang memiliki gangguan pola tidur banyak, diantaranya inhalasi Aromaterapi Lavender merupakan terapi yang paling sederhana karena proses masuknya dari luar tubuh dan ke dalam tubuh dalam satu langkah mudah, melewati paru-paru dan mengalir ke pembuluh darah melalui aveolus. Menghirup mirip dengan bau yang dapat dengan mudah merangsang penciuman dengan setiap napas dan tidak akan mengganggu pernapasan normal. Aromaterapi dapat memicu pelepasan hormon endorfin dan noradrenalin dengan mempengaruhi sistem saraf sehingga menimbulkan efek psikologis dan fisik yang positif tubuh (Setyaningrum, N., & Setyawan, A. 2023). Sedangkan *Back Massage* yang dilakukan menggunakan minyak zaitun yang digosokan pada kulit yang disertai dengan massage berfungsi untuk memperlancar peredaran darah dan dapat menjaga elastisitas kulit dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Angkasa, M. P., & Hidayah, R. 2022).

Gangguan tidur pada pasien yang menjalani hemodialisis disebabkan oleh meningkatnya kadar sitokin inflamasi yang dipicu oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor-faktor fisiologis, kondisi penyakit fisik dan lingkungan. Pemantauan kualitas tidur dapat dilakukan dengan berbagai alat ukur yang telah banyak dikembangkan seperti kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kualitas tidur yang tidak baik yang tidak ditangani dengan tepat dapat memperburuk dampak negatif pada kesehatan, seperti menurunnya kualitas hidup, perasaan tidak enak, kelelahan berkepanjangan, meningkatnya risiko jatuh, penurunan fungsi kognitif, serta angka kematian (Damayanti, 2021).

Penulis berasumsi pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* selain mampu meningkatkan kualitas tidur juga dapat memberikan efek relaksasi. Manfaat pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* untuk meningkatkan kualitas tidur ketika dilakukan secara rutin dan teratur. Keberhasilan intervensi nonfarmakologis pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* untuk meningkatkan kualitas tidur dipengaruhi oleh waktu pelaksanaan karena hanya dilakukan saat jadwal HD pasien, selain itu faktor usia dan terapi farmakologis juga menentukan keberhasilan intervensi ini.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil karya ilmiah akhir yang dilakukan selama 3-4 hari mulai dari tanggal 6,10,13 dan 17 di ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, penulis menyimpulkan bahwa intervensi sebelum dan sesudah diberikan efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur dengan hasil pengukuran pola tidur sebelum diberikan intervensi pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* didapatkan skor 20 yang artinya kualitas tidur sangat kurang berdasarkan kuesioner PSQI

dan hasil pengukuran pola tidur sesudah diberikan intervensi pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* didapatkan skor 10 yang artinya kualitas tidur kurang berdasarkan kuesioner PSQI.

Studi Kasus tentang pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* untuk meningkatkan kualitas tidur dapat menjadi referensi di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Dapat menjadi variasi intervensi keperawatan bagi pasien di ruang hemodialisa dengan gangguan tidur yang menjalani Hemodialisa dengan pemberian Aromaterapi Lavender dan *Back Massage* dengan durasi waktu 10-15 menit setiap kali latihan baik saat jadwal hemodialisa maupun dirumah. Selain itu dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian lanjutan dengan intervensi yang sudah dilakukan, seperti masalah kualitas tidur dengan masalah lain

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisandy, T., & Carolina, P. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik (GGK) yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 32–35. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6463>
- PERNEFRI. (2018). 11th Of Indonesian renal registry 2018. Indonesian Renal Registry (IRR). [https://www.indonesianrenalregistry.org/data/IRR 2018.pdf](https://www.indonesianrenalregistry.org/data/IRR%2018.pdf)
- Amelia Pegiwati, P., Windyastuti, E., & Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, D. (n.d.). Program Studi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2023 Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta 2).
- Debieanti, E. C. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien CKD (*Chronic Kidney Disease*) Diruang C2 RSPAL Dr. Ramelan Surabaya.
- Mutiara Dewi, I. A., & Masfuri, M. (2021). Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Komplikasi Hemodialisis pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 348–362. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2956>
- Projo Angkasa, M., Hidayah, R., & Studi Keperawatan Pekalongan Poltekkes Kemenkes Semarang, P. (n.d.-a). Pengaruh Back Massage terhadap Tingkat Kelelahan dan Kualitas Tidur Pada Pasien Yang Menjalani Tindakan Hemodialisa Di RSUD Bendan Kota Pekalongan. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/LIK>
- Setyaningrum, N., & Setyawan, A. (2023). Effectiveness Of Lavender Aromatherapy On Sleep Quality And Anxiety In Patients Who Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 4(1), 17-24.