

Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* untuk Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Swasta Tipe B Yogyakarta Tahun 2025 : Case Report

^{1*}Meirachel D'amorina Widi Ariawan, ²Nimsi Melati³Eko Widayanto

¹STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³RS Bethesda Yogyakarta

meiracheldamorina12@gmail.com

ABSTRAK

Bp. P dengan diagnosa gagal ginjal kronik stadium 5 mengalami gangguan pola tidur sejak tahun 2024. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile*. Setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan kualitas tidur. Gagal ginjal kronik yang dialami Bp. P dengan masalah gangguan pola tidur sejak tahun 2024 dengan skor kuisioner yaitu 13 (kualitas tidur buruk). Intervensi terapeutik yang diberikan yaitu terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* dilakukan pada tanggal 4,7,11,14 November 2025 selama 15 menit, terapi diberikan saat *intra* hemodialisis di ruang Hemodialisa. Setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan kualitas tidur menjadi skor 21 (kualitas tidur baik). Intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik. Terapi ini juga perlu adanya keluarga untuk memotivasi pasien dalam melakukan dirumah dan adanya kolaborasi terapi hemodialisa. Diharapkan sebagai intervensi keperawatan non farmakologis tambahan di ruang hemodialisa untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik.

Kata kunci : Gangguan Pola Tidur–Relaksasi Otot Progresif– Aromaterapi *Chamomile*

ABSTRACT

Mr. P with a diagnosis of stage 5 chronic kidney failure has experienced sleep pattern disorders since 2024. One way that can be used to improve sleep quality is progressive muscle relaxation therapy and chamomile aromatherapy. After being given an intervention, there was an improvement in sleep quality. Chronic kidney failure experienced by Mr. P with sleep pattern disorders since 2024 with a questionnaire score of 13 (poor sleep quality). The therapeutic interventions given, namely Progressive Muscle Relaxation therapy and Chamomile Aromatherapy, were carried out on 4,7,11, 14 November 2025 for 15 minutes, therapy was given during intra-hemodialysis in the Hemodialysis room. After the intervention, there was an improvement in sleep quality to a score of 21 (good sleep quality). Progressive Muscle Relaxation Interventions and Chamomile Aromatherapy can improve sleep quality in patients with chronic kidney failure. This therapy also needs to have a family to motivate patients to do it at home and there is a collaboration of hemodialysis therapy. It is expected to be an additional non-pharmacological nursing intervention in the hemodialysis room to improve sleep quality in patients with chronic kidney failure.

Keywords: *Sleep Pattern Disorders; Progressive muscle relaxation; Chamomile Aromatherapy*

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik (GGK) adalah keadaan ginjal mengalami kerusakan secara progresif dan irreversibel, sehingga gagal dalam mempertahankan keseimbangan cairan, elektrolit dan asam basa serta mengalami peningkatan ureum kreatinin dan penurunan laju filtrasi glomerulus (Aisyah, 2022). Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskedas) tahun 2018 jumlah pasien gagal ginjal kronik di Indonesia sebanyak 713.783 penderita dengan angka tertinggi di Jawa Barat dan angka terendah di Kalimantan Utara (Dame et al., 2022).

Pasien gagal ginjal kronik tidak bisa disembuhkan dan memerlukan pengobatan berupa hemodialisis dalam jangka waktu yang lama dan sering mengalami gejala mual, muntah, kelelahan serta akan berdampak pada psikologisnya seperti kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan depresi yang akan bersiko timbul adanya komplikasi pada kualitas tidur yang buruk (Guswanti, 2019). Kualitas tidur yang buruk sering terjadi pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa dengan prevalensi 50% - 80% yang disebabkan berbagai faktor dari pasien GGK (Nafsiyah et al., 2025). Terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* yaitu dengan mengendalikan sistem saraf parasimpatis dan hipotalamus, serta aromaterapi yang dapat mengaktifkan hormon endorfin untuk mengurangi stress, cemas dan membuat rileks.

Berdasarkan hasil observasi dan pemeriksaan fisik pada hari Jumat, 31 Oktober 2025 didapatkan pasien yang mengalami gangguan kualitas tidur yaitu Bp. P . Alasan penulis memilih Bp. P karena dari hasil wawancara didapatkan Bp. P mengatakan sulit tidur serta harus megkonsumsi obat alprazolam dan hasil kuisioner kualitas tidur (KKT) skor 13 (kualitas tidur buruk), sklera berwarna merah, sering meguap dan lemas. Sehingga, peneliti melakukan studi kasus mengenai “Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025 : *Case Report* ”.

METODE

Studi kasus dilakukan selama 4 kali pertemuan pada tanggal 4, 7, 11, dan 14 November 2025 dilakukan evaluasi akhir serta terapi ini hanya dilaksanakan di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* diberikan saat *intra* HD untuk mengetahui keefektifan dalam meningkatkan kualitas tidur pasien. Terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* dilakukan secara bersamaan dengan durasi 15 menit. Terapi aromaterapi *chamomile* dilakukan dengan cara pasien menghirup aromaterapi kemudian dilanjutkan dengan relaksasi otot progresif dilakukan dengan cara mengepalkan tangan, menekukkan kedua tangan dengan jari – jari menghadap ke langit, kepal kedua tangan ditas pundak, angkat kedua bahu, kerutkan dahi, tutup kedua mata dengan keras, katupkan rahan, moncongkan bibir, tekan kepala ke permukaan bantal, benamkan dagu ke dada, busungkan dad, tarik nafas dalam, dan lurukan kedua kaki, masing – masing gerakan dilakukan dua kali serta ditahan selama 5 detik. Tahap akhir yaitu setelah 4 kali pertemuan pada tanggal 14 November 2025 dilaksanakan evaluasi kualitas tidur menggunakan lembar kuisioner kualitas tidur (KKT).

HASIL

Bp. P dengan kasus gagal ginjal kronik stadium 5 memiliki gangguan pola tidur yang diukur menggunakan kuisioner kualitas tidur (KKT) dengan skor 13 (kualitas buruk). Kemudian diberikan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* mulai tanggal 4 November 2025 dan dilakukan evaluasi akhir pada 14 November 2025 yang dilaksanakan di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Terapi dilakukan setiap hemodialisis dengan durasi 15 menit setiap pemberian. Di Ruang Hemodialisa, pemberian terapi dilakukan saat *intra* hemodialisa. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan lembar kuisioner kualitas tidur (KKT).



Grafik 1. Skor Kualitas Tidur

Hasil pengukuran kualitas tidur setelah dilakukan intervensi selama 4 hari menunjukkan, kualitas tidur Bp. P membaik dengan skor 21. Hal ini didukung dengan pemberian edukasi kepada pasien dan keluarga pasien tentang manfaat pemberian relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* agar kualitas tidur Bp. P dapat lebih membaik. Terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* yang dilakukan selama proses hemodialisa dapat memberikan rasa tenang dan meningkatkan kualitas tidur pasien.

PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 31 Oktober 2025 pukul 13.00 WIB pada Bp. P yang berusia 77 tahun dengan diagnosa medis gagal ginjal kronik (GGK). Gagal ginjal kronik merupakan keadaan gangguan fungsi ginjal karena ginjal kehilangan kemampuan untuk mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit yang menyebabkan uremia (Nurbadriyah et al., 2021). Hasil pengkajian pada Bp. P dengan keluhan utama sulit tidur semenjak dilakukan hemodialisa tahun 2024 dan harus mengkonsumsi obat Alprazolam setiap Bp. P merasa tidak bisa tidur, kemudian sklera berwarna merah, lemas, sering menguap, serta hasil dari wawancara menggunakan kuisioner kualitas tidur (KKT) didapatkan skor 13 (kualitas tidur buruk).

Berdasarkan konsep teori menurut Wirdah et al (2023) menyatakan bahwa pasien dengan gagal ginjal kronik mengalami gangguan pola tidur karena adanya ureum yang meningkat dalam tubuh lalu uremia menuju ke otak (peningkatan di

hipotalamus) yang mempengaruhi sistem saraf terjadi penurunan oksidasi hippocampal yang menghambat tidur REM (*Rapid Eye Movement*) mengakibatkan insomnia atau terjadinya gangguan pola tidur. Menurut Hayyin (2023) pasien dengan gagal ginjal kronik berdasarkan lama hemodialisa dapat menimbulkan kualitas tidur yang buruk dan dapat memicu perasaan cemas, depresi, marah, kelelahan, kebingungan pada pasien .

Berdasarkan hasil dan data – data yang diperoleh dari Bp.P didapatkan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur PPNI, (2016) dengan data pasien mengatakan sulit tidur, mengkonsumsi obat alprazolam untuk membantu tidur. Berdasarkan hasil teori menurut Aisyah (2022) kebutuhan istirahat tidur adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi, apabila terjadi gangguan tubuh akan mengalami lemah, lesu, aktivitas menurun, konsentrasi terganggu dan timbul kecemasan yang nantinya akan berakibat buruk pada pola tidur pasien.

Intervensi keperawatan pada Bp. P berdasarkan masalah keperawatan gangguan pola tidur yaitu pola tidur membaik dengan kriteria hasil keluhan tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun serta rencana keperawatan yang diberikan pada Bp. P yaitu terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* (PPNI, 2019).

Implementasi yang dilakukan pada Bp. P dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur yaitu pemberian terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* yang diberikan selama 1 minggu 2 kali dalam 4 kali pertemuan dan dilakukan selama intra hemodialisa dengan durasi waktu 15 menit yang dilakukan dengan berdasarkan standar operasional prosedur yang berlaku. Selama perawatan 4 x 24 jam konsisi Bp. P menunjukkan perubahan yang lebih baik dan tidak ditemukan respon alergi (PPNI, 2018).

Setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* selama 2 kali dalam seminggu dengan 4 kali pertemuan dengan pengukuran tingkat kualitas tidur sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan aromaterapi

chamomile dengan skor 13 (kualitas buruk) dan setelah diberikan intervensi didapatkan skor 21 (kualitas baik). Hal ini sesuai dengan penelitian Sari (2024) yang menunjukkan terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* dan sesudah pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* berubah menjadi kualitas tidur membaik.

Penelitian oleh Nurdiana et al (2023) menyatakan bahwa aromaterapi *chamomile* dapat merangsang hipotalamus dan neuron otak melalui aroma minyak esensial yang menyenangkan dan menenangkan, yang mendorong hipotalamus untuk memproduksi enkefalin, zat yang mirip dengan hormon endorfin dan secara alami meningkatkan kualitas tidur dan relaksasi otot progresif merangsang sistem limbik untuk memproduksi *corticotropin releasing factor* (CRF) yang kemudian merangsang kelenjar pituitari untuk sekresi endorfin dan pro-opioid melanocortin, meningkatkan produksi enkefalin oleh medulla adrenal. Peningkatan endorfin menyebabkan pelebaran pembuluh darah akibat penurunan fungsi saraf simpatik, yang meningkatkan sirkulasi darah dan kelenjar getah bening, serta memperbaiki suplai oksigen dan energi ke tubuh, mempercepat proses pembuangan sisa metabolisme, dan pada akhirnya meningkatkan kualitas tidur (Wulan, 2023).

Penelitian oleh Ngurah et al (2023) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur dimana terjadi respon relaksasi (Trophotopic) yang menstimulasi semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatik sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing*, faktor yang nantinya akan menstimulasi kelenjar pituitary meningkatkan produksi hormone endorphine, enkefalone, dan serotonin. Secara fisiologis, terpenuhinya kebutuhan tidur ini merupakan akibat dari penurunan aktifitas RAS (*Reticular Activating System*) dan norepineprine sebagai penurunan aktivitas system batang otak, sehingga tercipta kondisi rileks dan dapat tidur dengan nyenyak.

Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* efektif mengatasi gangguan pola tidur karena relaksasi otot progresif mampu mengurangi

ketegangan otot melalui teknik kontraksi dan relaksasi fisik dan kecemasan dengan merangsang sistem saraf simpatis lalu aromaterapi *chamomile* memberikan efek sedatif alami yang mengandung senyawa *apigenin* yang mengikat reseptor GABA di otak untuk merelaksasi mental dan fisik, sehingga kombinasi ini dapat menimbulkan lingkungan tidur yang optimal, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan durasi tidur secara signifikan (Aisyah, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa pemberian intervensi kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur di ruang hemodialisa efektif digunakan karena waktu pemberian tidak lama, gerakan yang minimal serta kombinasi pemberian aromaterapi yang dapat membuat efek tenang pada pasien sehingga membantu pasien dalam tidur

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan setelah diberikan implementasi keperawatan selama 4 kali intervensi pada tanggal 4,7,11 dan 14 November 2025 dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur teratasi. Hasil setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* didapatkan kualitas tidur meningkat dengan skor 21 (kualitas tidur baik). Program tindak lanjut bagi pasien yaitu terapi melakukan hemodialisa secara rutin pada hari Selasa dan Jumat, melakukan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* secara mandiri di rumah serta keluarga perlu memotivasi pasien dalam melakukan terapi. Saran dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pilihan pelaksanaan terapi komplementer yang dilakukan perawat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien di ruang hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Istirahat Tidur Pada Pasien Penyakit Paru Obstruksi Kronis (PPOK) Di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Bengkulu Tahun 2022*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Anggraini, D. (2022). Aspek Klinis And Laboratory Examination Of Chronic Kidney Disease. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 236–239.
- Dame, A., Rayasari, F., Besral, Irawati, D., & Kurniasih, D. (2022). Faktor Yang

- Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 831–844.
- Firmansyah, J. (2022). Faktor Resiko Perilaku Kebiasaan Hidup Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Medika Hutama*, 03.
- Guswanti. (2019). *Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa Di Ruang Flamboyan Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Hayati, T. N., & Wibowo, T. A. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage (SSBM) terhadap Kualitas Tidur pada Penderita Diabetes Melitus tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Juanda Kota Samarinda. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 120–123.
- Hayyin, A. (2023). *Jurnal Riset Ilmiah. Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275–1289.
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology of Chronic Kidney Disease. *Kidney International Supplements*, 12(1), 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003>
- Nafsiyah, Z., Susanto, G., Wardoyo, E., & Hardono. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro Provinsi Lampung. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(4), 233–240.
- Ngurah, I. K., Wardana, A., & Machmudah, M. (2023). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia*. 41.
- Nurbadriyah, D. W., Nursalam, Widyawati, Yuni, Kurniawan, Wahyu, Solikhah, S., Kurnia, F., Agustiningsih, & Nia. (2021). Coping Apa Yang Efektif Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Tinjauan Pustaka*.
- Nurdiana, G., Yulianto, D., Anggraini, D., & Putri, T. A. K. (2023). Pengaruh Foot Massage Dengan Minyak Zaitun Terhadap Fatigue Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 9–18.
- Pasaribu, E. S., Siregar, R. A., & Nurhidayah, R. E. (2024). Efektivitas Terapi Progressive Muscle Relaxtion (Pmr) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Perawat. 7(1), 75–85.

- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (1st ed.)*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (1st ed.)*. DPP PPNI.
- Putri, S. I., Tri Kesuma Dewi, & Ludiana. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Kelelahan (Fatigue) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hd Rsud Jendral Ahmad Yani Metro Tahun 2022 Implementation. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(1), 96–104.
- Putri, Y., & Ronalen. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(9).
- Rosaulina, M., & Indrayani, C. (2021). Pengaruh Terapi Ice Cubes Terhadap Penurunan Rasa Menjalani Hemodialisa Di Rsu Sembiring. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 4(1).
- Sari, M. (2024). Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pasien Imanuddin Pangkalan Bun 103. *Borneo Cendekia*, 8(2), 103–120.
- Wirdah, G. K., Pratiwi, T. F., Camelia, D., & Roni, F. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Musik Instrument Klasik Dan Aromaterapi Lavender. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 6616–6624.
- Wulan, S. S. (2023). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir*. 4(1).