

**BERKUMUR AIR HANGAT UNTUK MENGURANGI RASA HAUS DAN AROMATHERAPY
CHAMOMILE UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN GAGAL
GINJAL KRONIS: CASE REPORT**

¹Oceu Puspita Sari, ^{2*}Ignasia Yunita Sari*, ³Ganang Agus Sudibyo

¹STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³RS Bethesda Yakkum Yogyakarta

ignasia@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Pasien GJK akan merasakan rasa haus akibat pengurangan cairan dan pasien GJK merasakan gangguan tidur. Cara yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa haus dan meningkatkan kualitas tidur adalah dengan terapi berkumur untuk mengurangi rasa haus, dan terapi aromatherapy *chamomile* untuk meningkatkan kualitas tidur. Pasien dengan gagal ginjal kronik yang mengalami mulut dan bibir kering karena pembatasan cairan dan juga keluhan susah tidur saat malam hari. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan jumlah sampel satu orang. Intervensi yang dilakukan adalah berkumur air hangat yang dilakukan selama 30 detik dengan air hangat sebanyak 25cc dan aromatherapy *chamomile* yang diberikan selama 15 menit, penilaian dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) dan kuesioner PSQI. Hasil intervensi selama dua kali didapatkan perubahan rasa haus dari tingkat haus berat menjadi tingkat haus sedang dan tidak ada perubahan pada kualitas tidur pasien tetap dengan skor 14 (kualitas tidur buruk). Saran bagi perawat ruangan karena terdapat penurunan rasa haus dengan berkumur air hangat dan peningkatan kualitas tidur dengan aromaterapi *chamomile* oleh karena itu terapi berkumur air hangat dan aromatherapy *chamomile* dapat diterapkan di rumah sakit sebagai tindakan mandiri perawat pada pasien gagal ginjal kronik dengan masalah haus.

Kata kunci : gagal ginjal kronik – haus – terapi berkumur air hangat – gangguan tidur – aromatherapy *chamomile*

ABSTRACT

GJK patients will feel thirsty due to fluid reduction and GJK patients feel sleep disturbances. Ways that can be done in reducing thirst and improving sleep quality are gargling therapy to reduce thirst, and *chamomile* aromatherapy therapy to improve sleep quality. Patients with chronic renal failure who experience dry mouth and lips due to fluid restriction and also complaints of insomnia at night. The research design used descriptive quantitative sampling technique with a total sample of one person. The interventions carried out were warm water gargling which was carried out for 30 seconds with 25cc of warm water and *chamomile* aromatherapy which was given for 15 minutes, the assessment was carried out using the *Visual Analog Scale* (VAS) and the PSQI questionnaire. The results of the intervention for two times obtained a change in thirst from severe thirst to moderate thirst and no change in the patient's sleep quality remained with a score of 14 (poor sleep quality). Suggestions for room nurses because there is a decrease in thirst with warm water gargling and improved sleep quality with *chamomile* aromatherapy, therefore warm water gargling therapy and *chamomile* aromatherapy can be applied in hospitals as a nurse's independent action in chronic renal failure patients with thirst problems.

Keywords: chronic renal failure - thirst - warm gargle therapy - sleep disturbance - *chamomile* aromatherapy

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal menjadi masalah pada status kesehatan masyarakat di dunia. Salah satu gejala penyakit ginjal adalah adanya ureum dalam darah atau gagal ginjal (Wiliyanarti & Muhit, 2019). Penyakit ginjal kronis (PGK) ditandai dengan perkembangan bertahap dari gagal ginjal (biasanya berlangsung beberapa tahun). Hal ini dapat menyebabkan GFR sebesar 60 ml/menit/1,73 m² pada pasien dengan gagal ginjal kronis, yang dapat menyebabkan berbagai gejala seperti nokturia, kelemahan, mual, penurunan nafsu makan, dan penurunan berat badan.

Hemodialisis merupakan terapi penggantian fungsi ginjal untuk mengeluarkan produk sisa metabolisme atau racun seperti air, natrium, kalium, hidrogen, urea, kreatinin, asam urat, dan zat lain dari aliran darah manusia melalui membran semipermeable (Nurarif & Kusuma, 2018). Pasien yang menjalani terapi hemodialisis harus selalu menjaga asupan cairan diantara waktu perawatan hemodialisis. Hal ini dikarenakan pada periode interdialisis atau hari-hari tidak menjalani hemodialisis pasien gagal ginjal kronis sangat mungkin mengalami overhidrasi. Overhidrasi atau kelebihan cairan ini adalah suatu kondisi dimana tubuh terlalu banyak menerima asupan cairan sehingga akan mempengaruhi peningkatan beban kerja ginjal yang nantinya menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis harus menjalani program pembatasan cairan (Aditama & Kusumajaya, 2023).

Program pembatasan cairan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis merupakan hal yang sangat penting, karena asupan cairan yang berlebihan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan, edema, bronkhi basah dalam paru – paru, bengkaknya kelopak mata dan sesak nafas. Namun kepatuhan pasien gagal ginjal kronis untuk menjalani program pembatasan cairan masih sangat rendah. Saat melakukan pembatasan cairan umumnya pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis akan mengalami rasa haus atau keinginan yang disadari akan kebutuhan cairan (Beno et al., 2022). Rasa haus adalah salah satu kebutuhan fisiologis tubuh setiap manusia terhadap kebutuhan pemenuhan cairan. Kebutuhan fisiologis merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang menduduki prioritas utama menurut hierarki Maslow.

Pada pasien gagal ginjal kronis juga dapat menimbulkan manifestasi gangguan pola tidur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan pola tidur memiliki

kaitan erat dengan penyakit kardiovaskular. Penyakit vaskular seperti disfungsi ventrikel, hipertensi, dan penyakit jantung koroner yang dialami oleh populasi tersebut. Beberapa mekanisme yang diajukan untuk menjelaskan hal ini, antara lain, adalah oleh karena adanya stimulasi saraf simpatik yang berlebihan serta terjadinya proses peradangan yang luas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dan melakukan serangkaian desain pretest-posttest. Ciri dari jenis penelitian ini adalah tidak terdapat kelompok pembandingan (kontrol). Tetapi sudah dilakukan observasi pertama (pre-test) untuk menguji perubahan yang terjadi setelah adanya program eksperimen, dan diakhiri dengan penilaian akhir (post-test). Studi kasus dalam penelitian ini akan mendeskripsikan tentang asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis dengan masalah keperawatan hipervolemia dan gangguan pola tidur.

Studi kasus ini dilakukan di ruang salah satu Rumah Sakit di Yogyakarta pada satu pasien berusia 41 tahun dengan diagnosa gagal ginjal kronis. Pada studi kasus ini penulis menggunakan metode pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Bahan utama yang digunakan yaitu air hangat dan aromatherapy chamomile dengan instrumen berupa lembar observasi. Tindakan pemberian berkumur air hangat dilakukan dengan durasi 30 detik dan aromatherapy chamomile diberikan tindakan selama 15 menit.

HASIL

Pemberian terapi berkumur dengan air hangat dan *aromatherapy chamomile* selama 2 hari . hasil yang di peroleh sebagai berikut :

1. Berkumur air hangat
 - a. Hari pertama 31 Oktober 2024, data yang didapatkan sebelum tindakan yaitu pasien mengeluh haus dan dikaji menggunakan skala haus dengan skala 8(haus berat), pasien juga mengeluh mulut terasa kering dan pasien dilakukan pembatasan intake cairan. Intervensi dilakukan selama 30 detik dan setelah berkumur pasien mengatakan hausnya menurun menjadi skala 6 (haus sedang), mulut terasa segar dan lembab
 - b. Hari kedua 1 November 2024, data yang didapatkan sebelum dilakukan intervensi yaitu pasien mengatakan skala hausnya berada di angka 6(haus sedang), pasien

berkata saat pagi tadi sudah mencoba berkumur secara mandiri dan hausnya berkurang. Intervensi dilakukan selama 30 detik, dan setelah dilakukan intervensi diukur dengan skala haus dan didapatkan hasil skala menjadi skala 3(haus ringan)

Table 1. Skala tingkat haus

Tanggal	Sebelum		Sesudah	
	Skala	Kategori	Skala	Kategori
31 Oktober	8	Haus berat	6	Haus sedang
1 November	6	Haus sedang	3	Haus ringan

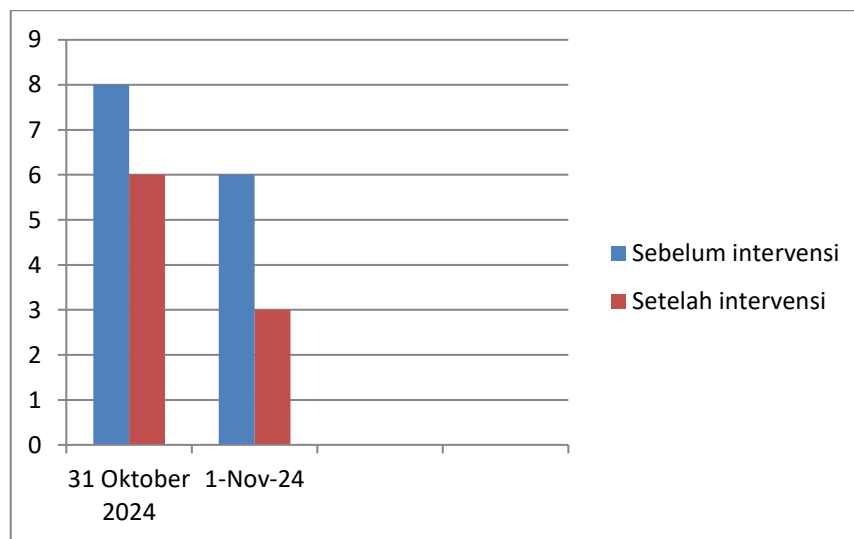


Diagram 1. Tingkat Haus

Analisa :

Hasil dari observasi selama 2 hari didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat haus, dari skala 8 haus berat menjadi skala 3 haus ringan. Saat diberikan terapi berkumur pasien mengatakan mengatakan membuat area mulutnya menjadi lembab dan terasa segar.

2. *Aromatherapy chamomile*

- Hari pertama, 1 November 2024, data yang didapatkan sebelum dilakukan intervensi pasien dinilai menggunakan kuesioner dengan skor 14(kualitas tidur buruk) dan pasien mengatakan mengalami gangguan tidur, sering terbangun di malam hari, dan memerlukan waktu lama untuk terlelap ditempat tidur, kemudian dilakukan intervensi selama 15 menit dan pasien

tampak nyaman, dan pasien tertidur tetapi terbangun karna akan dipasang masker NRM kembali dan mengatakan karna aromatherapy ini menjadi nyaman dan rilek, membuat tertidur lelap.

- b. Hari kedua, 2 November 2024. Pada hari kedua dilakukan penilaian ulang setelah kemarin dilakukan intervensi, dan hasil skor PSQI yaitu tetap berada di skor 14(kualitas tidur buruk), tetapi pasien mengatakan merasa lebih rileks dan tenang.

Table 2. Hasil Observasi Menggunakan kuesioner PSQI

Tanggal	Sebelum	Sesudah
31 Oktober 2024	14	
1 November 2024		14

Analisa data:

Dari hasil observasi yang dilakukan selama 2 hari didapatkan hasil bahwa kualitas tidur, dari skor sebelum dilakukan intervensi skor 14 (kualitas tidur kurang) tetap berada pada skor 14 kualitas tidur buruk. Tetapi setelah dilakukan intervensi aromatherapy *chamomile* pasien tampak nyaman, dan pasien tertidur tetapi terbangun karna akan dipasang masker NRM kembali dan mengatakan karna aromatherapy ini menjadi nyaman dan rilek, membuat tertidur lelap.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan implementasi selama dua kali intervensi di hari Kamis dan Jumat pada saat pasien menjalani perawatan di ruang 6, masalah keperawatan yang muncul sesuai dengan kasus adalah hipervolemia berhubungan gangguan mekanisme regulasi. Hasil setelah diberikan intervensi terapi berkumur air hangat selama dua kali intervensi didapatkan bahwa terjadi penurunan tingkat haus dari tingkat haus berat menjadi tingkat haus ringan. Pada intervensi hari pertama didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi tingkat haus pasien berada di skala 8 (haus berat), kemudian setelah diberikan intervensi tingkat haus pasien menurun menjadi skala 6(haus sedang). Pada intervensi hari kedua didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi tingkat haus pasien berada di skala 6(haus sedang), kemudian setelah diberikan intervensi tingkat haus pasien menurun menjadi 3 (haus ringan).

Pada masalah keperawatan kedua yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Setelah diberikan intervensi aromatherapy *chamomile* dan dilakukan observasi kembali mengenai kualitas tidur pada Tn. S pada dengan menggunakan Kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) dan didapatkan hasil jumlah dari skor sebelum dilakukan intervensi skor 14 (kualitas tidur kurang) dan tetap berada pada skor 14 kualitas tidur buruk. Tetapi setelah dilakukan intervensi aromatherapy *chamomile*

pasien tampak nyaman, dan pasien tertidur tetapi terbangun karna akan dipasang masker NRM kembali dan mengatakan karna aromatherapy ini menjadi nyaman dan rilek, membuat tertidur lelap.

Haus merupakan salah satu gejala yang sering muncul pada pasien yang menjalani hemodialisis (Putri, 2019). Pada pasien dengan gagal ginjal kronik harus menjaga asupan cairan setiap harinya. Akibat pembatasan asupan cairan, pasien akan merasa haus (Armiyati et al., 2019). Hal ini sesuai dengan penulisan oleh (Najikhah & Warsono, 2020) jika berkumur dengan air matang bisa membantu pasien gagal ginjal krois dalam membantu manahan rasa haus akibat pembatasan cairan. Gerakan bekumur ini dapat mengaktifkan *Musculus Masseter* yang kemudian merangsang kelenjar parotis untuk memproduksi saliva atau liur, konsekuensinya produksi saliva meningkat sehingga rasa haus dapat berkurang (Najikhah & Warsono, 2020).

Aromaterapi *chamomile* telah digunakan sejak zaman kuno untuk berbagai tujuan seperti pengobatan, perawatan kesehatan, sebagai antioksidan, obat astringen, dan penyembuhan ringan (Srivastava et al., 2010). Minyak esensial *chamomile* mengandung beberapa terpenoid seperti α -bisabolol, chamazulene, dan turunan acetylene, serta ester asam asam acid dan asam tiglik, farnesene, α -pinene, nobilin, dan 3-epinobilin (Hajbaghery et al., 2017). Selain itu, minyak ini juga mengandung bisabolol oksida, azulen, spiro-eter, lactone quiterpene, glikosida, hidroksikoumarin, dan flavonoid seperti apigenin, luteolin, patuletin, dan quercetin (Hajbaghery et al., 2017). Flavonoid apigenin dapat mengikat reseptor GABA, memberikan efek sedatif ringan yang menenangkan dan mempromosikan rasa kantuk.

Penelitian sejalan dengantemuan (Bella & Azali, 2023) yang menunjukkan bahwa setelah penerapan aromaterapi, kualitas tidur meningkat pada 15 responden dengan presentase (100%). Pada penelitian ini dapat diukur menggunakan kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang terbagi menjadi 7 indikator dimana diberikan intervensi aromatherapy *chamomile*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus pemberian berkumur dengan air hangat dan aromatherapy *chamomile* ini efektif untuk membantu mengurangi rasa haus dan gangguan pola tidur pada pasien gagal ginjal kronis.

Penulis berharap hasil studi kasus ini bisa digunakan oleh rumah sakit rumah sakit sebagai salah satu alternatif edukasi bagi keluarga pasien untuk melakukan tindakan mandiri dalam mengatasi rasa haus dan gangguan tidur pada pasien gagal ginjal kronik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, & Kusumajaya. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 109–120.
- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Asuhan Keperawatan pada pasien gagal ginjal kronik. In *Braz Dent J.* (Vol. 33, Issue 1).
- Mohsen, & Hajbaghery, A. (2018). *Efek ekstrak chamomile pada kualitas tidur pada orang lanjut usia: Uji klinis.* 35, 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.09.010>
- Najikhah, U., & Warsono, W. (2020). Penurunan Rasa Haus Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Dengan Berkumur Air Matang. *Ners Muda*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5655>
- Nurarif, & Kusuma. (2018). Asuhan Keperawatan Berdasarkan Medis & NANDA NIC NOC. *Media Action*.
- Wiliyanarti, P., & Muhit, A. (2019). Pengalaman Hidup Penyakit Gagal Ginjal Kronik yang menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, Vol 4, 54–60.