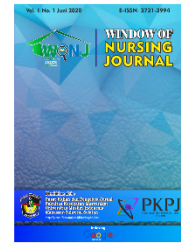




Window of Nursing  
Journal

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won>



**ARTIKEL RISET**

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won4103>

**Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Pasien *Congestive Heart Failure***

<sup>K</sup>Awindah<sup>1</sup>, Safruddin<sup>2</sup>, Sudarman<sup>3</sup>, Andi Yuliana<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [awindah.indah@gmail.com](mailto:awindah.indah@gmail.com)

[awindah.indah@gmail.com](mailto:awindah.indah@gmail.com)<sup>1</sup>, [safruddin.sufruddin@umi.ac.id](mailto:sufruddin.sufruddin@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [sudarman.sudarman@umi.ac.id](mailto:sudarman.sudarman@umi.ac.id)<sup>3</sup>,

[Andi.yuliana@umi.ac.id](mailto:Andi.yuliana@umi.ac.id)<sup>4</sup>

**ABSTRAK**

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang paling umum terjadi pada pasien *congestive heart failure*. Terapi non farmakologis yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ialah dengan mencium wewangian seperti wangi dari bunga lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien *congestive heart failure* di RSUD Labuang Baji. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasy experiment* dengan metode *non equivalent control group pretest and posttest*. Adapun penentuan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling* sebanyak 30 pasien *congestive heart failure*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quaity Indeks* (PSQI). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan nilai  $p= 0.008$  pada kelompok intervensi dan nilai  $p=0.157$  pada kelompok kontrol. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien *congestive heart failure* di RSUD Labuang Baji dengan nilai  $p=0.000$ , yang menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien *congestive heart failure* di RSUD Labuang Baji.

Kata kunci : *Congestive heart failure*; kualitas tidur; aromaterapi lavender

**PUBLISHED BY :**

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

**Article history :**

Received 12 Maret 2023

Received in revised form 20 Maret 2023

Accepted 12 Mei 2023

Available online 30 Mei 2023

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## ABSTRACT

*Sleep quality disorder is one of the most common problems in patients with congestive heart failure. Non-pharmacological therapy that can help improve sleep quality is smelling fragrances such as lavender flowers. This study aims to determine the effect of giving lavender aromatherapy on sleep quality in congestive heart failure patients at Labuang Baji Hospital. This type of quantitative research uses a Quasy Experiment design with Non Equivalent control group Pretest and Posttest methods. The sample was determined using a probability sampling technique with a simple random sampling of 30 patients with congestive heart failure. The instrument used was a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney tests with a significance level of  $\alpha < 0.05$ . The results showed that there was a significant difference between the intervention group and the control group, with  $p\text{-value} = 0.008$  in the intervention group and  $p\text{-value} = 0.157$  in the control group. Giving lavender aromatherapy affects sleep quality in congestive heart failure patients at Labuang Baji Hospital with a  $p\text{-value} = 0.000$ , which indicates that  $H_a$  is accepted. This study concludes that there is an effect of giving lavender aromatherapy on improving sleep quality in congestive heart failure patients at Labuang Baji Hospital.*

*Keywords: Congestive heart failure; sleep quality; aromatherapy lavender*

## PENDAHULUAN

Jantung merupakan organ yang sangat penting karena berfungsi untuk memompa darah ke seluruh tubuh.<sup>1</sup> Gagal jantung kongestif adalah suatu keadaan dimana jantung gagal memompa darah ke seluruh tubuh sehingga jaringan tubuh yang membutuhkan oksigen dan nutrisi tidak terpenuhi dengan baik.<sup>2</sup> Penyakit jantung merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler penyebab kematian nomor satu di dunia. Data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 17.9 juta orang meninggal karena kardiovaskuler pada 2019, sebesar 32% dari semua kematian global.<sup>3</sup> Data dari *Global Health Data Exchange* (GHDx) tahun 2020, jumlah angka kasus gagal jantung kongestif di dunia mencapai 64.34 juta kasus dengan 9.91 juta kematian.<sup>4</sup> Gagal jantung kongestif merupakan penyakit penyebab kematian terbanyak kedua di Indonesia setelah stroke.<sup>5</sup> Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi gagal jantung berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia sebesar 1.5% atau 1.017.290 penduduk. Prevalensi berdasarkan jenis kelamin lebih banyak perempuan yaitu 1.6% dibanding laki-laki sebesar 1.3%. Sementara itu, prevalensi *congestive heart failure* berdasarkan diagnosis dokter di Sulawesi Selatan sebesar 1.5%.<sup>6</sup> Data dari RSUD Labuang Baji Kota Makassar didapatkan jumlah kasus penyakit jantung dari 2020-2022 tercatat berjumlah 498 pasien.

Gagal jantung memiliki tanda dan gejala yang khas seperti sesak napas saat istirahat atau saat aktivitas, kelelahan, serta adanya tanda retensi cairan seperti kongesti paru atau edema pergelangan kaki. Munculnya berbagai gejala klinis pada pasien gagal jantung tersebut akan menimbulkan masalah keperawatan dan mengganggu kebutuhan tidur. Gejala yang terjadi pada pasien gagal jantung cenderung memburuk pada malam hari sehingga dapat memperburuk kualitas tidur pasien gagal jantung.<sup>7</sup> Pasien gagal jantung membutuhkan tidur yang cukup dikarenakan dengan kualitas tidur yang baik akan memperbaiki sel-sel otot jantung, jika kualitas tidurnya kurang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan laju pernapasan, disritmia, kecemasan, dan eksaserbasi kejadian kardiovaskular. Hal tersebut juga dapat menurunkan perbaikan jaringan dan kekebalan.<sup>8</sup>

Mengingat kebutuhan tidur untuk penderita penyakit gagal jantung sangat penting, maka dari itu untuk mengatasi masalah pada gangguan tidur terdapat dua macam pengobatan yaitu secara farmakologis

dan non farmakologis. Dari berbagai macam terapi non farmakologis yang berpotensi untuk membantu untuk tertidur dengan cepat ialah dengan cara mencium wewangian seperti wangi dari bunga lavender.<sup>9</sup> Menghirup lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi), selain itu lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung.<sup>10</sup>

Berdasarkan penelitian Mahdavikian et al., tahun 2021 menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial peppermint dan lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien jantung.<sup>8</sup> Hasil penelitian Salatiga tahun 2017 menunjukkan bahwa ada pengaruh secara bermakna pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan *Congestive Heart Failure* (CHF).<sup>11</sup>

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasy experiment* dengan metode *non equivalent control group pretest and posttest*. Penelitian ini dilakukan di RSUD Labuang Baji Kota Makassar. Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan dimulai dari bulan Juni hingga Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua pasien *congestive heart failure* yang menjalani rawat inap di ruangan CVCU RSUD Labuang Baji. Adapun penentuan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling* sebanyak 30 pasien *congestive heart failure* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dibagi menjadi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Pengambil data menggunakan kuesioner untuk mengetahui data demografi dan lembar *pretest-posttest* kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quaity Indeks* (PSQI). Sebelumnya telah dilakukan uji normalitas data dan hasilnya tidak normal, sehingga analisa data menggunakan uji alternatif *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Pemberian aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dilakukan selama 7 hari (1 hari sekali dalam 15 menit sebelum tidur) dan pada kelompok kontrol hanya diberikan edukasi, kemudian pasien *congestive heart failure* melakukan aktivitas seperti biasa.

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Di RSUD Labuang Baji Kota Makassar

| Karakteristik Subjek | n  | %    |
|----------------------|----|------|
| Jenis Kelamin        |    |      |
| Laki-Laki            | 13 | 43.3 |
| Perempuan            | 17 | 56.7 |
| Usia                 |    |      |
| 36-45 Tahun          | 3  | 10   |
| 46-55 Tahun          | 8  | 26.7 |
| 56-65 Tahun          | 8  | 26.7 |
| >66 Tahun            | 11 | 36.7 |
| Pendidikan Terakhir  |    |      |
| SD                   | 3  | 10   |
| SMP                  | 8  | 26.7 |
| SMA                  | 12 | 40   |
| Perguruan Tinggi     | 7  | 23.3 |
| Pekerjaan            |    |      |

| Karakteristik Subjek   | n  | %    |
|------------------------|----|------|
| PNS/TNI/Polri          | 1  | 3.3  |
| Swasta/Pedagang/Petani | 10 | 33.3 |
| Pensiunan              | 6  | 20   |
| Tidak Bekerja/IRT      | 13 | 43.3 |

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 13 orang (43.3 %) dan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 17 orang (56.7%). Berdasarkan usia dapat diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia >66 tahun sebanyak 11 orang (36.7%), usia 46-55 tahun dan 56-65 tahun berjumlah sama yaitu 8 orang (26.7%), dan usia 36-45 tahun berjumlah 3 orang (10%). Tingkat pendidikan responden mayoritas adalah SMA sebanyak 12 orang (40%). Mayoritas pekerjaan responden yaitu Tidak Bekerja/IRT sebanyak 13 orang (43.3%), dan terendah yaitu PNS/TNI/Polri sebanyak 1 orang (3.3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien *Congestive Heart Failure* Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

| Variabel   | N  | Median | SD    | Min-Mak | 95% CI    |
|------------|----|--------|-------|---------|-----------|
| Intervensi |    |        |       |         |           |
| Sebelum    | 15 | 8      | 1.604 | 6-12    | 7.11-8.89 |
| Sesudah    | 15 | 5      | 1.082 | 3-7     | 4.20-5.40 |
| Kontrol    |    |        |       |         |           |
| Sebelum    | 15 | 8      | 1.302 | 7-11    | 7.81-9.25 |
| Sesudah    | 15 | 7      | 1.302 | 5-9     | 6.15-7.59 |

Tabel 2. didapatkan nilai median kualitas tidur adalah 8 dengan standar deviasi 1.604, nilai skor tertinggi 12 dan terendah 6. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum perlakuan berkisar 7.11 sampai 8.89. Sedangkan setelah perlakuan nilai tengah kualitas tidur adalah 5 dengan standar deviasi 1.082, nilai skor tertinggi 7 dan terendah 3. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini skor kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah perlakuan berkisar 4.20 sampai 5.40. Pada kelompok kontrol didapatkan nilai median kualitas tidur adalah 8 dengan standar deviasi 1.302, nilai skor tertinggi 11 dan terendah 7. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini skor kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum perlakuan berkisar 7.81 sampai 9.25. Sedangkan setelah perlakuan nilai tengah kualitas tidur adalah 7 dengan standar deviasi 1.302, nilai skor tertinggi 9 dan terendah 7. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini skor kualitas tidur pada kelompok control setelah perlakuan berkisar 6.15 sampai 7.59.

Tabel 3. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

| Kelompok   | n  | Mean | Min-Max | p-value |
|------------|----|------|---------|---------|
| Intervensi |    |      |         |         |
| Pre        | 15 | 8    | 6-12    | 0.008   |
| Post       | 15 | 4.8  | 3-7     |         |
| Kontrol    |    |      |         |         |
| Pre        | 15 | 8.53 | 7-11    | 0.157   |
| Post       | 15 | 6.87 | 5-9     |         |

Tabel 3. menunjukkan bahwa nilai mean *pre-test* kelompok intervensi sebesar 8 dan *post-test* sebesar 4.8 menunjukkan bahwa nilai *cut of point* mean *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi

sebesar 3.2 ( $>3$ ), sehingga secara klinis terdapat penurunan skor PSQI yang bermakna antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi. Sedangkan untuk nilai mean *pre-test* pada kelompok kontrol sebesar 8.53 dan *post-test* sebesar 6.87 menunjukkan bahwa nilai *cut of point pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol sebesar 1.66 ( $>3$ ), secara klinis tidak terdapat penurunan skor PSQI yang bermakna antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada kelompok intervensi adalah 0.008, artinya terdapat perbedaan signifikan terhadap perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai *p-value* adalah 0.157, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Efek Aromaterapi Lavender pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

| Kelompok   | n  | Mean  | Min-Max | <i>p-value</i> |
|------------|----|-------|---------|----------------|
| Intervensi | 15 | 9.87  | 3-7     | 0.000          |
| Kontrol    | 15 | 21.13 | 5-9     |                |

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa nilai mean pada kelompok kontrol yaitu sebesar 21.13. Sedangkan nilai *mean* pada kelompok intervensi yaitu sebesar 9.87 yang berarti ada penurunan skor pada kelompok yang diberikan aromaterapi lavender yaitu kelompok intervensi. Dengan nilai terendah 3 dan tertinggi 5 pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol nilai terendah 5 dan tertinggi 9. Hasil uji didapatkan nilai *p-value* 0.000 ( $p < 0.05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan skor kualitas tidur pada pasien jantung, maka dapat diinterpretasikan bahwa  $H_a$  diterima.

Tabel 5. Uji Selisih Skor Kualitas Tidur pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

| Kelompok   | n  | Mean | Min-Mak | <i>p-value</i> |
|------------|----|------|---------|----------------|
| Intervensi | 15 | 3.20 | 2-5     | 0.000          |
| Kontrol    | 15 | 1.67 | 1-2     |                |

Berdasarkan Tabel 5. menunjukkan bahwa hasil dari uji beda selisih skor kualitas tidur pada kelompok intervensi nilai *mean* 3.20, nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 2 yang berarti terdapat penurunan yang signifikan pada skor kualitas tidur pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai *mean* 1.67, nilai tertinggi 2 dan nilai terendah 1 yang berarti bahwa tidak terdapat penurunan yang signifikan pada kelompok kontrol. Hasil analisis uji beda selisih didapatkan nilai  $z = -4.471$  dan *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0.000 ( $p < 0.05$ ) yang berarti terdapat perbedaan penurunan skor kualitas tidur yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

Pada karakteristik responden penelitian didapatkan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Menurut *American Heart Association* tahun 2015, kejadian penyakit kardiovaskular didominasi pada jenis kelamin perempuan.<sup>12</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian Sari &

Leonard tahun 2018 bahwa gangguan tidur memang lebih sering terjadi pada perempuan yang disebabkan oleh perasaan perempuan yang sangat sensitif serta peka terhadap hal-hal yang mengganggu pemikiran mereka yang akan mengakibatkan seorang perempuan lebih sering mengalami gangguan tidur dari pada laki-laki.<sup>13</sup> Pasien gagal jantung kongestif yang berjenis kelamin perempuan pada penelitian ini sebagian besar berusia >66 tahun dimana sebagian besar sudah mengalami menopause. Pada saat menopause terjadi penurunan kadar estrogen juga penurunan HDL (*High Density Lipoprotein*) dan peningkatan LDL (*Low Density Lipoprotein*), trigliserida, dan kolesterol total yang meningkatkan risiko penyakit jantung. Usia sangat mempengaruhi angka kejadian penyakit gagal jantung kongestif dikarenakan pada usia tua fungsi jantung sudah mengalami penurunan dan terjadi perubahan-perubahan pada sistem kardiovaskular seperti penyempitan arteri oleh plak, dinding jantung menebal, dan ruang bilik jantung mengecil. Tidak hanya karena masalah fisiologis seperti menopause saja, dari segi psikologis wanita juga lebih mudah terserang penyakit dibandingkan laki-laki.<sup>14</sup>

Dilihat dari tingkat pendidikan pasien gagal jantung kongestif mayoritas adalah SMA. Tingkat pendidikan seseorang dapat dijadikan indikator dan gambaran mengenai kemampuan seseorang dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama untuk pencegahan maupun perawatan penyakitnya.<sup>14</sup> Pekerjaan juga berpengaruh pada kualitas tidurnya pasien gagal jantung kongestif. Pekerjaan yang berlebihan dapat dalam jangka waktu yang cukup panjang dapat menyebabkan ketegangan otot dan menyebabkan masalah untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, dan bangun lebih awal. Begitupun dengan aktivitas fisik yang berlebihan dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk karena tubuh tidak mampu menghasilkan energi dalam waktu singkat yang akhirnya menyebabkan kelelahan. Hal tersebut akan memperburuk kondisi tubuh pada pasien gagal jantung kongestif.<sup>15</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif di RSUD Labuang Baji dapat dilihat distribusi dari hasil pengukuran nilai *pre-test* dan *pot-test* kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar pasien gagal jantung kongestif setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami kualitas tidur baik. Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi dan kelompok control dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur pasien gagal jantung kongestif. Artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Leonard tahun 2018, menunjukkan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur (*p-value* 0.000), artinya terdapat perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan kata lain aromaterapi lavender terbukti efektif mampu meningkatkan kualitas tidur.<sup>13</sup> Hal ini sesuai dengan penelitian Laura tahun 2017 menunjukkan aromaterapi dapat menjadi cara yang efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pada pasien di unit perawatan dengan *p-value* = 0.03 ( $p < 0.05$ ).<sup>16</sup> Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Rachmawati et al., tahun 2015 menunjukkan bahwa ada pengaruh secara bermakna pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan



*Congestive Heart Failure* (CHF) di RS Paru dr. Wirawan Salatiga dengan *p-value* 0.000.<sup>11</sup> Selain itu penelitian oleh Mahdavikian et al, tahun 2021 hasil kami menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial peppermint dan lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien jantung di unit perawatan coroner dengan *p-value* = 0.001.<sup>8</sup>

Uraian di atas dapat dijelaskan bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien gagal jantung kongestif. Pada penelitian ini, sebelum perlakuan rata-rata skor kualitas tidur pasien jantung >5 atau termasuk kategori buruk dan setelah perlakuan mengalami perubahan dengan rata-rata skor kualitas tidur termasuk dalam kategori baik. Adapun perubahan skor yang terjadi pada setiap pasien gagal jantung kongestif relatif berbeda-beda antar individu dan pada penelitian ini terdapat 2 pasien gagal jantung kongestif pada kelompok intervensi yang tidak mengalami perubahan skor kualitas tidur menjadi baik. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh adanya perbedaan karakteristik serta adanya faktor pemungkin lain yang dapat mengganggu kualitas tidur seperti faktor usia, status kesehatan, lingkungan, kelelahan aktivitas fisik, gaya hidup, tingkat stres, pola makan dan faktor-faktor pemungkin lainnya.<sup>17</sup>

Aromaterapi digunakan sebagai salah satu terapi keperawatan komplementer dengan menggunakan minyak esensial yang didapat dari minyak tanaman yang mudah menguap atau sering disebut dengan esensial oil. Lavender merupakan salah satu aromaterapi yang sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur, dikarenakan lavender ini terkandung didalamnya *linalyl asetat* dan *linalool* yang mempunyai efek sedatif dan hipnotik karena *linalool* menghambat pengikatan glutamat pada korteks otak sehingga menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi), dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, stress, sakit kepala, dan kejang otot.<sup>9</sup>

Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatik akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi di dalam sistem tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah di otak yang disebut *nucleus rafe* untuk mengeluarkan sekresi serotonin yang menghantarkan kita untuk tidur.<sup>18</sup> Sekresi serotonin dan endorfin mengakibatkan aktivasi dari sistem saraf parasimpatis. Endorfin memiliki efek sedatif, sementara serotonin berikatan dengan enzim pada malam hari untuk menghasilkan melatonin. Melatonin merupakan salah satu variabel utama yang mempengaruhi tidur. Hormon ini bertugas membuat seseorang merasa mengantuk dan tertidur.<sup>19</sup> Perasaan rileks setelah menghirup aromaterapi akan mengirimkan stimulus ke Sistem Aktivasi Retikular (SAR), terletak pada batang otak teratas yang bertugas untuk mempertahankan kewaspadaan dan terjaga, untuk diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*Bulbarsynchronizing Region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur.<sup>20</sup> Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.<sup>21</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berasumsi bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender dari hasil kuesioner pasien gagal jantung kongestif mengalami bangun pagi yang

terasa tidak segar sehingga siang hari mengalami kelelahan dan terkadang tertidur sejenak. Waktu tidur malam hari kurang karena sering terbangun di malam hari, baik itu untuk ke kamar mandi ataupun karena merasakan sakit pada saat tidur. Setelah diberikan aromaterapi lavender terdapat 2 pasien jantung pada kelompok intervensi yang masih mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan karena lamanya tidur pada malam hari dan masih sering terbangun pada malam hari, sehingga merasa kelelahan dan tidak segar ketika bangun di pagi hari. Sebagian besar pasien gagal jantung kongestif mengalami kualitas tidur baik setelah diberikan aromaterapi lavender. Hal ini dapat diketahui dari hasil kuesioner pasien gagal jantung kongestif tidurnya sudah nyenyak, bangun pagi terasa lebih segar, siang hari sudah tidak mengalami kelelahan yang berlebih dan juga sudah jarang terbangun pada malam hari. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif setelah diberikan aromaterapi lavender.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender semua pasien *congestive heart failure* mengalami kualitas tidur buruk. Setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar pasien jantung mengalami kualitas tidur baik pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan aromaterapi lavender, serta ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien *congestive heart failure* di RSUD Labuang Baji. Oleh karena itu, aromaterapi lavender terbukti berpengaruh meningkatkan kualitas tidur pada pasien jantung dan dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis baik dilakukan secara mandiri maupun digunakan pada pelayanan keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien *congestive heart failure*.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Khazanah W, Mulyani N sri, Ramadhaniah R, Rahma CSN. Konsumsi Natrium Lemak Jenuh Dan Serat Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Di Rumah Sakit dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *J Kesehat.* 2019;7(1):40–4
2. Mahananto, F., & Djunaidy, A. Simple Symbolic Dynamic of Heart Rate Variability Identify Patient with Congestive Heart Failure. *Procedia Computer Science.* 2017;124:197–204. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.12.147>.
3. WHO. 2021. World Health Organization: retrieved from Cardiovascular disease (CVDs). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>.
4. GHD. 2020. Global Health Data Exchange
5. Kementerian Kesehatan RI. 2020. Penyakit Jantung Penyebab Kematian Terbanyak ke-2 di Indonesia. Retrieved from Rilis Berita Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI
6. Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Shahab, S., Fauzan, S., & Budiharto, I. pengaruh posisi tidur semi fowler 45° terhadap kualitas tidur pasien gagal jantung di ruang ICCU RSUD dr. Soedarso Pontianak. 2016;59.
8. Mahdavigian S, Fallahi M, Khatony A. Comparing the Effect of Aromatherapy with Peppermint and Lavender Essential Oils on Fatigue of Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-*



- based Complement Altern Med. 2021;2021.
9. Ayuningtias I, Burhanto. Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia: Literature Review. *Borneo Student Res.* 2021;2(3):1–3.
  10. Siti Khadijah V. Pengaruh Essential Oil Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Siang Dan Gangguan Tidur Siang Pada Anak Pra Sekolah. 2018;10(2):3. Available from: <http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/47523/2/h28ndk382.pdf>
  11. Rachmawati Laela, Rosalina MU. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Pasien dengan Congestive Heart Failure (CHF) Di RS Paru Dr. Ario Wirawan Salatiga 1. 2015;1–10.
  12. American Heart Association. 2015. About Heart Failure.
  13. Sari D, Leonard D. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *J Endur.* 2018;3(1):121.
  14. Sari, Putri Mayang; Hasymi, Yusran; Yuseva M. Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung di Ruang ICCU RSUD dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2018 Putri Mayang Sari, Yusran Hasymi, Marti Yuseva. *J Vokasi Keperawatan [Internet].* 2018;2(1):1–10.
  15. Addina Mulia, A.M. Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien CHF (Congestive Heart Failure) di Ruang HCU Cempaka 2 RSUD Adnan WD Payakumbuh Tahun 2019 (Doktoral dissertation, STIKES Perintis Padang). 2019;
  16. Laura. 2015. Skripsi: Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
  17. Susanto PH. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sukorejo 2 Kabupaten Kendal. 2018;
  18. Oktaviasari, D., & Hermawan, D. Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. *TMI Journal OF Tropical Medicine Issues.* 2021;4(1):1–23.
  19. Potter P.A & Perry A.G. 2015. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik (Ed. 4). Jakarta: EGC.
  20. Afiestasari L, Budiharto I, Saiman. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Tanjungpura J Nurs Pract Educ.* 2021;(1):1–9.
  21. Safruddin, Fahrudin Adi UM. Pengaruh Latihan relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Klien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisis Pendahuluan Gagal Ginjal pada Stadium Terminal (and stage renal disease) yang Bersifat Irreversibel Mengakibatkan Perubahan Fisiologi. 2017;