

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Kualitas Tidur
Pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) di Ruang ICU
RSD Moewardi Surakarta**

Rozaan Akbar Haritsah¹⁾, Setiyawan²⁾, Dian Nur Wulanningrum³⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
³⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
Akbarrozaan@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur seseorang menghasilkan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur pasien dengan *Congestive Heart Failure* diketahui buruk sehingga dapat mengakibatkan depresi dan terjadi peningkatan kematian, maka dari itu perlu adanya terapi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi genggam jari untuk meningkatkan kualitas tidur pasien CHF. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Genggam Jari terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Congestive Heart Failure (CHF) di RSD Moewardi Surakarta. Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment pre test and post test without control*. Teknik pengambilan sampel Insidental Sampling sebanyak 28 responden dilaksanakan 3x pertemuan dengan durasi waktu selama 5 menit. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan intervensi terapi genggam jari responden mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 28 responden (100%), setelah diberikan intervensi terapi genggam jari sebagian responden mengalami peningkatan kualitas tidur yaitu sebanyak 12 responden (42,9%). Berdasarkan hasil analisa dari uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* 0,001, dimana *p value* 0,001 < 0,05 sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi terapi relaksasi genggam jari terhadap kualitas tidur pada pasien *congestive heart failure* di RSD Moewardi Surakarta.

Kata Kunci : *Congestive Heart Failure*, Terapi Relaksasi Genggam jari, Kualitas Tidur.

Daftar Pustaka : 41 (2011-2022)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**THE EFFECT OF FINGERHOLD RELAXATION THERAPY ON SLEEP
QUALITY IN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) PATIENTS IN THE
ICU ROOM OF DR MOEWARDI HOSPITAL IN SURAKARTA**

Rozaan Akbar Haritsah ¹⁾, Setiyawan ²⁾, Dian Nur Wulanningrum ³⁾

*¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta*

*²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta*

*³⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta*

Akbarrozaan@gmail.com

ABSTRACT

Sleep quality is a state of sleep that produces fitness and freshness upon awakening. Sleep quality is known to be poor in heart failure patients, leading to depression and increased mortality. Therefore, a non-pharmacological therapy of fingerhold relaxation is required to improve sleep quality in CHF patients. The study aimed to determine the effect of fingerhold relaxation therapy on the sleep quality of CHF patients at Dr Moewardi Hospital in Surakarta. The type of research employed quantitative with a quasi-experimental design of pre-test and post-test without control. The sampling technique used accidental sampling with 28 respondents, three (3) sessions with five minutes duration. In the pre-intervention results of fingerhold relaxation therapy, respondents experienced poor sleep quality with 28 respondents (100%). In the post-intervention of fingerhold relaxation therapy, some respondents experienced improved sleep quality with 12 respondents (42.9%). The Wilcoxon test analysis obtained a p-value of 0.001, p-value 0.001 <0.05. Therefore, there was a significant effect of fingerhold relaxation therapy on sleep quality in patients with congestive heart failure at Dr Moewardi Hospital in Surakarta.

Keywords: Congestive Heart Failure, Hand Relaxation Therapy, Sleep Quality.

Bibliography: 41 (2011-2022)

Translated by Unit Pusat Bahasa UKH
Bambang A Syukur, M.Pd.
HPI-01-20-3697

PENDAHULUAN

Penyakit penyakit jantung umumnya mengacu pada kondisi yang pemblokiran pembuluh darah yang bisa menyebabkan serangan jantung, nyeri dada atau *stroke*. Kondisi jantung lainnya yang mempengaruhi otot jantung, katup atau ritme, juga dianggap bentuk penyakit jantung (AHA, 2017).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), penyakit jantung dan pembuluh darah menyebabkan kematian lebih dari 17 juta orang di seluruh dunia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) dari 2013 dan 2018, tingkat penyakit jantung meningkat dari 0,5% pada 2013 menjadi 1,5% pada 2018. Sekitar 15 persen dari 1000 orang, atau 2.784.064 orang di Indonesia, menderita penyakit jantung. 1.035 kasus penyakit kardiovaskuler ditemukan di lima kecamatan kota Surakarta (TKPKD Surakarta, 2022). Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa 30 pasien mengalami congestive heart failure (CHF) di RSUD Moewardi Surakarta selama dua bulan terakhir, dari Februari hingga Maret.

Ketidakmampuan jantung untuk memompakan darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi jaringan tubuh dikenal sebagai congestive heart failure (CHF) (Smeltzer et al., 2015). Pada orang tua yang menderita penyakit jantung, kualitas tidur yang buruk dapat berupa SDB (nafas yang terganggu saat tidur), DMS (masalah untuk mempertahankan tidur), dan EDS (kelebihan kelelahan pada siang hari).

Menurut penelitian Irawati (2019) menunjukkan kualitas tidur buruk pasien gagal jantung sebelum diberikan perlakuan yaitu sebanyak 18 responden (100%). Penyebab pasien *congestive heart failure* sulit tidur dikarenakan beberapa alasan diantaranya adalah sesak nafas yang dirasakan saat berbaring, nyeri dada,

lingkungan yang tidak nyaman seperti lingkungan yang kurang kondusif dan kurangnya pengawasan jumlah pengunjung yang datang sehingga mengganggu istirahat pasien. (Hartati, 2019)

Selama pasien dengan gagal jantung yang dirawat di unit perawatan intensif, kualitas tidur mereka kurang baik. Kualitas tidur adalah keadaan di mana seseorang merasa segar dan segar ketika mereka terbangun dari tidur mereka. Menurut Khoirunnisaa (2019) Kualitas tidur yang buruk pada penderita congestive heart failure mempengaruhi kualitas hidup mereka dan dapat menyebabkan depresi, kematian tak terduga, ventrikuler aritmia, dan kematian lainnya (Puspita Dewi, 2017). Hormon serotonin dilepaskan dari sel tertentu di batang otak tengah yang disebut Bulbar Synchronizing Regional (BSR) yang menyebabkan tidur (Ambarwati 2017). Relaksasi otot progresif, relaksasi genggam jari, aromaterapi, terapi pijat, dan terapi musik adalah beberapa contoh terapi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien (Babai et al. 2015).

Terapi relaksasi genggam jari merupakan upaya yang mudah untuk mengelola emosi dan kecerdasan emosional. Pada jari-jari tangan kita terdapat saluran atau meridian energi yang terhubung dengan banyak macam organ dan emosi (Puwahang, 2011 dalam Mulia 2019). Titik-titik refleksi pada tangan memberikan rangsangan secara refleksi (spontan) pada saat genggam tangan. Rangsangan tersebut akan mengalirkan semacam gelombang kejut atau listrik menuju otak. Gelombang tersebut diterima otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan ke saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan, sehingga sumbatan pada jalur energi menjadi lancar (yayutrisnawati, 2018),

teknik relaksasi genggam jari juga membantu memberikan ketenangan pada tubuh, pikiran dan jiwa sehingga mencapai relaksasi dan memicu memunculkan hormon serotonin yang akan membuat rasa kantuk (Gusbakti, 2020).

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini dilaksanakan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta pada bulan Februari - Maret 2023. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *Quasi Experiment* dengan desain *pre test and post test without control*, teknik sampling menggunakan *Non Probability Sampling* dengan menggunakan *accidental sampling*. Populasi yang terdapat dalam penelitian ini merupakan pasien CHF di RSUD Moewardi Surakarta dari bulan february sampai maret tahun 2023 sebanyak 30 pasien.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisinoer PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang sudah baku dengan 7 komponen yang kemudian dijumlahkan untuk menghasilkan skor global PSQI. Tehnik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh. Penelitian ini sudah layak etik dengan nomor etik No.1522/VIII/HREC/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapat pada penelitian ini yaitu :

Tabel 1. Karakteristik Usia Responden

| Usia | Frekuensi | Percent |
|-------------|-----------|---------|
| 18-40 Tahun | 6 | 21,4 |
| 40-60 Tahun | 22 | 78,6 |
| Total | 28 | 100,0 |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa, usia 18-40 tahun sebanyak 6

responden (21,4%), usia 40-60 tahun sebanyak 22 responden (78,6%).

Hal ini di dukung hasil penelitian dari Nugraha IS. 2017, pasien gagal jantung menurut kelompok usia menunjukkan insiden terbanyak terjadi pada kelompok usia 50-59 tahun dengan jumlah kasus 70 atau sebesar 28,6. Hal ini sesuai dengan teori bahwasanya resiko gagal jantung akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, semakin bertambahnya usia maka akan semakin besar kemungkinan menderita gagal jantung. Pada usia tua, fungsi pada organ-organ tubuh mulai berkurang sementara kebutuhan metabolisme meningkat sehingga jantung akan bekerja lebih kuat untuk memberikan curah jantung yang diperlukan tubuh. (Eur, 2014).

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin responden

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Percent |
|---------------|-----------|---------|
| Laki laki | 20 | 71,4 |
| Perempuan | 8 | 28,6 |
| Total | 28 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas, jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 responden (71,4%) dan perempuan sebanyak 8 responden (28,6%).

Dari data diatas menunjukkan bahwa laki-laki lebih rentan menderita penyakit CHF dan mengalami kualitas tidur yang buruk daripada perempuan.

Pasien penderita CHF yang dirawat inap di ICU RSUD Moewardi periode bulan Agustus paling tinggi terjadi pada pasien berjenis kelamin laki laki sebanyak 22 responden (73,3%), dan perempuan sebanyak 8 responden (26,7%).

Hal ini dikarenakan laki-laki mempunyai resiko lebih besar dari perempuan dan mendapat serangan lebih awal dalam kehidupannya dibandingkan perempuan karena kebanyakan faktor risikonya yang tidak mau diubah seperti

merokok dan alkohol. Efek nikotin rokok akan merangsang otak untuk melepaskan hormon adrenalin. Hormon tersebut akan menurunkan kadar lemak baik (HDL) sehingga kadar kadar lemak jahat (trigliserida) akan meningkat. (Lukito, 2015)

Tabel 3. Kualitas Tidur sebelum Intervensi

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Percent |
|----------------|-----------|---------|
| Buruk | 28 | 100,0 |
| Total | 28 | 100,0 |

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa kualitas tidur sebelum intervensi dengan kriteria buruk sebanyak 28 responden (93,0%).

Pasien CHF mengalami kesulitan untuk memulai tidur dimalam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Heo, dkk (2007) menyebutkan bahwa diperkirakan sekitar 90% pasien CHF mengalami gejala fisik seperti sesak nafas, kelelahan. CHF menimbulkan gejala klinis dyspnea, ortopnea, pernafasan *Chyne Stokes Paroxsimal Nocturnal Dyspnea (PND)*, *asites*, *pitting edema*, sesak nafas pada malam hari yang menyebabkan penderita sering terbangun.

Hasil dari penelitian kualitas tidur pasien CHF di ruang ICU RSUD Moewardi mengalami kualitas tidur buruk disebabkan oleh adanya gangguan latensi tidur dan gangguan tidur seperti nocturia, nyeri dada dan kesulitan bernafas. Ketidaknyamanan suasana lingkungan kedingian dan stress atau cemas berhubungan dengan penyakit.

Tabel 4. Kualitas Tidur setelah Intervensi

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Percent |
|----------------|-----------|---------|
| Baik | 12 | 42,9 |
| Buruk | 16 | 57,1 |
| Total | 28 | 100 |

Berdasarkan table diatas didapatkan bahwa kualitas tidur setelah intervensi dengan kriteria baik sebanyak 12 responden (42,9%) dan buruk sebanyak 18 responden (57,1%).

Semua pasien CHF yang dirawat di ICU harus mendapatkan terapi relaksasi genggam jari karena intervensi ini dapat meningkatkan kenyamanan mereka, seperti yang ditunjukkan oleh komponen PSQI ke lima gangguan tidur utama pasien CHF mengalami penurunan nyeri dan cemas. Dengan merelaksasi otot, terapi genggam jari memicu keluarnya hormon seretonin, yang meningkatkan kualitas tidur. Hasil observasi pada hari ketiga pasien CHF berubah; mereka dapat tertidur dalam waktu kurang dari 30 menit. Namun, ditemukan bahwa kualitas tidur pasien yang buruk itu disebabkan oleh sesak nafas dan faktor stres yang berlebihan.

Tabel 5. Analisa Bivariat

Uji wilcoxon yaitu salah satu uji komparatif yang dilakukan pada dua variable, dimana skala data kedua variable adalah ordinal. Jika nilai p-value <0,05 maka H_a diterima, sedangkan apabila nilai p-value >0,05 maka dapat disimpulkan H_o diterima.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada peneltian ini diketahui nilai signifikansi p value 0,001 (p value <0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi genggam jari terhadap kualitas tidur pada pasien CHF.

KESIMPULAN

1. Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 responden (71,4%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 8 responden (28,6%). Usia 18-40 tahun berjumlah 3 responden (10,7%), usia 41-60 tahun berjumlah 19 responden (67,9%), dan usia lebih dari 60 tahun berjumlah 6 responden (21,0%). Kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi dengan kriteria buruk sebanyak 28 responden (100%). Kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi dengan kriteria baik sebanyak 12 responden (42,9%) dan buruk sebanyak 16 responden (57,1%).
2. Sebelum diberikan terapi relaksasi genggam jari responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (100%).
3. Sesudah diberikan terapi relaksasi genggam jari responden dengan kualitas tidur yang buruk menjadi 16 responden (57,1%) dan responden dengan kualitas tidur baik menjadi 12 responden (42,9%).
4. Terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi genggam jari terhadap kualitas tidur pada pasien Congestive heart failure di ruang ICU RSUD Dr. Moewardi dengan nilai signifikansi p value 0,001 (p value <0,05).

SARAN

1. Bagi Responden
Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan pada pasien CHF untuk meningkatkan kualitas tidurnya.
2. Bagi Profesi Keperawatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bahan masukan dan juga untuk mengembangkan ilmu

keperawatan dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien CHF.

3. Bagi Rumah Sakit
Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menambah pustaka dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien CHF.
4. Bagi Peneliti
Peneliti dapat menganalisa apakah Terapi relaksasi genggam jari terhadap kualitas tidur pada pasien congestive heart failure (CHF).
5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dikarenakan terdapat keterbatasan pada penelitian ini maka diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan sesuai dengan kuesioner PSQI.

DAFTAR PUSTAKA

- Addina Mulia, A.M. (2019). 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).
- American Heart Association (AHA). 2016. *Ejection Fraction Heart Failure Measurement*.
- Babaii, A., Abbasinia, M., Fakhreddin Hejazi, S., Reza, S., Tabaei, S., & Dehghani, F. (2015). Effect of Rosa Aromatherapy on Anxiety before Cardiac Catheterization: A Randomized Controlled Trial. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 2(3), 2–8.
- Bachrudin, M dan Najib, Moh. (2016). *Keperawatan Medical Bedah*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- BPJS, Kesehatan. (2021). *Pembiayaan Kesehatan*. Jakarta

- Gusbakti, R., & Boy, E. (2020). Artikel Pengabdian Masyarakat Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran
- Hastono, S. P. (2016). *Analisis Data pada Bidang Kesehatan*. Divisi Buku Perguruan Tinggi. PT Raja Grafindo Persada.
- Indrawati, L., & Nuryanti, L. (2018). Hubungan posisi tidur dengan kualitas hidup pasien congestive heart failure. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur Cimahi*, 11(2), 401–410.
- Sari, L., & Septiawan, T. (2020). Efektivitas slow stroke back massage terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada pasien congestive heart failure: literature review.
- Saputra, D., Asmawati, A., & Septiyanti, S. (2019). Teknik relaksasi genggam jari oleh suami berpengaruh terhadap nyeri post operasi sectio caesarea. *Jurnal Media Kesehatan*, 12(1), 11-20.
- Saputra, Lyndon. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Spedale, V., Luciani, M., Attanasio, A., Di Mauro, S., Alvaro, R., Vellone, E., & Ausili, D. (2021). Association between sleep quality and self-care in adults with heart failure: A systematic review. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 20(3), 192-201.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi, 397-405.
- WHO (2022). Cardiovascular Diseases. World Health Organization <https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases/>. Diakses pada 25 Desember 2022.
- Yayutrisnawati, Y., Wulandari, P., & Windyastuti, W. (2020). Pengaruh relaksasi genggam jari terhadap skala nyeri pada ibu post sectio caesarea. *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(1), 11-20.