

Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman dan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Sari Asih Ciputat

Nur Sri Tuti^{1*}, Hernandia Distinarista², Tutik Rahayu³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: nursrituti1@gmail.com¹, hernandia@unissula.ac.id², tutikrahayu@unissula.ac.id³

Article Info :

Received:
21-2-2026
Revised:
02-03-2026
Accepted:
09-03-2026

Abstract

Introduction: Hemodialysis is a treatment for chronic kidney failure, one of the side effects of which is sleep disturbance. The purpose of this study was to determine the effect of murottal therapy of Surah Ar-Rahman and lavender aromatherapy on sleep quality in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. Methods: This type of research is a pre-experimental study with a pretest-posttest design without a control group using a purposive sampling technique with 32 respondents. Data collection used the PSQI questionnaire. Data were collected before and after the intervention was given and then processed statistically using the Wilcoxon test. Results: There is an effect of murottal therapy of the Ar-Rahman letter and lavender aromatherapy on sleep quality in patients with chronic kidney failure undergoing hemodialysis with a p value of 0.000. Conclusions: The application of murottal therapy of the Ar-Rahman letter and lavender aromatherapy can improve the quality of sleep of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis and this intervention can be recommended.

Keywords: Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, Qur'anic Murottal Therapy of Surah Ar-Rahman, Lavender Aromatherapy, Sleep Quality.

Abstrak

Pendahuluan: Hemodialisis termasuk terapi pengobatan pasien gagal ginjal kronik yang salah satunya mempunyai efek samping pada gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Metode: Jenis penelitian ini pre eksperimen dengan desain *pretest-posttest without control group* menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden 32. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI. Data diambil sebelum dan sesudah diberikan intervensi kemudian diolah secara statistik menggunakan uji wilcoxon. Hasil: Ada pengaruh terapi murottal surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan *p value* 0,000. Simpulan: Penerapan terapi murottal surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender mampu meningkatkan tingkat kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dan intervensi ini dapat direkomendasikan.

Kata kunci: Gagal Ginjal Kronik, Hemodialisis, Terapi Murottal Surat Ar-Rahman, Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penyakit gagal ginjal kronik (GGK) merupakan salah satu tantangan kesehatan global yang menunjukkan tren peningkatan signifikan seiring perubahan demografi, transisi epidemiologi, serta paparan faktor risiko metabolik dan lingkungan. Kerusakan ginjal yang bersifat progresif dan irreversible tidak hanya menurunkan fungsi filtrasi, tetapi juga memicu disfungsi sistemik yang berdampak pada stabilitas fisiologis dan kualitas hidup pasien. Analisis faktor risiko menunjukkan bahwa kompleksitas etiologi GGK berkaitan dengan interaksi faktor biologis, gaya hidup, serta determinan lingkungan yang berkontribusi terhadap percepatan penurunan fungsi ginjal (Hasanah et al., 2023; Queiroz et al., 2025). Hemodialisis sebagai terapi pengganti ginjal utama memang mampu mempertahankan kelangsungan hidup, namun prosedur ini secara simultan menciptakan beban fisiologis dan psikologis yang substansial, termasuk gangguan regulasi neuroendokrin dan ritme sirkadian. Adaptasi jangka panjang terhadap hemodialisis dilaporkan memunculkan tekanan psikologis dan perubahan fisiologis yang berimplikasi langsung pada kualitas tidur pasien (Mait et al., 2021).

Kualitas tidur tidak lagi dipandang sebagai gejala sekunder, melainkan sebagai determinan penting stabilitas hemodinamik, imunitas, serta prognosis klinis.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur pada pasien hemodialisis memiliki korelasi kuat dengan tingkat kecemasan dan mekanisme koping yang tidak adaptif. Studi empiris menemukan hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur buruk pada pasien GJK, dengan variasi berdasarkan jenis kelamin dan karakteristik psikososial (Astuti et al., 2021; Damanik, 2020). Mekanisme koping yang kurang efektif memperburuk persepsi stres dan meningkatkan aktivasi simpatis yang berujung pada fragmentasi tidur (Istiana et al., 2021). Faktor fisiologis seperti rasa haus berlebihan, ketidaknyamanan fisik, dan perubahan metabolik akibat pembatasan cairan turut memperparah gangguan tidur (Lestari & Hidayati, 2022). Pendekatan nonfarmakologis mulai mendapat perhatian karena dinilai lebih aman dan minim efek samping. Aromaterapi lavender dilaporkan efektif meningkatkan kualitas tidur baik pada populasi lansia maupun pasien hemodialisis melalui mekanisme relaksasi sistem limbik (Maharianingsih et al., 2020; Hartati et al., 2023). Intervensi berbasis spiritual seperti terapi murottal Al-Qur'an juga dilaporkan mampu menurunkan kecemasan dan menciptakan ketenangan psikologis yang berpotensi memperbaiki pola tidur.

Meskipun bukti empiris tersebut menunjukkan potensi intervensi komplementer, literatur yang ada masih bersifat terfragmentasi baik secara konseptual maupun metodologis. Sebagian besar penelitian menggunakan desain potong lintang sehingga tidak mampu menjelaskan hubungan kausal antara intervensi dan perbaikan kualitas tidur (Astuti et al., 2021; Damanik, 2020). Studi aromaterapi sering berfokus pada populasi lansia umum sehingga generalisasi pada pasien hemodialisis yang memiliki beban inflamasi dan stres oksidatif lebih tinggi menjadi terbatas (Maharianingsih et al., 2020). Penelitian mengenai murottal umumnya mengevaluasi dampak psikologis tanpa integrasi yang memadai dalam kerangka biopsikososial regulasi tidur. Minimnya studi komparatif maupun kombinatorial antara dua pendekatan relaksasi yang berbeda mekanisme auditori spiritual dan olfaktori neurofisiologis menyisakan celah empiris yang signifikan dalam pengembangan intervensi berbasis bukti untuk populasi GJK.

Permasalahan ini memiliki urgensi ilmiah dan klinis yang kuat karena gangguan tidur kronis pada pasien hemodialisis berkontribusi terhadap peningkatan aktivasi simpatis, ketidakseimbangan hormonal, serta stres oksidatif yang mempercepat disfungsi seluler (Queiroz et al., 2025). Kecemasan yang tidak terkelola berdampak pada ketidakpatuhan terapi dan penurunan kualitas hidup (Istiana et al., 2021). Penggunaan terapi farmakologis untuk gangguan tidur berisiko menimbulkan efek samping dan interaksi obat pada pasien dengan fungsi ginjal terbatas. Intervensi komplementer yang aman, terjangkau, serta sesuai konteks budaya menjadi kebutuhan mendesak dalam praktik keperawatan. Integrasi pendekatan spiritual dan aromaterapi berpotensi memberikan efek relaksasi multimodal melalui modulasi sistem limbik, hipotalamus, serta respons neuroendokrin yang berperan dalam siklus tidur.

Penelitian ini menempati posisi strategis dalam lanskap keilmuan dengan mengintegrasikan dua intervensi nonfarmakologis berbasis mekanisme berbeda ke dalam satu kerangka eksperimental pada populasi pasien hemodialisis. Evaluasi simultan terapi murottal Surah Ar-Rahman dan aromaterapi lavender memungkinkan analisis potensi efek aditif maupun sinergis terhadap kualitas tidur, melampaui pendekatan tunggal yang selama ini dominan dalam literatur (Hartati et al., 2023; Astuti et al., 2021). Pendekatan ini memperluas perspektif manajemen gangguan tidur pada GJK dari model parsial menjadi model integratif yang mempertimbangkan dimensi psikologis, spiritual, dan neurofisiologis secara komprehensif dalam konteks praktik keperawatan klinis.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Sari Asih Ciputat. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis melalui pengembangan model intervensi biopsikospiritual dalam regulasi tidur pada pasien penyakit kronis, sekaligus memberikan kontribusi metodologis melalui desain intervensi komparatif yang memperkuat inferensi kausal dalam konteks klinis. Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya praktik keperawatan berbasis bukti dengan menghadirkan alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif, kontekstual, dan berorientasi pada peningkatan kualitas hidup pasien hemodialisis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian empiris dengan desain *pre-experimental* menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest without control group* yang dilaksanakan di Unit Hemodialisis RS Sari Asih Ciputat. Partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan jumlah akhir 32 pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dan memenuhi kriteria inklusi, yaitu bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, mampu berkomunikasi secara kooperatif, beragama Islam, serta memiliki kualitas tidur buruk berdasarkan hasil pengukuran awal. Kriteria eksklusi mencakup pasien dengan gangguan pendengaran, gangguan penciuman (hiposmia, parosmia, phantosmia, anosmia), pasien dengan terapi oksigen, individu yang tidak menyukai aroma lavender, serta pasien yang tidak menyelesaikan rangkaian intervensi hingga akhir penelitian. Prosedur penelitian diawali dengan penjelasan tujuan dan mekanisme penelitian kepada responden, dilanjutkan pengukuran kualitas tidur (*pretest*). Responden dengan skor kualitas tidur buruk kemudian menerima intervensi kombinasi terapi murottal Surat Ar-Rahman yang diperdengarkan selama 15 menit dengan intensitas 50–60 dB menggunakan perangkat audio, serta pemberian 5–6 tetes *essential oil* lavender pada bantal sebelum tidur selama tujuh hari berturut-turut. Evaluasi dilakukan secara langsung pada jadwal hemodialisis berikutnya maupun melalui pemantauan daring, dan setelah tujuh hari dilakukan pengukuran ulang kualitas tidur (*posttest*).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dengan interpretasi skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik dan > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Standar operasional prosedur (SOP) terapi murottal dan aromaterapi digunakan untuk menjamin konsistensi pelaksanaan intervensi. Analisis data dilakukan melalui uji univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dalam bentuk distribusi frekuensi, rerata, proporsi, dan standar deviasi, serta uji bivariat untuk menganalisis perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Uji normalitas menunjukkan distribusi data tidak normal sehingga digunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed-Rank Test untuk menilai signifikansi perubahan skor pretest dan posttest. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika penelitian kesehatan dengan memperoleh persetujuan etik dari komite etik institusi terkait, menjamin kerahasiaan data responden, serta memastikan partisipasi bersifat sukarela dan dapat dihentikan sewaktu-waktu tanpa konsekuensi terhadap pelayanan medis yang diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik subjek penelitian pasien gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani hemodialisis di RS Sari Asih Ciputat dianalisis berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan lama menjalani hemodialisis (HD). Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki dan berada pada kelompok usia dewasa akhir. Rincian karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisis (n = 32)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	53,1
Perempuan	15	46,9
Usia		
26–45 tahun	10	31,3
46–59 tahun	19	59,3
60–74 tahun	3	9,4
Tingkat Pendidikan		
SD	7	21,9
SMP	6	18,8
SMA	16	49,9

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perguruan Tinggi	3	9,4
Lama Menjalani HD		
< 3 tahun	21	65,6
≥ 3 tahun	11	34,4
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 1, responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (53,1%). Distribusi usia paling banyak berada pada rentang 46–59 tahun yaitu 19 orang (59,3%). Tingkat pendidikan mayoritas adalah SMA sebanyak 16 orang (49,9%), dan sebagian besar responden telah menjalani hemodialisis kurang dari 3 tahun yaitu 21 orang (65,6%).

Gambaran Kualitas Tidur Sebelum Intervensi

Pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan intervensi terapi murottal Surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk berdasarkan skor PSQI (>5). Nilai rerata skor kualitas tidur sebelum intervensi adalah 10,34.

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Sebelum Intervensi (Pretest)

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Rerata Skor PSQI
Baik (≤ 5)	0	0	
Buruk (>5)	32	100	10,34
Total	32	100	

Data tersebut menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, gangguan kualitas tidur dialami oleh seluruh pasien hemodialisis yang menjadi responden penelitian.

Gambaran Kualitas Tidur Sesudah Intervensi

Setelah diberikan intervensi selama tujuh hari, terjadi perubahan distribusi kualitas tidur responden. Sebagian responden mengalami perbaikan kualitas tidur menjadi kategori baik.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Sesudah Intervensi (Posttest)

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Rerata Skor PSQI
Baik (≤ 5)	13	40,6	
Buruk (>5)	19	59,4	6,31
Total	32	100	

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah intervensi, 13 responden (40,6%) mengalami kualitas tidur baik, sedangkan 19 responden (59,4%) masih berada pada kategori kualitas tidur buruk. Nilai rerata skor PSQI sesudah intervensi menurun menjadi 6,31.

Analisis Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

Tabel 4. Perbedaan Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi (Uji Wilcoxon)

Variabel	Rerata Skor	Selisih Rerata	p value
Sebelum Intervensi	10,34		
Sesudah Intervensi	6,31	4,03	0,000

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender. Penurunan rerata skor sebesar 4,03 mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Sari Asih Ciputat.

Kualitas Tidur Pasien Hemodialisis Sebelum Pemberian Intervensi

Kondisi kualitas tidur sebelum intervensi menunjukkan seluruh responden berada pada kategori buruk dengan skor PSQI di atas 5 dan rerata 10,34, angka yang mencerminkan gangguan tidur yang cukup berat pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Nilai tersebut menggambarkan adanya masalah laten yang bersifat multifaktorial, mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan lingkungan terapi. Pius dan Herlina (2019) menyatakan bahwa pasien hemodialisis sering mengalami gangguan tidur akibat pruritus uremik, nyeri, serta ketidaknyamanan selama dan setelah prosedur dialisis. Saraswati, Lestari, dan Putri (2022) juga mengidentifikasi stres sebagai determinan utama yang berkontribusi terhadap peningkatan skor PSQI pada populasi serupa.

Distribusi frekuensi yang menunjukkan 100% responden memiliki kualitas tidur buruk menegaskan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang hampir universal pada pasien hemodialisis di lokasi penelitian ini. Fenomena tersebut konsisten dengan temuan Damanik (2020) yang melaporkan hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan buruknya kualitas tidur pada pasien di rumah sakit khusus ginjal. Astuti, Lestari, dan Simbolon (2021) memperkuat argumen bahwa faktor psikologis seperti kecemasan dan ketidakpastian terhadap prognosis penyakit memperburuk pola tidur. Mait, Nurmansyah, dan Bidjuni (2021) menjelaskan bahwa adaptasi psikologis yang tidak optimal pada pasien kronik berdampak langsung pada gangguan istirahat malam.

Nilai rerata 10,34 pada PSQI menunjukkan gangguan yang tidak hanya bersifat ringan, melainkan telah memengaruhi berbagai komponen tidur seperti latensi, durasi, efisiensi, dan gangguan tidur malam. Skor tersebut berada jauh di atas batas cut-off kualitas tidur baik, sehingga menandakan perlunya intervensi terarah. Istiana, Arifin, Putri, Syamdarniati, dan Purqoti (2021) menyebutkan bahwa mekanisme koping yang maladaptif dapat meningkatkan persepsi ketidaknyamanan dan memperpanjang latensi tidur. Hasanah, Dewi, Ludiana, Pakarti, dan Inayati (2023) menambahkan bahwa kompleksitas faktor risiko pada penyakit ginjal kronik turut memperberat kondisi umum pasien.

Aspek fisiologis gagal ginjal kronik turut memberikan kontribusi terhadap tingginya skor PSQI sebelum intervensi. Rusdi, Dewi, dan Dwiriani (2023) menguraikan bahwa gangguan metabolik dan akumulasi zat sisa dalam darah berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan sistemik yang mengganggu tidur. Queiroz et al. (2025) menjelaskan bahwa paparan toksin dan stres oksidatif pada gangguan kronik dapat menyebabkan disfungsi seluler yang memengaruhi keseimbangan tubuh secara menyeluruh. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa gangguan tidur pada pasien hemodialisis tidak berdiri sendiri, melainkan berhubungan dengan proses patologi yang kompleks.

Faktor demografis responden yang didominasi usia 46–59 tahun juga berpotensi memperburuk kualitas tidur sebelum intervensi. Maharianingsih, Iryaningrat, dan Putri (2020) menjelaskan bahwa peningkatan usia berkorelasi dengan perubahan pola tidur fisiologis seperti berkurangnya tidur dalam dan meningkatnya frekuensi terbangun malam hari. Ollin dan Sari (2021) menekankan bahwa kelemahan fisik dan gangguan fungsi tubuh pada usia lanjut dapat memperparah ketidaknyamanan saat istirahat. Temuan tersebut memperkuat interpretasi bahwa skor PSQI 10,34 mencerminkan kombinasi faktor usia dan penyakit kronik.

Lingkungan terapi hemodialisis yang rutin dan berulang turut memengaruhi persepsi pasien terhadap waktu istirahat. Lestari dan Hidayati (2022) menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis kenyamanan mampu meningkatkan kesejahteraan pasien, yang secara tidak langsung menandakan bahwa kondisi awal pasien sering kali kurang optimal. Wirdah et al. (2023) menggambarkan bahwa

pasien dengan gangguan pola tidur memerlukan pendekatan nonfarmakologis karena penggunaan obat tidur jangka panjang memiliki risiko efek samping. Situasi tersebut menegaskan pentingnya mengidentifikasi kualitas tidur sebelum intervensi sebagai dasar evaluasi efektivitas terapi.

Hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh intervensi terhadap kualitas tidur memerlukan gambaran awal yang jelas mengenai kondisi pretest. Data yang menunjukkan seluruh responden berada pada kategori buruk memberikan landasan kuat untuk menilai perubahan pascaintervensi secara objektif. Siregar, Kaban, Harahap, dan Saftriani (2023) menekankan bahwa keberhasilan terapi murottal dapat terlihat signifikan ketika kondisi awal pasien memang menunjukkan gangguan nyata. Putranto, Hidayati, dan Wati (2025) menyatakan bahwa kombinasi terapi spiritual dan aromaterapi akan lebih terukur efektivitasnya ketika diterapkan pada populasi dengan skor PSQI awal yang tinggi, sebagaimana terlihat pada rerata 10,34 dalam penelitian ini.

Kualitas Tidur Pasien Hemodialisis Sesudah Pemberian Intervensi

Perubahan distribusi kualitas tidur setelah tujuh hari intervensi menunjukkan adanya pergeseran kategori dari seluruhnya buruk menjadi 40,6% responden berada pada kategori baik dengan skor PSQI ≤ 5 . Rerata skor PSQI menurun dari 10,34 menjadi 6,31, penurunan yang merefleksikan perbaikan bermakna secara klinis pada sebagian besar komponen tidur. Pius dan Herlina (2019) menyebutkan bahwa intervensi nonfarmakologis yang tepat dapat memperbaiki latensi dan efisiensi tidur pada pasien hemodialisis, sehingga perubahan rerata tersebut menunjukkan respons terapeutik yang positif. Saraswati, Lestari, dan Putri (2022) menegaskan bahwa penurunan stres berkontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas tidur, yang sejalan dengan mekanisme kerja terapi murottal dan aromaterapi lavender.

Proporsi 13 responden dengan kualitas tidur baik setelah intervensi memperlihatkan bahwa hampir setengah populasi penelitian mengalami perbaikan signifikan dalam waktu relatif singkat. Putranto, Hidayati, dan Wati (2025) melaporkan bahwa kombinasi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender efektif mengurangi gangguan tidur pada pasien hemodialisis melalui pendekatan spiritual dan sensoris yang terintegrasi. Siregar, Kaban, Harahap, dan Saftriani (2023) menemukan bahwa murottal Surah Ar-Rahman secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisa melalui efek relaksasi mental dan emosional. Hartati et al. (2023) juga membuktikan bahwa aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis, memperkuat interpretasi terhadap peningkatan kategori baik pada penelitian ini.

Penurunan rerata skor menjadi 6,31 menunjukkan bahwa walaupun sebagian responden masih berada pada kategori buruk, tingkat keparahan gangguan tidur telah berkurang. Damanik (2020) menjelaskan bahwa penurunan kecemasan walaupun tidak sepenuhnya menghilangkan gangguan tidur tetap memberikan dampak positif terhadap persepsi kualitas istirahat. Astuti, Lestari, dan Simbolon (2021) menyatakan bahwa perubahan psikologis kecil sekalipun dapat memengaruhi skor PSQI secara signifikan pada pasien dengan penyakit kronik. Mait, Nurmansyah, dan Bidjuni (2021) menambahkan bahwa proses adaptasi psikologis yang lebih baik setelah intervensi suportif dapat meningkatkan kenyamanan tidur meskipun kondisi penyakit dasar tetap ada.

Respons positif terhadap intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme neurofisiologis murottal yang memicu gelombang alfa dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik. Ismarandika (2021) menguraikan bahwa terapi murottal berperan dalam menstimulasi relaksasi mendalam yang berkaitan dengan peningkatan kualitas tidur. Baety, Syafriati, dan Ningsih (2026) menunjukkan bahwa murottal Surah Ar-Rahman efektif menurunkan kecemasan pasien CKD, sehingga efek lanjutan berupa perbaikan tidur menjadi logis secara klinis. Aprilliani, Silvitasari, dan Indrastuti (2024) melaporkan stabilisasi hemodinamik setelah terapi murottal, kondisi yang mendukung terciptanya rasa nyaman menjelang tidur.

Aromaterapi lavender yang dihirup sebelum tidur berkontribusi melalui stimulasi sistem limbik dan pelepasan neurotransmitter yang menimbulkan rasa tenang. Maharianingsih, Iryaningrat, dan Putri (2020) membuktikan bahwa kandungan linalool dalam lavender memiliki efek sedatif ringan yang meningkatkan kualitas tidur. Nahdiati, Jatimi, dan Mawardi (2025) dalam laporan kasusnya menunjukkan penurunan ansietas setelah inhalasi lavender pada pasien hemodialisis. Wirdah et al. (2023) menjelaskan bahwa kombinasi musik relaksasi dan aromaterapi memberikan efek sinergis terhadap gangguan pola tidur pasien gagal ginjal kronik.

Sebanyak 59,4% responden yang masih berada pada kategori buruk menunjukkan bahwa intervensi selama tujuh hari belum sepenuhnya mengatasi faktor kompleks yang memengaruhi tidur. Hasanah, Dewi, Ludiana, Pakarti, dan Inayati (2023) mengingatkan bahwa faktor risiko penyakit ginjal kronik yang bersifat progresif dapat membatasi respons terhadap terapi suportif. Rusdi, Dewi, dan Dwiriani (2023) menyebutkan bahwa gangguan metabolik kronik tetap menjadi determinan utama kualitas hidup pasien gagal ginjal. Queiroz et al. (2025) menjelaskan bahwa stres oksidatif dan gangguan fungsi seluler pada penyakit kronik dapat memperlambat perbaikan kondisi fisiologis, sehingga respons terapi bervariasi antarindividu.

Temuan penurunan rerata skor PSQI menjadi 6,31 tetap mendukung hipotesis adanya pengaruh terapi terhadap kualitas tidur pasien hemodialisis. Istiana, Arifin, Putri, Syamdarniati, dan Purqoti (2021) menyatakan bahwa peningkatan mekanisme koping melalui intervensi spiritual dan relaksasi dapat memperbaiki respons psikologis pasien kronik. Lestari dan Hidayati (2022) menunjukkan bahwa pendekatan kenyamanan sederhana berdampak signifikan terhadap kesejahteraan pasien hemodialisis. Ollin dan Sari (2021) menegaskan bahwa intervensi yang meningkatkan fungsi dan kenyamanan tubuh akan berimplikasi pada kualitas istirahat, sehingga hasil penelitian ini memperlihatkan arah perubahan yang konsisten dengan teori dan temuan empiris sebelumnya.

Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman dan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisis

Kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis pada penelitian ini sebelum intervensi menunjukkan seluruh responden berada pada kategori buruk dengan rerata skor PSQI 10,34, kondisi yang menggambarkan tingginya beban fisik dan psikologis akibat terapi jangka panjang. Gambaran tersebut sejalan dengan temuan Pius dan Herlina (2019) yang menyatakan bahwa mayoritas pasien hemodialisis mengalami gangguan tidur akibat faktor uremia, ketidaknyamanan fisik, serta kecemasan terhadap kondisi penyakit. Mait, Nurmansyah, dan Bidjuni (2021) menjelaskan bahwa proses adaptasi fisiologis dan psikologis pada pasien gagal ginjal kronik sering kali tidak berjalan optimal sehingga memengaruhi pola istirahat dan tidur. Saraswati, Lestari, dan Putri (2022) menambahkan bahwa stres kronik pada pasien hemodialisis memiliki korelasi kuat dengan memburuknya kualitas tidur, yang mendukung kondisi awal responden penelitian ini.

Karakteristik responden memperlihatkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 53,1% dan berada pada rentang usia 46–59 tahun sebesar 59,3%, kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kualitas tidur akibat perubahan fisiologis dan beban penyakit kronik. Astuti, Lestari, dan Simbolon (2021) mengemukakan bahwa jenis kelamin dan tingkat kecemasan memiliki hubungan bermakna dengan kualitas tidur pasien hemodialisis, sehingga komposisi responden dapat berkontribusi terhadap tingginya skor PSQI awal. Hasanah, Dewi, Ludiana, Pakarti, dan Inayati (2023) menyoroti bahwa faktor risiko penyakit ginjal kronik seperti hipertensi dan diabetes yang banyak terjadi pada usia dewasa akhir turut memperberat kondisi klinis pasien. Rusdi, Dewi, dan Dwiriani (2023) menjelaskan bahwa gangguan metabolik kronik pada gagal ginjal berpotensi meningkatkan ketidaknyamanan fisik yang berimplikasi pada gangguan tidur.

Lama menjalani hemodialisis kurang dari tiga tahun pada 65,6% responden menunjukkan fase adaptasi yang masih berlangsung terhadap prosedur terapi rutin dua hingga tiga kali per minggu. Istiana, Arifin, Putri, Syamdarniati, dan Purqoti (2021) menyatakan bahwa mekanisme koping yang belum matang pada pasien yang relatif baru menjalani hemodialisis berhubungan dengan peningkatan kecemasan. Damanik (2020) juga menegaskan bahwa kecemasan memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur pada pasien hemodialisis, sehingga kondisi psikologis menjadi variabel penting dalam interpretasi hasil. Kondisi lingkungan dan paparan zat toksik seperti yang dibahas Queiroz et al. (2025) tentang stres oksidatif dan gangguan fungsional sel darah dapat memperburuk kondisi sistemik pasien kronik dan memengaruhi kenyamanan istirahat.

Perubahan skor kualitas tidur setelah tujuh hari intervensi menunjukkan penurunan rerata PSQI dari 10,34 menjadi 6,31 dengan selisih 4,03 poin, serta peningkatan proporsi kualitas tidur baik menjadi 40,6%. Hasil uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan. Putranto, Hidayati, dan Wati (2025) melaporkan bahwa kombinasi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender efektif menurunkan gangguan tidur pada pasien hemodialisis, temuan yang konsisten dengan hasil penelitian ini. Siregar, Kaban, Harahap,

dan Saftriani (2023) juga menemukan bahwa murottal Surah Ar-Rahman memberikan efek relaksasi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisa.

Terapi murottal bekerja melalui stimulasi auditorik yang memicu respons relaksasi dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mekanisme yang dapat menjelaskan penurunan skor PSQI. Ismarandika (2021) menguraikan bahwa murottal Al-Qur'an mampu menurunkan tingkat stres melalui aktivasi gelombang alfa pada otak yang berkaitan dengan kondisi relaksasi mendalam. Baety, Syafriati, dan Ningsih (2026) menunjukkan bahwa terapi murottal Surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa, sehingga efek terhadap tidur dapat terjadi secara tidak langsung melalui reduksi ansietas. Aprilliani, Silvitasari, dan Indrastuti (2024) menambahkan bahwa murottal juga berkontribusi terhadap stabilisasi status hemodinamik, kondisi yang mendukung terciptanya kenyamanan fisiologis sebelum tidur.

Aromaterapi lavender yang diberikan sebanyak 5–6 tetes pada bantal memberikan efek inhalasi yang memicu relaksasi melalui sistem limbik, berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur. Maharianingsih, Iryaningrat, dan Putri (2020) membuktikan bahwa lavender efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia melalui efek sedatif ringan dari kandungan linalool dan linalyl acetate. Hartati et al. (2023) melaporkan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada pasien hemodialisis meningkatkan kualitas tidur secara signifikan, mendukung hasil penelitian ini. Nahdiati, Jatimi, dan Mawardi (2025) dalam laporan kasusnya juga menunjukkan bahwa inhalasi lavender menurunkan ansietas pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

Intervensi kombinasi murottal dan aromaterapi memperlihatkan efek komplementer yang saling menguatkan dalam menciptakan kondisi relaksasi fisik dan spiritual sebelum tidur. Wirdah et al. (2023) menjelaskan bahwa pendekatan nonfarmakologis berbasis musik dan aromaterapi mampu memperbaiki gangguan pola tidur pada pasien gagal ginjal kronik melalui mekanisme relaksasi multimodal. Lestari dan Hidayati (2022) menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis kenyamanan mampu meningkatkan kesejahteraan pasien hemodialisis, yang memperkuat pentingnya pendekatan suportif holistik. Ollin dan Sari (2021) menekankan bahwa gangguan fisik kronik yang tidak tertangani dapat memperburuk fungsi tubuh secara umum, sehingga intervensi relaksasi menjadi bagian penting dalam manajemen komprehensif pasien kronik.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Sari Asih Ciputat didominasi oleh laki-laki sebanyak 17 orang (53,1%), dengan kelompok usia terbanyak pada rentang 46–59 tahun sejumlah 19 orang (59,3%), mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 16 orang (49,9%), serta sebagian besar telah menjalani hemodialisis kurang dari tiga tahun sebanyak 21 orang (65,6%). Hasil pengukuran kualitas tidur sebelum intervensi memperlihatkan seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk dengan skor rata-rata 10,34. Setelah diberikan intervensi terapi murottal Surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender selama tujuh hari, sebanyak 13 dari 32 responden mengalami perbaikan menjadi kualitas tidur baik dengan penurunan skor rata-rata menjadi 6,31. Analisis statistik menunjukkan nilai p value 0,000 dengan selisih rata-rata 4,03 yang menegaskan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi, sehingga terapi murottal Surat Ar-Rahman dan aromaterapi lavender terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilliani, A., Silvitasari, I., & Indrastuti, Y. (2024). Penerapan Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar Rahman terhadap Status Hemodinamik pada Pasien Rawat Inap di Ruang ICU (Intensive Care Unit) RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 36-66. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1301>.
- Astuti, V. P., Lestari, T. B., & Simbolon, A. R. (2021). Hubungan antara tingkat kecemasan, jenis kelamin dengan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *Carolus Journal of Nursing*, 3(2), 112-121. <https://doi.org/10.37480/cjon.v3i2.69>.
- Baety, N. C. N., Syafriati, A., & Ningsih, Y. (2026). Penerapan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kecemasan Pasien Ckd Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 16(1), 106-113. <https://doi.org/10.52047/jkp.v16i1.429>.
- Damanik, V. A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pasien yang

- Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Khusus Ginjal Rasyida Medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(1), 47-57. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i1.795>.
- Hartati, Y., Nursanti, I., Irawati, D., Natashia, D., Hasanah, U., & Persahabatan, R. S. U. P. (2023). Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3273-3280. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7516>.
- Hasanah, U., Dewi, N. R., Ludiana, L., Pakarti, A. T., & Inayati, A. (2023). Analisis Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.531>.
- Ismarandika, A. S. (2021). Pengaruh Terapi Kombinasi Meditasi Zikir Dan Terapi Murottal Al-Qurân Terhadap Tingkat Stres Pasien Covid-19 Di Rsud Dr. H. Andi Abdurrahman Noor Tahun 2021. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(2). <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i2.767>.
- Istiana, D., Arifin, Z., Putri, H. A. M., Syamdarniati, S., & Purqoti, D. N. S. (2021). Hubungan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik di Unit Hemodialisa RSUD Provinsi NTB. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 11(2), 67-77. <https://doi.org/10.57267/jisym.v11i2.112>.
- Lestari, D. P., & Hidayati, E. (2022). Slimber Ice Efektif Menurunkan Rasa Haus pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialilisa di Khorfakkan Hospital Uni Emirate Arab. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.6923>.
- Maharianingsih, N. M., Iryaningrat, A. A. S. I., & Putri, D. W. B. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–82. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>.
- Mait, G., Nurmansyah, M., & Bidjuni, H. (2021). Gambaran Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i2.36775>.
- Nahdiati, I. N., Jatimi, A., & Mawardi, E. A. (2025). Laporan Kasus: Implementasi Inhalasi Lavender Terhadap Ansietas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *JiHS: Journal of Innovative Health Sciences*, 1(1), 7-12. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16777678>.
- Ollin, S. N., & Sari, R. A. (2021). Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Pada Pra Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(2), 119–124. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v5i2.141>.
- Pius, E. S., & Herlina, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Tarakan Jakarta. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v3i1.1081>.
- Putranto, A. A. D., Hidayati, A. B. S., & Wati, I. S. (2025). Efektifitas Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan Aromaterapi Lavender terhadap Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa. *Sci-tech Journal*, 4(2), 164-172. <https://doi.org/10.56709/stj.v4i3.761>.
- Queiroz, M. I., Sales, M. V., Barros, E. D. S. S., D'Amato, F. O., Goncalves, C. M., Ursulino, J. S., ... & Leite, A. C. R. (2025). Exposure to a contaminated environment and its relationship with human health: Mercury effect on loss of functionality and increased oxidative stress of blood cells. *Journal of Hazardous Materials*, 492, 138088. <https://doi.org/10.1016/j.jhazmat.2025.138088>.
- Rusdi, F. Y., Dewi, M., & Dwiriani, C. M. (2023). Hubungan Dietary Acid Load Dengan Fungsi Ginjal Pada Penderita Gagal Ginjal Kronis. *Editorial Team*, 103. <https://doi.org/10.20473/mgi.v18i2.103-114>.
- Saraswati, N. L. G. I., Lestari, N. K. Y., & Putri, K. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Malahayati Nursing Journal*, 4(5), 1242–1249. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i5.6598>.
- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftiriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jkep*, 8(2), 237-251. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1425>.
- Wirdah, G. K., Pratiwi, T. F., Camelia, D., Roni, F., & Wahdi, A. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Musik Instru-ment Klasik dan Aromaterapi Lavender. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6616-6624. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21886>.