

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ginjal berfungsi untuk mengatur keseimbangan air dalam tubuh, mengatur konsentrasi garam dalam darah, keseimbangan asam-basa darah, serta ekskresi bahan buangan dan kelebihan garam. Apabila ginjal gagal menjalankan fungsinya, maka penderita memerlukan pengobatan dengan segera. Keadaan dimana ginjal lambat laun mulai tidak dapat melakukan fungsinya dengan baik disebut dengan penyakit Ginjal Kronis. Penyakit Ginjal Kronis makin banyak menarik perhatian dan makin banyak dipelajari karena walaupun sudah mencapai tahap gagal ginjal terminal akan tetapi penderita masih dapat hidup panjang dengan kualitas hidup yang cukup baik (Kazama, 2009).

Penyakit ginjal kronis adalah suatu proses patofisiologis dengan etiologi yang beragam, mengakibatkan penurunan fungsi ginjal yang progresif, dan pada umumnya berakhir dengan gagal ginjal. Selanjutnya, gagal ginjal adalah suatu keadaan klinis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang ireversibel, pada suatu derajat juga memerlukan terapi pengganti ginjal yang tetap, berupa dialisis atau transplantasi ginjal (Ginting, 2010).

Penyakit Ginjal Kronis masih menjadi masalah besar di dunia. Selain sulit disembuhkan, biaya perawatan dan pengobatannya sangat mahal. Secara global lebih dari 500 juta orang mengalami Gagal Ginjal Kronis (GGK).

Sementara di Indonesia ada sekitar 1,5 juta orang yang hidupnya harus tergantung pada terapi hemodialisa (Russell, *et al.*, 2011).

Keluhan tentang gangguan tidur dan *excessive daytime sleepiness* adalah hal yang biasa dikalangan pasien dengan penyakit ginjal kronis. Kira-kira 80% dari semua pasien mempunyai keluhan gangguan tidur, dengan prevalensi *sleep apnea* dilaporkan 13-70%, yang mana lebih tinggi dari populasi normal. Menurut penelitian, banyak faktor yang menyebabkan tingginya prevalensi masalah tidur primer, seperti karakteristik demografi, hubungan dengan penyakit metabolik, efek dari pengobatan, yang menempatkan pasien dengan risiko kantuk. Gangguan tidur termasuk onset tidur yang tertunda, sering terbangun saat tidur, *restless legs syndrome*, insomnia, kantuk siang hari, sangat sering pada pasien ESRD. Hal ini berpengaruh terhadap kualitas tidur dan juga ikut mempengaruhi kualitas hidup pasien (Fonseca, 2014).

Al-Qur'an sendiri menjelaskan bahwa tidur itu perlu dan penting, utamanya untuk kesehatan. Pernyataan Allah SWT ini jauh melebihi batas perkembangan ilmu pengetahuan. Di mana setelah itu, dalam perkembangan ilmu medis ikut menyebutkan, salah satu cara paling efektif dalam menjaga kesehatan adalah tidur (istirahat) yang cukup seperti yang tertuang dalam Qur'an surah An-Naba':

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

“Dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat.” (QS. 78: 9).

Kualitas hidup pasien dengan masalah ginjal berfokus pada perencanaan perawatan yang baik, *end-of-life decisions*, terapi konserfatif dan *withdrawal from dialysis* haruslah didukung dengan perawatan paliatif yang adekuat (Fassett, *et al.*, 2011). Paliative care bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup melalui intervensi pada nyeri, aktivitas, mual, muntah, depresi, kecemasan, kantuk, nafsu makan dan kesejahteraan (Stephelrgerg, 2014). Dalam perawatan paliatif, intervensi yang diberikan haruslah sesuai dengan diagnosa dalam rangka meningkatkan kenyamanan pasien dengan status sakit kronis. Intervensi tersebut dapat berupa manajemen nyeri, *patient self-control management*, aromaterapi, *sleep hypnosis*, *guided imagery* dan lain-lain (Bakitas, 2014).

Theofilou (2014) dalam jurnal *Nephrology and Therapeutic* menyebutkan bahwa penggunaan aromaterapi dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan masalah ginjal erat hubungannya dengan kenyamanan dan efek relaksasi yang diraih pasien. Efek relaksasi tersebut dipicu oleh pengeluaran hormon endorpin saat terapi. Fasset (2012) dalam jurnal *Nephrology* juga menyinggung adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian *Sleep Hygiene* terhadap kualitas tidur pasien dengan gagal ginjal kronis yang berhubungan erat dengan peningkatan kualitas hidup pasien tersebut.

Oleh karena itu jelasnya manfaat intervensi pemberian Aromaterapi dan *Sleep Hygiene* dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit ginjal kronis membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh

intervensi kombinasi *Sleep Hygiene* dan Aromaterapi dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit ginjal kronis.

Maka penelitian tentang pengaruh pemberian kombinasi *Sleep hygiene* dan Aromaterapi terhadap kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis di unit hemodialisa PKU Muhammadiyah Unit 2 Yogyakarta belum pernah dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh kombinasi *Sleep hygiene* dan Aromaterapi terhadap peningkatan kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis yang sedang di hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah 2 Gamping.

2. Tujuan Khusus:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengaruh kombinasi *sleep hygiene* dan aromaterapi terhadap kualitas hidup pasien gagal ginjal kronis.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi:

1. Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan referensi ilmiah untuk penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *sleep hygiene* dan aromaterapi terhadap Kualitas Hidup penderita penyakit ginjal kronis.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan kepada masyarakat, puskesmas dan Dinas Kesehatan dalam menggiatkan promosi kesehatan terutama penanganan *end-of-life care* pada pasien penyakit ginjal kronis.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul	<i>The Evaluation of the Effectiveness of Relaxation Training and Sleep Hygiene Education for Insomnia of Depressed Patients</i>	<i>Quality of Sleep and its Relationship to Quality of Life in Hemodialysis Patients</i>	<i>Sleep Restriction Therapy and Hypnotic Withdrawal versus Sleep hygiene Education in Hypnotic Using Patients with Insomnia</i>
Peneliti	(Johnson & Roberson, 2013)	(Cho, <i>et. al.</i> ,, 2013)	(Jefferson, <i>et. al.</i> ,, 2010)
Metode	Eksperimental	Quasi Eksperimental	Eksperimental
Sampel	10 pasien wanita rawat jalan	60 pasien (30 kontrol, 30 intervensi)	Tidak dilampirkan dalam abstrak
Intervensi	1. Edukasi Sleep hygiene 2. Latihan Relaksasi	Aromatherapy	1. Sleep Hygiene 2. Sleep Restriction
Outcome	Efektif mengatasi insomnia pada pasien depresi	Perbaikan sleep score (Perbaikan gangguan tidur)	1. Sleep hygiene akan lebih baik apabila digabungkan dgn intervensi lain

Penelitian dengan judul “The Evaluation of the Effectiveness of Relaxation Training and Sleep Hygiene Education for Insomnia of Depressed Patients” oleh (Johnson & Roberson, 2013) menggunakan metode kombinasi antara relaksasi dan sleep hygiene dalam mengurangi insomnia pada pasien depresi. Pasien mengikuti latihan 4 kali dalam seminggu berturut-turut selama kurang lebih 1 jam. Sesi awal terdiri dari evaluasi psikiatri dan pengisian kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kuantitas dan kualitas tidur. Lalu Sleep hygiene dan latihan relaksasi diperkenalkan di

pertemuan awal. Sesi berikutnya difokuskan pada penguatan prinsip sleep hygiene dan latihan relaksasi. Sampel yang digunakan adalah 10 pasien wanita rawat jalan praktek psikiatri. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa edukasi Sleep hygiene dan latihan relaksasi terbukti efektif dalam mengatasi insomnia pada pasien depresi. Peneliti ingin meneliti apakah pengaruh sleep hygiene apabila dikombinasikan dengan aromatherapy dan dapat memberi hasil yang lebih signifikan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan kuisioner KDQOL SF-36, tidak menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index.

Penelitian dengan judul “Effects of Aromatherapy on the Anxiety, Vital Signs, and Sleep Quality of Percutaneous Coronary Intervention Patients in Intensive Care Units” oleh (Cho, *et al.*, 2013) menggunakan metode quasi eksperimental menggunakan aromaterapi lavender. Sampel yang dibutuhkan 30 orang pasien untuk diberikan aromaterapi dan 30 pasien sebagai kontrol. Pengaplikasian aromaterapi yaitu dengan cara inhalasi, diteteskan ke atas batu panas sehingga mengeluarkan aroma. Hasil dari penelitian menunjukkan peningkatan dalam *sleep score* pada kelompok pasien aromaterapi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini aromaterapi dinyatakan dapat memperbaiki gangguan tidur. Peneliti ingin meneliti efek *sleep hygiene* apabila dikombinasikan dengan aromaterapi apakah akan menghasilkan hasil yang signifikan.

Berdasarkan sumber yang didapatkan pada Jurnal Berjudul *Sleep Restriction Therapy and Hypnotic Withdrawal versus Sleep hygiene Education in Hypnotic Using Patients with Insomnia* oleh (Jefferson, *et al.*, 2010) meneliti tentang efektivitas *Sleep Restriction Therapy and Hypnotic Withdrawal* dibandingkan dengan *Sleep hygiene Education*. Pada penelitian ini didapatkan bahwa *Sleep Restriction Therapy and Hypnotic Withdrawal* lebih efektif. Tetapi tidak meneliti kombinasi *Sleep hygiene* apabila digabungkan dengan aromaterapi.

Maka penelitian tentang pengaruh kombinasi *sleep hygiene* dan aromaterapi terhadap KDQOL SF-36 Penderita Ginjal Kronik Terminal di Unit Hemodialisa PKU Muhammadiyah Unit 2 Yogyakarta belum pernah dilakukan.