

Efektifitas Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan Aromaterapi Lavender terhadap Gangguan Tidur Pada Pasien Hemodialisa

Alvian Ainurrofiq Dwi Putranto¹, Ari Budiati Sri Hidayati², Indri Setiya Wati³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³ Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping

alvianputranto17@gmail.com¹, aribudi.ummy@gmail.com², indri.pkujogja@gmail.com³

ABSTRACT

Patients with chronic kidney disease (CKD) undergoing hemodialysis often experience sleep disturbances as one of their complaints, which can significantly reduce their quality of life. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of a complementary therapy combining the recitation (murottal) of Surah Ar-Rahman with lavender aromatherapy in improving the sleep quality of hemodialysis patients. The study was conducted on a 60-year-old CKD patient in the inpatient ward of PKU Muhammadiyah Gamping Hospital over five consecutive days. The intervention was administered each night for 10–20 minutes before bedtime. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed a significant decrease in the PSQI score, from a score of 10 indicating poor sleep quality to a score of 1 indicating good sleep quality on the fifth day. This study demonstrates that the combination of murottal and lavender aromatherapy is effective in improving sleep quality in CKD patients undergoing hemodialysis, making it a safe and beneficial non-pharmacological intervention in nursing practice.

Keywords : *sleep disorder, hemodialysis, Qur'anic murottal of Surah Ar-Rahman, lavender aromatherapy, PSQI, CKD.*

ABSTRAK

Pasien dengan penyakit gagal ginjal kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis sering mengalami gangguan tidur, sebagai salah satu keluhan dan kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup secara signifikan. Tujuan dari penelitian ini adalah menilai ke efektifan terapi komplementer berupa murottal surah Ar Rahman yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisis. Studi dilakukan terhadap seorang pasien CKD berusia 60 tahun di ruang perawatan RS PKU Muhammadiyah Gamping selama lima hari berturut-turut. Tindakan diberikan setiap malam selama 10–20 menit sebelum tidur. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada skor PSQI, dari nilai 10 yang menunjukkan kualitas tidur buruk menjadi nilai 1 yang menunjukkan kualitas tidur baik pada hari kelima. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi murottal dan diffuser aromaterapi lavender secara efektif mampu memperbaiki kualitas tidur pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis., sehingga terapi ini dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang aman dan bermanfaat dalam praktik keperawatan.

Kata kunci : *Gangguan tidur, hemodialisis, murottal Al-Qur'an Ar Rahman, aromaterapi lavender, PSQI, CKD.*

PENDAHULUAN

Gagal ginjal adalah kondisi ketika ginjal kehilangan kemampuan untuk menyaring zat sisa dari darah dengan baik. Situasi ini terjadi ketika ginjal tidak mampu mengeliminasi limbah metabolik dari tubuh maupun menjalankan fungsi normalnya. Akibat gangguan pada proses ekskresi, zat-zat yang seharusnya dikeluarkan melalui urine justru menumpuk

dalam cairan tubuh, yang selanjutnya berdampak pada terganggunya fungsi endokrin, metabolisme, serta keseimbangan cairan, elektrolit, dan asam-basa.(Gracia & Hendro, 2021). Penyakit ginjal kronis, atau *Chronic Kidney Disease* (CKD), merupakan salah satu isu kesehatan yang terus meningkat sehingga menjadi perhatian global. Prevalensi penyakit ini terus mengalami peningkatan yang signifikan di berbagai negara, menjadikannya tantangan serius dalam dunia kesehatan. CKD sering kali dikaitkan dengan prognosis yang kurang baik, mengingat dampaknya yang dapat memengaruhi berbagai fungsi tubuh. Selain itu, kondisi ini juga termasuk salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian, sehingga diperlukan upaya pencegahan, diagnosis dini, dan penanganan yang tepat untuk mengurangi dampak negatifnya(Her Bening *et al.*, 2022).

Menurut data dari WHO, terdapat sekitar 697,5 juta orang yang menderita penyakit ginjal kronis pada tahun 2017, dengan 1,2 juta di antaranya meninggal dunia pada tahun yang sama. Sebagai respons, pemerintah telah mendorong penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah risiko penyakit ginjal kronis (Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan, 2022). Saat ini, hemodialisis menjadi terapi pengganti fungsi ginjal yang dinilai efektif dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, mengendalikan penyakit ginjal, serta memperbaiki kualitas hidup pasien dengan penyakit ginjal kronis. Hemodialisis umumnya dilakukan selama 10–12 jam per minggu guna mencapai terapi yang optimal. Di Indonesia, pasien biasanya menjalani prosedur ini 2–3 kali dalam seminggu, dengan setiap sesi berlangsung antara 3 hingga 5 jam. Apabila pasien tidak menjalani hemodialisis pada hari-hari di antara jadwal terapi, mereka dapat mengalami kesulitan dalam mengontrol keseimbangan cairan tubuh. Oleh karena itu, penting bagi pasien untuk membatasi asupan cairan harian guna mencegah terjadinya kelebihan cairan atau overhidrasi (Rosaulina *et al.*, 2021).

Hemodialisis adalah salah satu metode utama dalam terapi pengganti ginjal bagi pasien dengan gagal ginjal kronis. Meskipun prosedur ini dapat memperpanjang harapan hidup pasien, pelaksanaannya sering disertai dengan berbagai masalah fisik maupun psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup mereka. Pasien yang menjalani hemodialisis sering mengalami berbagai keluhan fisik, seperti kelelahan, rasa gatal, kram otot, mudah memar, sesak napas, pusing, kesemutan di kaki, mual, penurunan nafsu makan, kulit kering, serta nyeri pada tulang dan sendi. Selain itu, mereka juga rentan menghadapi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres yang disebabkan oleh proses pengobatan yang panjang dan berulang (Apriandari *et al.*, 2024) Salah satu permasalahan yang kerap terabaikan namun berdampak besar adalah gangguan tidur. Tidur yang tidak berkualitas dapat memperburuk kondisi fisik dan psikologis pasien, serta mempengaruhi tingkat kepatuhan terhadap terapi yang dijalani. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi non-farmakologis berupa murottal Al-quran menggunakan youtube dan diffuser aromaterapi lavender yang efektif dan aman guna membantu mengatasi gangguan tidur pada pasien hemodialisis (Apriandari *et al.*, 2024).

Terapi komplementer seperti mendengarkan murottal Al-Quran dan aromaterapi lavender telah banyak digunakan sebagai pendekatan relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender adalah salah satu jenis terapi yang memanfaatkan minyak esensial yang diperoleh dari ekstrak bunga lavender (*Lavandula angustifolia*).

Lavender dikenal luas karena aroma khasnya yang memiliki efek menenangkan dan menyegarkan. Komponen utama dalam diffuser minyak lavender adalah linalool dan linalyl acetate, dua senyawa yang secara ilmiah terbukti memiliki sifat sedatif (menenangkan) dan anxiolytic (mengurangi kecemasan) (Rositasari & Maliya, 2022)

Murottal Al-Quran merupakan lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dibacakan secara tartil, mengikuti aturan dan kaidah tajwid dengan baik. Dalam bidang kesehatan, mendengarkan murottal Al-Qur'an dikenal sebagai salah satu bentuk terapi komplementer yang mampu memberikan efek menenangkan dan membantu menciptakan rasa relaksasi bagi pendengarnya. (Dayuningsih *et al.*, 2023). Gelombang suara dari bacaan murottal yang disetel menggunakan youtube dapat memengaruhi aktivitas gelombang otak, khususnya dalam meningkatkan gelombang alfa yang berkaitan dengan kondisi rileks dan tenang. Efek menenangkan ini mampu menurunkan tingkat kecemasan, stres, bahkan nyeri, Serta memberikan efek samping positif berupa peningkatan kualitas tidur. Selain itu, bagi pasien Muslim, murottal Al-Qur'an juga memberikan rasa spiritual dan kedekatan dengan Tuhan, yang dapat memperkuat ketenangan batin dan ketahanan psikologis (Ardilla Siregar *et al.*, 2023).

Islam sebagai agama yang membawa rahmat bagi seluruh alam (rahmatan lil 'alamin) telah memberikan tuntunan hidup, termasuk dalam hal menjaga kesehatan fisik dan mental. Salah satu contohnya tercermin dalam Surat Ar-Rum ayat 23, di mana Allah menyebutkan tidur sebagai salah satu dari tanda-tanda kebesaran-Nya:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

"Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang mendengarkan." (QS. Ar-Rum: 23). Ayat ini menyebutkan bahwa tidur tidak semata-mata merupakan kebutuhan biologis, melainkan juga merupakan bagian dari tanda kebesaran dan kebijaksanaan Allah, tetapi juga bagian dari sunnatullah (ketetapan Allah) yang memiliki nilai spiritual dan hikmah besar bagi manusia. Ketika tidur terganggu, maka keseimbangan fisik, mental, dan spiritual juga dapat terganggu. Maka upaya untuk memperbaiki kualitas tidur adalah bagian dari menjaga amanah tubuh yang diberikan Allah SWT (Ramdani *et al.*, 2024).

TINJAUAN LITERATUR

1. Gagal Ginjal Kronik

Gagal ginjal adalah kondisi di mana fungsi ginjal menurun, khususnya dalam hal membuang limbah hasil metabolisme tubuh. Keadaan ini bersifat tidak dapat pulih (irreversibel), sehingga diperlukan terapi pengganti ginjal seperti transplantasi ginjal atau hemodialisis (Putri & Afandi, 2022). Penyebab utama terjadinya gagal ginjal adalah penyakit diabetes mellitus dan hipertensi, yang keduanya menjadi faktor pemicu dominan terjadinya penyakit ginjal kronis di Indonesia (Nurhayati *et al.*, 2021).

2. Aromaterapi Lavender

Aromaterapi merupakan metode pengobatan alternatif yang memanfaatkan senyawa volatil dari tanaman, umumnya dalam bentuk minyak esensial maupun bentuk lainnya, dengan tujuan untuk memengaruhi fungsi kognitif, suasana hati, dan kesehatan secara keseluruhan. Aromaterapi berasal dari berbagai bagian tanaman seperti bunga, daun, batang kayu, akar, kulit kayu, dan bagian lainnya, yang diolah melalui beragam metode sesuai dengan cara penggunaan dan manfaatnya masing-masing. Terdapat berbagai jenis aromaterapi, antara lain rosemary, cendana, melati, jeruk, kemangi, jahe, lemon, tea tree, ylang-ylang, serta lavender (Nuraeni & Nurholipah, 2021). Aromaterapi lavender mengandung senyawa yang bersifat sedatif dan anti-neurodepresan, dengan komponen utama berupa linalool asetat. Zat ini berfungsi untuk merilekskan otot dan sendi yang tegang. Menghirup aroma lavender dapat merangsang peningkatan gelombang otak alfa, yang berkaitan dengan kondisi relaksasi. Efek ini bermanfaat dalam mengatasi insomnia, meredakan stres, sakit kepala, kejang otot, serta membantu menjaga keseimbangan tubuh secara keseluruhan (Ayuningtias, 2021).

3. Murottal Al-quran

Secara terminologi, murottal adalah bacaan Al-Qur'an yang dilafalkan dengan tenang dan sesuai dengan kaidah tajwid serta pelafalan huruf (makharijul huruf) yang benar, berdasarkan ilmu naghmah atau ilmu lagu dalam Al-Qur'an. Murottal biasanya dilantunkan oleh para qori dan qori'ah dalam bentuk rekaman audio atau video yang dapat diputar berulang kali. Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an selama beberapa menit hingga beberapa jam diketahui memberikan dampak positif terhadap proses penyembuhan tubuh (Susanti *et al.*, 2022). Al-Qur'an mengandung berbagai surat yang memiliki nilai spiritual dan terapeutik, salah satunya adalah Surah Ar-Rahman. Surah ini kerap diperdengarkan (dalam bentuk murottal) kepada individu yang sedang mengalami gangguan kesehatan, karena diyakini membawa ketenangan batin. Ar-Rahman, yang berarti "Yang Maha Pengasih", merupakan surat ke-55 dalam Al-Qur'an dan terdiri dari 78 ayat. Salah satu ciri khasnya adalah pengulangan ayat sebanyak 31 kali, yaitu "*Fabi ayyi aalaaa'i Rabbikumaa tukazzibaan*", yang berarti "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" Ayat ini menggambarkan betapa luasnya rahmat dan nikmat Allah yang diberikan kepada hamba-Nya, baik di dunia maupun di akhirat. Dengan susunan ayat yang pendek dan indah, Surah Ar-Rahman mudah untuk didengarkan dan dapat memberikan efek relaksasi, bahkan bagi pendengar yang belum terbiasa sekalipun (Guna Nada *et al.*, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berupa laporan studi kasus yang melibatkan pemberian tindakan. Penelitian dilaksanakan di ruang perawatan At-Tin RS PKU Muhammadiyah Gamping, dengan subjek seorang pasien bernama Tn. S yang telah menjalani terapi hemodialisis selama tiga tahun akibat penyakit gagal ginjal. Penelitian ini berlangsung selama enam hari, dari tanggal 16 hingga 21 April 2025. Sample pada penelitian ini adalah satu orang pasien hemodialisis yang mengalami gangguan tidur. Sebelum pelaksanaan tindakan, peneliti

meminta persetujuan dari pihak keluarga atau istri pasien melalui informed consent yang telah disiapkan. Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu pengkajian, pemberian tindakan, dan dokumentasi. Tahap awal berupa pengkajian dilakukan untuk mengidentifikasi masalah gangguan tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penilaian kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan skor PSQI, dengan ketentuan sebagai berikut: skor 0–5 menandakan kualitas tidur yang baik, skor 6–10 mencerminkan kualitas tidur yang buruk ringan hingga sedang, sementara skor di atas 10 menunjukkan kualitas tidur yang sangat buruk.

Tindakan yang diberikan berupa terapi aromaterapi menggunakan diffuser minyak lavender serta pemutaran lantunan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman dengan qori mishari al afashi menggunakan youtube. Tindakan ini dilakukan pada pasien rawat inap yang menjalani perawatan hemodialisa rutin. Tindakan ini dilakukan pada malam hari selama 10–20 menit, selama lima hari berturut-turut yang dilakukan oleh keluarga pasien, tepat sebelum pasien tidur. Evaluasi terhadap perubahan kualitas tidur dilakukan setiap hari menggunakan instrumen PSQI yang sama. Pada tahap akhir, peneliti mendokumentasikan seluruh hasil perubahan skor PSQI pasien Tn. S, baik sebelum maupun sesudah intervensi, ke dalam lembar pengkajian. Dokumentasi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan murottal surat Ar-Rahman dalam meningkatkan kualitas tidur pasien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi Kasus yang dilakukan pada Tn. S dengan CKD yang berusia 60 tahun dengan masalah gangguan pola tidur. Dari Hasil pengkajian pasien mengatakan setiap malam mengeluhkan kesulitan tidur, mengeluh sering terjaga di Tengah malam, harus bangun untuk ke kamar mandi, merasa lingkungan yang terlalu panas, ketika dikaji pasien nampak lemas dan tidak bersemangat. Ketika Tn S dikaji menggunakan PSQI masalah gangguan tidur Tn S dengan score 10 dengan interpretasi kualitas tidur buruk, TD:165/74 mmhg.

Tabel 1. Perubahan score PSQI sebelum dan sesudah diberikan tindakan

Hari Ke-	Score PSQI sebelum intervensi	Score PSQI sesudah intervensi
Hari ke 1	10 (kualitas tidur buruk)	4 (kualitas tidur baik)
Hari ke 2	4 (kualitas tidur baik)	5 (kualitas tidur baik)
Hari ke 3	5 (kualitas tidur baik)	4 (kualitas tidur baik)
Hari ke 4	4 (kualitas tidur baik)	3 (kualitas tidur baik)
Hari ke 5	3 (kualitas tidur baik)	1 (kualitas tidur baik)

Sumber: Yogyakarta, 21 April 2025

Setelah menjalani terapi murottal Al-Qur'an dan aromaterapi lavender selama 10–20 menit setiap malam selama lima hari berturut-turut, terjadi perubahan pada pola tidur Tn. S. Pada hari pertama, skor PSQI menurun dari 10, yang menunjukkan kualitas tidur buruk, menjadi 4, yang menandakan kualitas tidur baik. Selanjutnya, pada hari kelima, skor PSQI semakin membaik dari 3 menjadi 1, yang keduanya berada dalam kategori kualitas tidur baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan murottal Al-Quran surat Ar-Rahman terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur

pada pasien CKD yang secara rutin menjalani hemodialisis, bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pasien dengan diukur menggunakan PSQI dari hari pertama dari score PSQI 10 (kualitas tidur buruk) menjadi 4 (kualitas tidur baik), sempat ada penurunan score pada hari ke dua namun score PSQI masih diambang normal (kualitas tidur baik) dengan score 5, kemudian dihari ke tiga sampai dengan ke lima terdapat peningkatan score PSQI di hari ke lima dari score 3 (kualitas tidur baik) menjadi score 1 (kualitas tidur baik).

Menurut beberapa penelitian mengungkapkan bahwa terapi murottal Al-Quran dan aromaterapi lavender membantu tidur lebih nyenyak, jarang terbangun di malam hari, serta merasa lebih segar saat bangun di pagi hari. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian (Dwi Nur Anggraeni *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an terbukti efektif membantu lansia tidur lebih nyenyak, jarang terbangun di malam hari, serta merasa segar saat bangun di pagi hari. Hal ini diperkuat oleh tanggapan beberapa lansia yang merasakan kemudahan untuk tidur, tidur lebih lelap, dan tidak mudah terbangun pada malam hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nurkhasanah *et al.*, 2023) bahwa setelah dilakukan intervensi berupa mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama tujuh malam berturut-turut menjelang tidur, masing-masing berdurasi 13 menit 33 detik, terjadi penurunan skor kualitas tidur pada kelompok intervensi, dari rata-rata skor awal (pretest) 12,58 menjadi 8,79 pada pengukuran akhir (posttest), dengan selisih penurunan sebesar 3,79 poin.

Hemodialisis adalah bentuk terapi jangka panjang yang wajib dijalani oleh penderita penyakit ginjal kronis. Pasien yang menjalani hemodialisis dalam waktu lama dapat memberikan dampak psikologis seperti gangguan tidur. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan berbagai perubahan dalam tubuh, seperti gangguan pada fungsi fisiologis, sistem hormonal, sistem kardiovaskular, sistem imun, dan sistem saraf. (Setyaningrum *et al.*, 2022). Perbaikan pola tidur pada individu yang menjalani hemodialisis dan mengalami kesulitan tidur dapat dilakukan melalui intervensi non-invasif, salah satunya dengan pemberian aromaterapi lavender dan murottal Al-quran anfaat untuk mengurangi depresi, kesedihan, kecemasan, memperoleh ketenangan dan meningkatkan kualitas tidur (Utomo Hanggoro Putro *et al.*, 2024). Aromaterapi lavender memiliki zat aktif yang terkandung dalam lavender dapat diserap secara efisien melalui kulit, sehingga menghasilkan efek farmakologis seperti sedatif, antidepresan, dan relaksasi otot. Efek tersebut diketahui berperan dalam meningkatkan kualitas tidur serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan perasaan bahagia (Rositasari & Maliya, 2022).

Aromaterapi lavender telah terbukti efektif dalam mengatasi gangguan kualitas tidur. Sebelum intervensi dilakukan, Kondisi tidur pada orang dengan penyakit ginjal kronis (PGK) tergolong buruk namun setelah pemberian aromaterapi, terjadi peningkatan yang signifikan sehingga kualitas tidur pasien masuk dalam kategori baik (Apriandari *et al.*, 2024) Dalam penelitian lain disebutkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender melalui inhalasi terbukti efektif dalam memperbaiki kualitas tidur, baik pada pasien yang menjalani hemodialisis maupun pada lanjut usia. Metode non-farmakologis ini bekerja melalui kandungan linalool dan linalyl asetat yang menstimulasi sistem saraf parasimpatis,

sehingga memberikan dampak menenangkan dan membantu tubuh merasa rileks. (Gita Kharisma Wirdah, 2023).

Menurut beberapa penelitian mengungkapkan bahwa Sebelum diberikan intervensi murottal, sebanyak 4 responden (13,33%) tercatat memiliki pola tidur yang baik, sedangkan 26 responden (86,67%) mengalami gangguan tidur. Setelah tindakan dilakukan, terjadi peningkatan yang signifikan, dengan 29 responden (96,67%) menunjukkan perbaikan pola tidur menjadi baik, dan hanya 1 responden (3,33%) yang masih mengalami gangguan tidur (Alivian *et al.*, 2020) Murottal Al Quran memiliki dampak yang positif bahwa mendengarkan bacaan murottal Al-Qur'an dapat merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang memiliki fungsi berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Surah Ar-Rahman merupakan surah ke-55 dalam Al-Qur'an yang kerap dibacakan dalam murottal. Nama surah ini, "Ar-Rahman", termasuk salah satu dari Asmaul Husna, yaitu nama-nama Allah yang indah dan agung. (Dian *et al.*, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Gangguan tidur merupakan keluhan umum pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dan dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan mental, seperti peningkatan stres, depresi, kecemasan, penurunan konsentrasi, serta penurunan daya tahan tubuh. Dalam jangka panjang, gangguan tidur meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, stroke, obesitas, dan diabetes. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dan aromaterapi lavender efektif memperbaiki kualitas tidur, dengan penurunan skor PSQI dari 10 menjadi 1 dalam lima hari, menunjukkan perbaikan signifikan dan konsisten meskipun sempat mengalami sedikit fluktuasi.

Hasil ini menegaskan bahwa intervensi non-farmakologis berbasis spiritual dan relaksasi dapat menjadi alternatif yang aman, mudah diterapkan, dan berdampak positif terhadap peningkatan kualitas hidup pasien hemodialisis. Oleh karena itu, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, mulai mempertimbangkan penggunaan terapi komplementer seperti murottal dan aromaterapi dalam praktik keperawatan sehari-hari, serta melakukan pelatihan atau edukasi kepada pasien dan keluarga untuk dapat menerapkan terapi ini secara mandiri di rumah sebagai bagian dari perawatan holistik jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alivian, G. N., Awaludin, S., Rahayu, E., Keperawatan, D. J., & Unsoed, F. (2020). Gambaran Mendengarkan Murottal dan Do'a Terhadap Penurunan Kecemasan dan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. In *Jurnal of Bionursing* (Vol. 2, Issue 3).
- Apriandari, V., Inayati, A., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2024). Penerapan Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal GINJAL Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Application Of Benson's Relaxation And Lavender's Aromatherapy On The Sleep Quality Of Chronic Kidney Failure Patient In The Hemodialysis Room Of General Hospital Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4).

- Ardilla Siregar, M., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) dan Murottal Surah Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *JKEP (Jurnal Keperawatan)*, 8(2).
- Ayuningtias, I. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review Borneo Studies and Research* (Vol. 2, Issue 3).
- Dayuningsih, D., Listyorini, M. W., Tandilangan, A., Tarnoto, K. W., & Setianingrum, R. (2023). Terapi Murottal dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2688–2695. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7241>
- Dian, R., Keperawatan, N. A., & Delima, B. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Q.S Ar Rahman Terhadap Status Hemodinamika Pada Pasien Hemodialisa. *citra delima : Jurnal Ilmiah Stikes Citra Delima Bangka Belitung. JI*, 6(1). <https://doi.org/10.33862/citradelima>
- Dwi Nur Anggraeni, Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 079–085. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>
- Gita Kharisma Wirdah1*, T. F. P. D. C. F. R. A. W. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Musik Instrument Klasik Dan Aromaterapi Lavender. Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2023, 4.4: 6616-6624.
- Gracia, M., & Hendro, G. (2021). Gambaran Adaptasi Fisiologis Dan Psikologis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di Kota Manado. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 9, Issue 2).
- Guna Nada, A., Rima Agustin, W., & Kusuma Husada Surakarta, U. (2023). *Pengaruh Terapi Murottal Qs Ar-Rahman Terhadap Mean Arterial Pressure (Map) Pada Pasien Kritis Di Ruang Icu Rumah Sakit Dr. Moewardi Universitas Kusuma Husada Surakarta* 2),3).
- Her Bening, A., Faozy, E., Kunci, K., Fistula, A., Relakasasi Benson, T., & Latar, H. (2022). *Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Asjn Aisyiyah Surakarta Journal Of Nursing Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Terhadap Intensitas Nyeri Insersi Av Fistula Pasien Hemodialisa Artikel Info Abstrak*. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/ASJN>
- Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. (2022, August). *Tingkatkan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik*.
- Nuraeni, R., & Nurholipah, A. (2021). Aromaterapi Lavender terhadap Intensitas Nyeri Haid (Dysmenorrhea) pada Mahasiswi Tingkat II. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 178–185. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2834>
- Nurhayati, I., Hamzah, A., Erlina, L., Rumahorbo, H., Studi III Keperawatan, P. D., Keperawatan, J., & Kemenkes Bandung, P. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa: Literature Review Sleep Quality in Chronic Kidney Disease in Hemodialysis Patients: A Literature Review Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*. 1(1).

- Nurkhasanah, A., Syolihan Rinjani Putri, D., Panji Azali, L. M., Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, M., & Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, D. (2023). Pengaruh Penerapan Murottal Dan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Dr. Moewardi. In *Journal of Nursing Care & Biomolecular* (Vol. 8, Issue 2).
- Putri, P., & Afandi, A. T. (2022). *Eksplorasi Kepatuhan Menjalani Hemodialisa Pasien Gagal Ginjal Kronik Jurnal Keperawatan*.
- Ramdani, D., Hilwa, D. L., & Fauzan Muzani, F. (2024). Islam and Pluralism in the Qur'anic Perspective: Thematic Interpretive Studies. *Bulletin of Islamic Research*, 2(1), 113–130. <https://doi.org/10.69526/bir.v2i1.32>
- Rosaulin, Meta, Tanet, R., Sembiring, H., Marlina, S., Suryani Tumanggor, L., & Keperawatan Institus Kesehatan Deli Husada Deli Tua, F. (2021). *Pemberian Terapi Ice Scubes Pada Gagal Ginjal Kronik Di Hemodialisa Rsu Sembiring. Keperawatan institus kesehatan Deli Husada Deli Tua*. 1(1), 10–14. <http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/JUPKes/indexp10Journ> alhomepage:<http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/JUPKes/index>
- Rositasari, E., & Maliya, A. (2022). Lavender Aromatherapy to Treat the Symptoms of Restless Leg Syndrome in Patients Undergoing Hemodialization. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(2), 139. <https://doi.org/10.26714/mki.5.2.2022.139-146>
- Setyaningrum, N., Setyawan, A., & Bistara, D. N. (2022). The effect of lavender essential oil aromatherapy on sleep quality in hemodialysis patients. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S2), 155–160. <https://doi.org/10.30604/jika.v7is2.1423>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Utomo Hanggoro Putro, D., Setiawan, A., Apriyanto Wibowo, A., Bayu Sucipto, M., Andito Fesanrey, R., Sugandi, V., Keperawatan Pelni, A., Sakit Sari Asih Sangiang, R., & Ilmu Keperawatan, F. (2024). Murottal Qur'an on Anxiety and Sleep Quality of Patients Undergoing Dialysis: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 43–57.