



Penerapan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat dan Aromaterapi Lavender untuk Mengatasi Gangguan Kualitas Tidur pada Pasien STEMI di ruangan CVCU RSUD Arifin Achmad Pekanbaru

Asriati Sa'ada¹, Apriza², Ridha Hidayat^{3✉}

Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia^{1,2,3}

asriatisaada2209@gmail.com¹, apriza@universitaspahlawan.ac.id², hidayat22131120@gmail.com³

Abstrak

ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) merupakan salah satu sindrom koroner akut yang membutuhkan penanganan intensif. Selain masalah fisiologis, pasien STEMI juga kerap mengalami gangguan kualitas tidur akibat nyeri, kecemasan, serta lingkungan perawatan yang kurang kondusif. Tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi klinis, meningkatkan risiko komplikasi, dan menghambat proses penyembuhan. Intervensi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi lavender terbukti efektif dalam meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur. Asuhan keperawatan ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran asuhan keperawatan dengan pemberian terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender pada pasien STEMI dengan gangguan tidur di ruang CVCU RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada pasien Tn. S selama 3 hari dengan evaluasi kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil asuhan keperawatan ini skor PSQI pasien menurun dari 10 (kualitas tidur buruk) menjadi 5 (kualitas tidur baik). Hal ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur pasien. Diharapkan pasien mengaplikasikan terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender jika mengalami gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci: *Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, STEMI, Terapi Rendam Kaki Air Hangat*

Abstract

ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) is one of the acute coronary syndromes that requires intensive treatment. In addition to physiological problems, STEMI patients also often experience sleep disturbances due to pain, anxiety, and a less conducive care environment. Poor sleep can worsen clinical conditions, increase the risk of complications, and hinder the healing process. Nonpharmacological interventions such as warm foot baths and lavender aromatherapy have been shown to be effective in improving relaxation and sleep quality. This nursing care aims to obtain a description of nursing care by providing combined therapy of warm water foot soak and lavender aromatherapy for STEMI patients with sleep disorders in the CVCU room of Arifin Achmad Hospital Pekanbaru. The method used is a case study on the patient Mr. S for 3 days with an evaluation of sleep quality. S for 3 days with sleep quality evaluation using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The result of this nursing care is that the patient's PSQI score decreased from 10 (poor sleep quality) to 5 (good sleep quality). This shows that warm water foot bath therapy and lavender aromatherapy can improve the patient's sleep quality. It is expected that patients apply warm water foot soak therapy and lavender aromatherapy if they experience sleep quality disorders.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, STEMI, Warm Water Foot Soak Therapy*

* Corresponding author :

Email Address : asriatisaada2209@gmail.com

PENDAHULUAN

ST-Elevation Myocardial Infarction (STEMI) merupakan salah satu bentuk sindrom koroner akut yang terjadi akibat sumbatan total pada arteri koroner, sehingga menyebabkan iskemia dan nekrosis miokard. Kondisi ini merupakan keadaan gawat darurat yang membutuhkan penanganan segera dan intensif untuk mencegah kerusakan otot jantung yang lebih luas (Shen, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), sekitar 17,9 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular setiap tahunnya, yang mana 85% di antaranya merupakan serangan jantung dan stroke. Data ini menunjukkan bahwa masalah penyakit jantung masih menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan global. Sementara itu data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan bahwa prevalensi penyakit jantung berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar 1,5% atau sekitar 2,78 juta orang. Angka ini diperkirakan terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup, meningkatnya usia harapan hidup, dan kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat.

Berdasarkan data dari *Medical Record* di ruangan *Cardiovascular Care Unit* (CVCU) RSUD Arifin Achmad Pekanbaru Riau pada tahun 2022 tercatat sebanyak 211 kasus pasien STEMI. Sedangkan pada bulan januari-juni tahun 2025 tercatat sebanyak 117 kasus STEMI (RSUD Arifin Achmad, 2025).

Gejala yang khas pada penderita dengan STEMI yaitu nyeri dada yang bisa menjalar ke bagian lengan kiri, rahang bawah, gigi, punggung, perut dan dapat juga ke lengan kanan. Nyeri yang dijumpai pada ulu hati akan menstimulasi gangguan pada saluran pencernaan seperti mual, muntah, rasa tidak nyaman pada daerah dada yang dapat menyebabkan kesulitan dalam bernapas, keringat dingin, cemas, lemas sehingga akan berpengaruh terhadap kualitas tidur, sehingga perlu tindakan keperawatan dalam upaya mencukupi atau memenuhi kebutuhan tidur. Pasien STEMI sering mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh hilangnya neuro kolinergik di batang otak yang berfungsi mengontrol tidur (Rachmawati & Nafi'ah, 2020).

Pasien STEMI yang dirawat di ruang *Cardiovascular Care Unit* (CVCU) tidak hanya menghadapi permasalahan fisiologis, tetapi juga psikologis. Salah satu masalah keperawatan yang sering muncul adalah gangguan kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting bagi proses pemulihan dan keseimbangan fisiologis tubuh. Gangguan tidur yang terjadi pada pasien STEMI dapat memperburuk kondisi klinis karena meningkatkan risiko timbulnya nyeri dada, percepatan denyut jantung, perubahan pada elektrokardiogram (EKG), serta peningkatan tekanan darah. Hal ini terjadi karena gangguan tidur memengaruhi regulasi sistem saraf otonom, yang mengakibatkan ketidakseimbangan antara aktivitas simpatis dan parasimpatis sehingga memperburuk kondisi pasien (Nurmala, 2019).

Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada pasien STEMI antara lain nyeri dada, kecemasan terhadap kondisi penyakit, kebisingan dari alat medis, intervensi keperawatan di malam hari, serta pencahayaan yang berlebihan di ruang perawatan (Ahmadi, 2023). Hal ini diperkuat oleh pendapat Nunes *et al.* (2019), yang menyatakan bahwa lingkungan perawatan intensif sering kali tidak mendukung terciptanya suasana tidur yang nyaman. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi perawat dalam memberikan pelayanan yang komprehensif dan holistik.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur adalah terapi kombinasi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi lavender. Rendam kaki dengan air hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi perifer akibat stimulasi panas pada reseptor kulit. Vasodilatasi ini menurunkan resistensi vaskular perifer dan merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan transisi ke fase tidur lebih mudah. Selain itu, sirkulasi darah yang lebih lancar membantu menurunkan ketegangan otot dan mengurangi rasa tidak nyaman yang sering menjadi hambatan tidur. (Ayu *et al.* 2021).

Sementara itu, aromaterapi lavender telah banyak digunakan sebagai terapi pelengkap dalam bidang keperawatan karena memiliki efek sedatif dan ansiolitik. Kandungan utama lavender, yaitu linalool dan linalyl acetate, bekerja dengan meningkatkan aktivitas neurotransmitter Gamma Amino Butyric Acid (GABA) di sistem saraf pusat, yang berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan menghasilkan efek tenang serta menurunkan kecemasan (Dicki *et al.* 2021).

Terapi kombinasi kedua intervensi ini dinilai memiliki efek sinergis, di mana rendam kaki air hangat menimbulkan relaksasi fisiologis melalui peningkatan sirkulasi darah, sedangkan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi psikologis melalui stimulasi sistem limbik di otak. Kombinasi ini dapat menurunkan stres, memperbaiki pola tidur, dan meningkatkan kepuasan subjektif tidur (Nasiri *et al.* 2024).

Penelitian oleh Ayu *et al.* (2021) juga menguatkan bahwa rendam kaki air hangat dengan tambahan aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan efisiensi tidur dan menurunkan keluhan insomnia pada pasien lanjut usia.

Berdasarkan hasil wawancara di ruang CVCU pada bulan Juni 2025, ditemukan pasien Tn. S dengan keluhan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, merasa cemas terhadap penyakitnya, serta memiliki skor PSQI sebesar 10, yang menandakan kualitas tidur buruk. Meskipun perawat telah memberikan upaya modifikasi lingkungan seperti mematikan lampu dan mengajarkan teknik relaksasi napas dalam, masalah gangguan tidur tetap belum teratasi sepenuhnya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan dengan judul “penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi lavender untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada pasien STEMI diruangan CVCU RSUD arifin achmad pekanbaru”

METODE

Karya ilmiah akhir ners ini menggunakan metode studi kasus yang dilaksanakan pada satu pasien dengan diagnosa *ST-Elevation Myocardial Infarction* (STEMI) di ruang CVCU RSUD Arifin Achmad Pekanbaru pada tanggal 13–15 Juni 2025. Subjek penelitian adalah pasien Tn. S berusia 64 tahun yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebesar 10. Intervensi yang diberikan berupa terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut setiap malam menjelang tidur. Rendam kaki dilakukan selama ± 15 menit dengan suhu air $37\text{--}42^{\circ}\text{C}$ dan inhalasi aromaterapi lavender menggunakan diffuser. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran PSQI sebelum serta sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penerapan terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender pada pasien Tn. S dengan diagnosa medis STEMI menunjukkan adanya perubahan terhadap kualitas tidur pasien setelah intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut di ruang CVCU RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. Sebelum terapi diberikan, pasien mengeluh sulit tidur, sering terbangun di malam hari, merasa cemas karena takut penyakitnya kambuh, serta merasa tidak segar saat bangun tidur. Secara objektif, pasien tampak lelah, sering menguap, memiliki lingkaran hitam di bawah mata, dengan tekanan darah 155/92 mmHg dan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebesar 10, yang menunjukkan kualitas tidur buruk.

Setelah dilakukan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender selama tiga malam berturut-turut setiap pukul 19.30–20.00 WIB. Pada hari pertama, pasien mulai tampak lebih tenang setelah perendaman dan inhalasi aromaterapi, walaupun masih terbangun di malam hari. Pada hari kedua, pasien menyampaikan bahwa tidurnya lebih nyenyak walaupun masih terbangun satu kali di malam hari namun pasien merasa lebih segar saat bangun pagi. Evaluasi tanda vital menunjukkan penurunan tekanan darah menjadi 134/77 mmHg dan denyut nadi 72 kali/menit. Pada hari ketiga, pasien mampu tidur selama $\pm 7,5$ jam tanpa terbangun di malam hari, merasa lebih rileks, tidak mengeluh nyeri dada, dan skor PSQI menurun menjadi 5, yang mengindikasikan kualitas tidur baik. Tidak ditemukan efek samping selama maupun setelah terapi, dan pasien menyatakan kesediaannya untuk melanjutkan terapi ini secara mandiri di rumah.

Peningkatan kualitas tidur yang dialami pasien setelah penerapan terapi ini menunjukkan bahwa kombinasi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi yang efektif secara fisiologis maupun psikologis. Air hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah perifer melalui proses vasodilatasi sehingga terjadi penurunan resistensi vaskular dan stimulasi sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan tubuh lebih rileks dan transisi menuju fase tidur lebih mudah. Sementara itu, aromaterapi lavender yang mengandung senyawa linalool dan linalyl acetate bekerja dengan meningkatkan aktivitas neurotransmitter *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA) di sistem saraf pusat, yang menekan aktivitas saraf simpatis dan menghasilkan efek sedatif serta ansiolitik. Kombinasi kedua terapi ini memberikan efek sinergis yang menenangkan tubuh dan pikiran, sehingga pasien lebih cepat tertidur dan memiliki durasi tidur yang lebih panjang.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Moeini *et al.* (2020) yang melaporkan bahwa kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan skor PSQI pada pasien penyakit jantung dari rata-rata 10,15 menjadi 5,40 setelah tiga hari intervensi. Penelitian oleh Matsumoto *et al.* (2021) juga mendukung bahwa rendam kaki air hangat selama 15–20 menit sebelum tidur dapat memperbaiki kualitas tidur pasien penyakit kardiovaskular melalui peningkatan relaksasi dan sirkulasi darah. Selain itu, studi Ciftci *et al.* (2021) menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur pada pasien dengan penyakit jantung koroner. Hasil yang serupa juga

dilaporkan oleh Nasiri *et al.* (2024) dalam tinjauan sistematisnya yang menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat, baik secara tunggal maupun dikombinasikan dengan aromaterapi lavender, mampu meningkatkan durasi dan efisiensi tidur serta menurunkan frekuensi terbangun di malam hari.

Dengan demikian, hasil asuhan keperawatan ini memperkuat bukti bahwa penerapan terapi rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan yang aman, murah, dan mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan. Terapi ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga membantu menstabilkan kondisi fisiologis pasien, menurunkan kecemasan, dan mempercepat proses penyembuhan pada pasien dengan gangguan kardiovaskular seperti STEMI.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan mengenai “penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi lavender untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada pasien STEMI diruangan CVCU RSUD arifin achmad pekanbaru” maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- a) Hasil pengkajian yang dilakukan oleh peneliti pada Tn. S. ditemukan adanya data-data yang menunjukkan bahwa pasien mengalami gangguan kualitas tidur ditandai dengan pasien mengatakan sulit tidur, sering terbangun, skor PSQI 10.
- b) Diagnosa keperawatan yang muncul pada Tn. S yaitu gangguan pola tidur b.d lingkungan yang tidak kondusif dan kecemasan akibat kondisi penyakit jantung d.d keluhan sulit tidur, sering terbangun, tampak lelah, dan skor PSQI 10.
- c) Intervensi keperawatan yang diberikan pada Tn. S yaitu terapi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi levender untuk mengatasi gangguan tidur pada Tn. S.
- d) Implementasi keperawatan yang dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun yaitu memberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi levender sampai masalah teratasi.
- e) Evaluasi terhadap Tn. S selama 3 hari menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pasien setelah melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat dan aromaterapi levender. Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Y., & Setianingsih, E. (2023). Asuhan keperawatan pada pasien STEMI dengan gangguan pola tidur di ruang ICCU RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. Universitas Muhammadiyah Gombong. Retrieved from <https://repository.unimugo.ac.id/3129/>
- Ayu, N. M. S., Kurniasih, D., & Sucinda, A. (2016). Efektifitas rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan terapi audio murottal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan, STIKES Hang Tuah Tanjungpinang*.
- Ciftci, S., Koyuncu, E., & Ciftci, F. (2021). The effect of lavender aromatherapy on sleep quality and anxiety in patients with coronary artery disease. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101340. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101340>
- Dicki Candra, M., Susilo, E., & Wulansari, W. (2021). Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang. *Indonesian Journal of Nursing Research*, 2(2), 92-102
- Matsumoto, K., Kubo, H., & Nakae, H. (2021). The effect of foot bath on sleep and relaxation in patients with cardiovascular disease: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), e12883. <https://doi.org/10.1111/ijn.12883>
- Moeini, M., Khadibi, M., Bekhradi, R., & Mahmoudian, A. (2020). Effect of footbath with warm water and lavender essential oil on quality of sleep in cardiac patients: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38, 101080. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101080>
- Nasiri, K., Shriniy, M., Pashaki, N. J., Aghamohammadi, V., Saeidi, S., Mirzaee, M., & Najafi, E. (2024). The effect of foot bath on sleep quality in the elderly: A systematic review. *BMC Geriatrics*, 24(1), 191. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04219-1>
- Nunes, D. M., Mota, R. M., Machado, M. O., Pereira, E. D. B., & Bruin, V. M. S. (2019). Sleep disturbances in patients with acute coronary syndrome: Prevalence, predictors and related symptoms. *Sleep Science*, 12(2), 104–110. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190077>
- Nurmala, S. M. (2019). Kualitas tidur pada pasien Infark Miokard Akut di RS Islam Cempaka Putih Jakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.

- Rachmawati, M., & Nafi'ah, R. H. (2020). Asuhan keperawatan pasien ST Elevasi Miokard Infark (STEMI) dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Universitas Kusuma Husada Surakarta. Retrieved from <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/942>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Shen, Y. (2021). Psychological factors and sleep quality among patients with myocardial infarction: A systematic review. *Sleep and Health*, 7(4), 457–464.
- World Health Organization. (2021). Cardiovascular diseases fact sheet. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))