



PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT *FATIGUE* PADA PASIEN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) DI RUANG RAWAT INAP JANTUNG RSUD RADEN MATTAHER JAMBI

Wike Astarina¹, Yosi Oktarina², Nurhusna³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
oktarinayosi@unja.ac.id

Abstrak

Fatigue biasanya terjadi pada pasien PJK karena oksigenasi yang menurun hingga berdampak pada penurunan kualitas hidup, stress dan gangguan kardiovaskular. Salah satu penatalaksanaan untuk mengurangi *fatigue* adalah terapi relaksasi benson dan aromaterapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap tingkat *fatigue* pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) di Ruang Rawat Inap Jantung RSUD Raden Mattaher Jambi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *quasi-eksperimental* rancangan *pre-test and post-test with control design*. Jumlah sampel sebanyak 18 responden kelompok intervensi dan 18 responden kelompok kontrol dengan teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*. Pada uji *paired sample t-test* didapatkan hasil pada kelompok intervensi *p-value* 0.000 (<0.05) dan pada kelompok kontrol *p-value* 0.055 (>0.05), dan hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan *p-value* 0.000 (<0.05). Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi terhadap tingkat *fatigue* pada pasien PJK. Sehingga terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi dapat dijadikan pilihan dalam penatalaksanaan *fatigue* secara nonfarmakologis.

Kata Kunci: Aromaterapi, Kelelahan, PJK, Terapi Benson.

Abstract

Fatigue typically occurred in CAD patients due to decreased oxygenation, resulting in reduced quality of life, stress, and cardiovascular disorders. One of the treatments to reduce *fatigue* was Benson relaxation therapy and aromatherapy. This study aimed to determine the effect of the combination of Benson relaxation therapy and aromatherapy on *fatigue* levels in CAD patients in the Cardiac Inpatient Room at Raden Mattaher Hospital, Jambi. This research utilized a quantitative design with a quasi-experimental approach involving *pre-test and post-test with a control design*. The total sample consisted of 18 respondents the intervention group and 18 respondents the control group, selected through probability sampling using a simple random sampling approach. In the paired sample *t-test*, the results obtained in the intervention group were *p-value* of 0.000 (<0.05) and in the control group *p-value* of 0.055 (>0.05), and the results of the independent sample *t-test* showed *p-value* of 0.000 (<0.05). There was a significant influence observed between the administration of the combination of Benson relaxation therapy and aromatherapy on *fatigue* levels in patients with CAD. Therefore, combination therapy of Benson relaxation and aromatherapy could be considered as an option for non-pharmacological management of *fatigue*.

Keywords: Aromatherapy, Benson Therapy, CAD, *Fatigue*.

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉Corresponding author :

Address : Jambi

Email : oktarinayosi@unja.ac.id

PENDAHULUAN

Secara global menurut World Health Organization pada tahun 2018, PTM menyumbang 71% penyebab kematian di dunia. Salah satu PTM adalah penyakit jantung koroner. PJK atau biasa dikenal dengan sebutan penyakit jantung koroner adalah ketidakmampuan jantung akut maupun kronik, yang timbul karena kekurangan suplai darah pada miokardium sehubungan dengan proses penyakit pada sistem nadi koroner. Pada saat arteri yang mensuplai miokardium mengalami gangguan, jantung tidak mampu untuk memompa sejumlah darah secara efektif untuk memenuhi perfusi darah ke organ vital dan jaringan perifer secara adekuat. Singkatnya PJK adalah penyakit yang diakibatkan oleh adanya penyumbatan atau penyempitan pada arteri koroner, akibat adanya proses aterosklerosis yang menyuplai aliran darah ke jantung, serta terjadinya penumpukan lemak pada arteri koroner sehingga menyumbat aliran darah ke jantung (Lucki Bachtiar, 2023). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, penyakit jantung koroner di Indonesia sebesar 1,5% atau diperkirakan menjadi 883.447 jiwa (Saputri, 2023). Angka kematian akibat penyakit jantung koroner di Indonesia cukup tinggi mencapai 1,25 juta jiwa jika populasi penduduk Indonesia 250 juta jiwa (Kemenkes, 2020). Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kota Jambi pada tahun 2018, sebanyak 921 penderita penyakit jantung koroner, pada tahun 2019 penderita penyakit jantung koroner meningkat drastis hingga mencapai 2.063 jiwa penderita PJK. Pada tahun 2020, dinas kesehatan kota Jambi melaporkan mengenai total penderita penyakit jantung koroner masih mencapai ribuan, dengan sebanyak 2.035 jiwa yang mengidap penyakit jantung koroner. Pada tahun 2021, didapatkan data sebanyak 2.304 jiwa yang mengidap PJK. Sementara pengidap penyakit jantung koroner dengan usia diatas 15 tahun berjumlah sebanyak 2.991 jiwa pada tahun 2022.

Penderita penyakit jantung koroner memerlukan pengobatan untuk mengurangi atau mengendalikan agar tidak terjadinya banyak komplikasi. Jika diberikan pengobatan, kualitas hidup pasien penyakit jantung koroner dapat meningkat dan mengurangi gejala-

gejala. Pasien penyakit jantung koroner dapat mengalami kelelahan karena aktivitas jantung yang memompa lebih dari normal dan kurangnya oksigen. Penyakit jantung memiliki dampak masalah terhadap fisik maupun psikis sehingga menyebabkan fatigue. Masalah fisik diantaranya adalah intoleransi aktivitas, pola napas tidak efektif dan sebagainya, sementara masalah psikis yang timbul akibat gagal jantung adalah kecemasan, stres berkepanjangan sampai dengan depresi. Gabungan dari masalah fisik maupun psikis menimbulkan terjadinya kelelahan (Putri DN, 2022). Fatigue pada pasien PJK perlu ditangani karena fatigue akan memperparah kondisi yang dialami pasien (Putri DO, 2023). Salah satu terapi yang bisa dilakukan untuk mengurangi kelelahan pada pasien adalah dengan terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh terapi kombinasi relaksasi Benson dan Aromaterapi terhadap tingkat *fatigue* pada pasien penyakit jantung koroner (PJK) di Ruang Rawat Inap Jantung RSUD Raden Mattather Jambi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *quasy-experiment* dengan melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental dengan menggunakan pendekatan *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di ruang rawat inap jantung RSUD Raden Mattather Jambi dan waktu penelitian ini pada bulan Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien penyakit jantung koroner di ruang rawat inap jantung RSUD Raden Mattather Jambi. Jumlah sampel yang diperoleh adalah 36 responden dengan terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 18 responden dan kelompok kontrol sebanyak 18 responden. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu pasien dengan penyakit jantung koroner yang tidak mengalami gangguan penciuman dan pasien yang sadar serta dapat diajak berkomunikasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling* serta alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner FACIT (*Functional Assessment of Chronic Illness*

Therapy – version 4) yang bersumber dari Kathleen F. Tennant, PhD, APRN, BC 2012. Pengolahan data dilakukan dengan sistem komputerisasi dan dianalisis dengan analisis univariat yaitu deskriptif statistik dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk*, uji *paired sample t-test*, dan uji *independent sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2024 hingga 30 Januari 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien di ruang rawat inap jantung dengan diagnosa penyakit jantung koroner di RSUD Raden Mattather Jambi yang berjumlah 191 pasien. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi penderita penyakit jantung koroner yang mengalami fatigue yang dihitung dari tanggal 17 Januari 2024 hingga 30 Januari 2024 dengan teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling yang didapatkan dengan rumus federer dengan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 18 responden pada kelompok intervensi dan 18 responden pada kelompok kontrol. Pengumpulan data ini dilakukan melalui wawancara dan pengisian kuesioner FACIT (*Functional Assessment of Chronic Illness Therapy*) pada saat *pre-test* dan *post-test*. Dan pada kelompok intervensi, diberikan perlakuan yaitu terapi kombinasi relaksasi benson dan aromaterapi sebanyak 2 kali dalam sehari dengan rentang waktu 6 jam yang dilakukan dalam 3 hari berturut dengan total sebanyak 6 kali perlakuan pada setiap responden kelompok intervensi.

Setelah data terkumpul selanjutnya dilakukan pemeriksaan mengenai kebenaran data yang diambil pada saat penelitian. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, kemudian disajikan secara sistematis dengan analisis univariat dan analisis bivariat.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=36)

Karakteristik	Keterangan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Jumlah	%	Jumlah	%
Usia	Dewasa Akhir (36-45)	3	16.7	2	11.1
	Lansia Awal (46-55)	5	27.8	9	50.0
	Lansia Akhir (56-65)	6	33.3	3	16.7
	Manula (>65)	4	22.2	4	22.2
	Jumlah	18	100%	18	100%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	1	77.8	11	61.1
	Perempuan	4	22.2	7	38.9
	Jumlah	18	100%	18	100%
Agama	Islam	1	94.4	18	100.0
	Kristen	7	5.6	0	0
	Jumlah	18	100%	18	100%
Pendidikan	SD	9	50.0	5	27.8
	SMP	0	0	3	16.7
	SMA	7	38.9	7	38.9
	Perguruan Tinggi	2	11.1	3	16.7
	Jumlah	18	100%	18	100%
Pekerjaan	Tidak Bekerja	4	22.2	10	55.6
	PNS	3	16.7	4	22.2
	Buruh	0	0	2	11.1
	Wiraswasta	8	44.4	1	5.6
	Karyawan Swasta	3	16.7	1	5.6
Jumlah	18	100%	18	100%	
Lama Menderita PJK	≤ 6 Bulan	1	55.6	15	83.3
	> 6 Bulan	0	44.4	3	16.7
	Jumlah	18	100%	18	100%
Aromaterapi yang Dipakai	Lemon	1	55.6	0	0
	Peppermint	0	44.4	0	0
	Air	8	0	18	100%
	Jumlah	18	100%	18	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah total responden sebanyak 36 responden dengan pengelompokan pada kelompok intervensi sebanyak 18 orang dan pada kelompok kontrol sebanyak 18 orang. Pada kelompok intervensi dengan responden yang berusia 56-65 tahun (lansia akhir) adalah responden terbanyak yaitu berjumlah 6 orang

(33.3%). Pada kategori jenis kelamin, responden berjenis kelamin laki-laki adalah responden terbanyak dengan berjumlah 14 orang (77.8%) dengan mayoritas beragama Islam sejumlah 17 orang (94.4%). Didapatkan mayoritas responden berpendidikan hingga SD sebanyak 9 orang (50.0%) dengan status pekerjaan wiraswasta sebanyak 8 orang (44.4). Mayoritas dari responden telah menderita penyakit jantung koroner kurang dari 6 bulan sebanyak 10 orang (55.6%), serta aromaterapi yang paling banyak dipilih responden adalah aromaterapi lemon sebanyak 10 orang (55.6%).

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah total responden kelompok kontrol sebanyak 18 orang dengan responden yang berusia 46-55 tahun (lansia awal) adalah responden terbanyak yaitu berjumlah 9 orang (50.0%). Pada kategori jenis kelamin, responden berjenis kelamin laki-laki adalah responden terbanyak dengan berjumlah 11 orang (61.1%) dengan seluruh responden beragama Islam sejumlah 18 orang (100%). Didapatkan mayoritas responden berpendidikan hingga SMA sebanyak 7 orang (38.9%) dengan status pekerjaan tidak bekerja sebanyak 10 orang (55.6). Mayoritas dari responden telah menderita penyakit jantung koroner kurang dari 6 bulan sebanyak 15 orang (83.3%), serta penggunaan air keseluruhan sebanyak 18 orang (100%).

Analisa Univariat

Tabel 2. Rata-Rata Tingkat *Fatigue* Pada Kelompok Intervensi (n=18) dan Kelompok Kontrol (n=18)

Kelompok	Min-Max	Mean	±SD
Intervensi			
Pre-Test	14.13-27.44	19.9578	±4.56890
Post-Test	25.31-33.80	30.1928	±2.65989
Kontrol			
Pre-Test	14.08-29.82	20.1422	±4.05961
Post-Test	14.04-28.80	19.3683	±3.78239

Dari hasil tabel 2 diketahui bahwa nilai rerata (*mean*) *pre-test* pada kelompok intervensi (19.9578) sedikit lebih rendah dibandingkan nilai rerata pada *pre-test* kelompok kontrol (20.1422). Hal ini juga didapati pada nilai rerata *post-test* kelompok intervensi (30.1928) lebih tinggi dibandingkan

dengan nilai rerata *post-test* kelompok kontrol (19.3683). Berdasarkan tabel tersebut didapatkan kesimpulan bahwa pada kelompok intervensi *pre-test* sebelum diberikan perlakuan, rata-rata responden berada di rerata 19.9578, dan pada *post-test* setelah diberikan perlakuan, rata-rata responden sudah berada di nilai 30.1928. Sedangkan pada kelompok kontrol *pre-test* berada di rerata 20.1422, dan pada *post-test* kelompok kontrol berada di rerata 19.3683.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hasil Uji *Paired T-Test* Tingkat *Fatigue*

Kelompok	Min-Max	Mean	±SD	Nilai P
Intervensi				
Pre-Test	14.13-27.44	19.9578	±4.56890	0.000
Post-Test	25.31-33.80	30.1928	±2.65989	
Kontrol				
Pre-Test	14.08-29.82	20.1422	±4.05961	0.055
Post-Test	14.04-28.80	19.3683	±3.78239	

Berdasarkan tabel 3 hasil uji *Paired T-test* didapatkan hasil signifikansi $p < 0.05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi benson dan aromaterapi terhadap tingkat *fatigue*. Namun, diketahui nilai rata-rata kelompok intervensi mengalami peningkatan sebesar 10.235 dari 19.9578 menjadi 30.1928 bila dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mengalami penurunan sebesar 0.7739 dari 20.1422 menjadi 19.3683 serta kelompok kontrol dengan hasil signifikansi $p > 0.05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh pada kelompok kontrol.

Tabel 4. Perbandingan Nilai *Post-Test* Kelompok Intervensi dan Nilai *Post-Test* Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean±SD	Nilai P
Intervensi	30.1928±2.65989	0.000
Kontrol	19.3683±3.78239	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa rerata nilai *post-test* pada kelompok intervensi (30.1928) lebih tinggi bila dibandingkan dengan rerata nilai *post-test* pada kelompok kontrol (19.3683). Dari hasil

uji *T-Independent* didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai *post-test* kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Benson dan Aromaterapi Terhadap Tingkat Fatigue Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner (PJK) diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata kelompok intervensi pada *pre-test* yaitu 19.9578 (± 4.56890) dan *post-test* yaitu 30.1928 (± 2.65989). Sedangkan rerata pada kelompok kontrol *pre-test* yaitu 20.1422 (± 4.05961) dan *post-test* yaitu 19.3683 (± 3.78239).
2. Adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi dengan intensitas *fatigue* didapatkan $p\text{-value} = 0.000$. Tidak adanya pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol dengan intensitas *fatigue* didapatkan $p\text{-value} = 0.055$.
3. Adanya perbedaan yang signifikan pada *post-test* kelompok intervensi dan *post-test* kelompok kontrol dengan didapatkan $p\text{-value} = 0.000$

DAFTAR PUSTAKA

- Arina, Bunga. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kelelahan (Fatigue) pada Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisa. Semin Nas Keperawatan Univ Muhammadiyah Surakarta. 2020;45–53.
- Federer WT. Experimental design theory and application. Oxford & IBH; 1967.
- Fitrianingsih Nining SC. Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. Cetakan I. Bogor: Wijaya Husada; 2020.
- Lucki Bachtiar, Rian Arie Gustaman SM. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK). J Kesehat Komunitas Indones [Internet]. 2023;19(1):52–60. Available from: <http://103.123.236.7/index.php/jkki/article/view/6862/2649>
- Muliantino MR, Tuti Herawati, Masfuri. Benson's Relaxation for Fatigue Patient with Coronary Artery Disease. Caring Indones J Nurs Sci. 2020;2(1):63–9.
- Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. 2015. 454 p.
- Putri DN, Kesumadewi T, Inayati A. Penerapan Breathing Exercise untuk Menurunkan Tingkat Kelelahan (Level Fatigue) Pasien Jantung Koroner. J Cendikia Muda. 2022;2(score 3).
- Putri DO. Penerapan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Fatigue Pada Pasien Coronary Artery Disease RSUD Dr . Moewardi Surakarta. 2023;1(4).
- Saputri M, Dewi SR. Potensi Interaksi Polifarmasi Pasien Jantung Koroner (PJK) di Rumah Sakit I.A. Moeis Samarinda. J Sains dan Kesehat. 2023;5(2):109–14.
- Sugiono 2016 dalam Fakhri. Metode Penelitian Purposive Sampling. 2021. 2021;32–41.
- Susanti RT. Rehospitalisasi Penyakit Jantung Koroner (PJK). J Ber Ilmu Keperawatan. 2019;10(11):1–17.
- World Health Organization. Penyakit Tidak Menular [Internet]. 16 September. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- World Health Organization. World health statistics 2018: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals [Internet]. 2018. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/272596>