

Efektifitas Murrotal Al-Qur'an (Ar-Rahman) dan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Klien *Acute Coronary Syndrome* (ACS)

Puteri^{1*}, M. Sobirin Mohtar², Dede Mahdiyah³, dan Mohammad Basit⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Banjarmasin, Indonesia

*Email Korespondensi: puteriptr3@gmail.com

Kata Kunci: ACS; Aromaterapi Lavender; Kualitas Tidur; Murrotal	Abstrak: <i>Acute Coronary Syndrome</i> (ACS) ialah penyakit yang disebabkan oleh pembuluh darah arteri yang biasanya mmberikan nutrisi dan oksigen ke otot otot jantung tersumbat karena adanya endapan lemak yang menumpuk di dinding arteri atau disebut dengan plak. Umumnya klien ACS ini mengalami permasalahan gangguan tidur. Terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur ialah murrotal (ar-rahman) dan aromaterapi lavender pada klien ACS. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui efektifitas antara murrotal (ar-rahman) dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada klien ACS. Metode penelitian ini menggunakan <i>Pre-Experiment</i> dengan <i>Two-Grup PreTest-PostTest Design</i> . Jumlah sampel sebanyak 30 orang dengan teknik <i>purposive</i> sampling. Instrumen penelitian menggunakan kusioner kualitas tidur (PSQI), Uji statistic menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dan <i>Man Whitney</i> . Hasil yang didapatkan berdasarkan hasil uji <i>Mann Whitney</i> dengan nilai <i>p</i> -value 0,980>0,05, maka didapatkan hasil perbandingan antara kelompok aromaterapi dan murrotal tidak ada perbedaan yang signifikan (sama-sama efektif) namun dilihat dari nilai peringkat rata-rata jumlah kelompok aromaterapi sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok murrotal. Kesimpulan ada pengaruh terhadap pemberian terapi murrotal dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur terapi ini dapat diimplementasikan oleh perawat kepada penderita ACS serta dapat dilakukan pada peneliti selanjutnya.
Keywords: ACS; Lavender Aromatherapy; Quality Of sleep; Murrotal	
Info Artikel Tanggal dikirim: 22 April 2025	
Tanggal direvisi: 29 April 2025	<i>The Effectiveness of Murrotal Al-Qur'an (Ar-Rahman) and Lavender Aromatherapy on Sleep Quality in Acute Coronary Syndrome (ACS) Patients</i>
Tanggal diterima: 03 Mei 2025	Abstract: <i>Acute Coronary Syndrome</i> (ACS) is a disease caused by arterial blood vessels that normally provide nutrients and oxygen to the heart muscle being blocked due to fatty deposits that accumulate on the walls of the arteries called plaques. Generally, ACS patients experience problems with sleep disorders. Nonpharmacological therapy that can be used to improve sleep quality is murrotal (ar-rahman) and lavender aromatherapy in ACS patients. Purpose to determine the effectiveness of murrotal (ar-rahman) and lavender aromatherapy on sleep quality in ACS patients. Method this research method uses <i>Pre-Experiment</i> with <i>Two-Group PreTest-PostTest Design</i> . The number of samples was 30 people with <i>purposive</i> sampling technique. Research instruments using sleep quality questionnaire (PSQI) Statistical tests using <i>Wilcoxon</i> and <i>Man Whitney</i> tests. Results Based on the results of the <i>Mann Whitney</i> test with a <i>p</i> -value of 0.980>0.05, it was found that the comparison between the aromatherapy and murrotal groups had no significant difference (equally effective) but judging from the average rank value the number of aromatherapy groups was slightly higher than the murrotal group. Conclusion there is an effect on the provision of murrotal therapy and lavender aromatherapy on sleep quality and this therapy can be implemented by nurses to patients with ACS and can be carried out by further researchers.
DOI Artikel:	
Halaman: 96-115	

Pendahuluan

Acute Coronary Syndrome (ACS) ialah penyakit yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah arteri yang biasanya memberikan nutrisi dan oksigen ke otot jantung tersumbat karena adanya endapan lemak yang menumpuk di dinding arteri atau disebut dengan plak (Dewi *et al.*, 2023) ACS ini meliputi Infark Miokard Akut (IMA), Infark Miokard dengan ST Elevasi (STEMI), Infark Miokard tanpa ST Elevasi (NSTEMI) dan Angina Pectoris Tidak Stabil (UAP) (Mohtar *et al.*, 2021) Menurut *American Heart Association* (2018) Penyakit kardiovaskuler umumnya itu mengacu pada keadaan yang melibatkan penyempitan pembuluh darah yang bisa menyebabkan serangan jantung, nyeri dada (angina) ataupun stroke (Hinonaung *et al.*, 2018) menurut *World Health Organization* WHO (2019) Penyakit kardiovaskular adalah penyebab kematian pertama secara global.

Pada tahun 2014 sebanyak 17,3 juta orang meninggal dari total angka kematian global. Diantaranya 7,3 juta kematian diduga disebabkan ACS dan 6,2 juta akibat stroke. Didapatkan lebih dari 75% penyakit kardiovaskular terjadi di negara negara penghasilan rendah hingga menengah (Mohtar, *et al.*, 2021)

Penyakit Jantung masih merupakan salah satu penyebab kematian utama dinegara maju dan berkembang salah satunya ialah penyakit ACS (Mohtar, *et al.*, 2022) Di Indonesia tingkat prevalensi ACS yang ditemukan sekitar 2.784.064 orang. Berdasarkan diagnosis dokter di Indonesia prevalensi ACS sebesar 1,5% dengan peringkat prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Utara (2,2%). Prevalensi ACS didapatkan lebih tinggi di perkotaan karena relatif ritme kehidupan yang tinggi, dan tuntutan hidup yang ketat, memaksa penduduk kota harus bekerja keras. Kondisi ini akan berdampak terhadap kesehatan masyarakat perkotaan yang tinggi dan berkepanjangan tingkat stres, perubahan gaya hidup yang tidak sehat, kebiasaan makan berlebihan, banyak merokok dan kurang istirahat merupakan pemicu terjadinya penyakit ACS (Kemenkes RI, 2019).

Di Provinsi Kalimantan Selatan dari total keseluruhan kabupaten yang tercatat pada 13 kabupaten/ kota yaitu sejumlah 596 orang. Kota Tabalong berada di urutan ke-1 penderita ACS terbanyak dari 13 Kabupaten Kota yang ada di Kalimantan Selatan yaitu sejumlah 321 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2022)

Klien ACS umumnya mengalami permasalahan gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur didapatkan hampir 60-75% klien sehingga sangat mempengaruhi kualitas hidup pada klien ACS. Selain itu, gangguan tidur secara langsung dapat mengganggu aspek fisik, psikologis dan sosial. Sehingga menurunkan kualitas hidupnya sampai meningkatnya tingkat kematian yang lebih tinggi. (Hajj *et al.*, 2020).

Klien ACS apabila memiliki kualitas tidur yang buruk dapat memperlambat masa penyembuhan sehingga klien dengan masalah jantung membutuhkan tidur yang cukup dengan tidur yang baik akan memperbaiki sel-sel otot jantung. Masalah tidur yang sering dikeluhkan pada klien jantung adalah gangguan inisiasi tidur, gangguan mempertahankan tidur, dan kantuk berlebihan di siang hari. Kondisi ini dapat membuat insomnia yang dapat menyebabkan disfungsi kognitif, kelelahan di siang hari, dan kehilangan energi (Kamal, 2019).

Salah satu intervensi keperawatan dalam *Nursing Interventions Classification* berhubungan dengan gangguan tidur adalah peningkatan tidur yaitu sekumpulan aktivitas keperawatan untuk memfasilitasi siklus tidur/bangun yang teratur pada klien. Aktivitas keperawatan dapat berupa aktivitas untuk mengobservasi, tindakan keperawatan, edukasi keperawatan dan tindakan kolaboratif Sehingga peran perawat ialah sebagai pemberi asuhan langsung dalam melakukan asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan tidur agar klien mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yang dirasakan oleh klien dapat berupa intervensi yang berhubungan dengan modifikasi lingkungan klien, memperbaiki kondisi fisik, modifikasi perilaku dan gabungan dari ketiga hal tersebut (Bellon *et al.*, 2021).

Terapi nonfarmakologi yang bisa digunakan sebagai salah satu upaya dalam memperbaiki gangguan tidur seseorang dengan memodifikasi berbagai macam kondisi tersebut yaitu dengan pendekatan spiritual yang efektif untuk membuat klien menjadi tenang ialah mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an yaitu terapi murattal Al-Qur'an (Ar-Rahman). Bacaan Al-Quran secara umum memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik seperti menenangkan, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan dan mengatasi rasa takut, (Pujianto *et al.*, 2019)

Terapi murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dibacakan oleh seorang ahli qori. Membaca Al-Qur'an telah dikenal sebagai salah satu terapi yang efektif karena memiliki pengaruh terhadap kesehatan karena mengandung unsur meditasi, sugesti dan relaksasi. Salah satu surah Alquran yang digunakan dalam terapi murottal adalah Surah Ar-Rahman yang terdiri dari 78 ayat. Salah satu ayat surat Ar-Rahman adalah pengulangan pada ayat "*Fabiayyialaa'I Robbi Kuma Tukadzdzi Baan*" yang artinya "Nikmat Tuhan manakah yang kamu dustakan?" Pengulangan ayat ini adalah untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat yang dapat menimbulkan efek ketenangan yang pada akhirnya menimbulkan respon emosi yang positif yang dapat meningkatkan kualitas tidur (Al-Qur'an Surat Ar-Rahman ayat 1-78) (Affan et al., 2023)

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Iksan *et al.*, 2020) menyebutkan bahwa dengan mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama 10 sampai 60 menit secara terus menerus pada saat malam menjelang tidur dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. Selain itu, salah satu terapi lainnya dalam memperbaiki kualitas tidur dengan cara non farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah berupa aromaterapi (Anggraeni et al., 2023).

Adapun aromaterapi yang digunakan ialah aromaterapi lavender dengan kandungan racunnya yang relatif sangat rendah, jarang menimbulkan alergi dan aman digunakan. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linalol asetat* yang mampu melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini dilakukan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati gangguan tidur (Hafid & Sari 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahdaviakian *et al.*, 202) hasilnya menunjukkan bahwa aromaterapi dengan minyak esensial peppermint dan lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada klien jantung di unit perawatan coroner dengan p-value = 0.001 (Awindah et al., 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 November – 27 November 2023 selama 7 hari di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin didapatkan data kunjungan klien dengan ACS sejumlah 1.008 orang. Pada tahun 2023 dari (Januari – Oktober) didapatkan data jumlah kasus kunjungan ACS mengalami peningkatan sebanyak 1.108 orang. Klien ACS umumnya mengalami permasalahan gangguan tidur,

Prevalensi gangguan tidur di dapatkan hampir 60-75% klien sehingga sangat mempengaruhi kualitas hidup pada klien ACS

Berdasarkan survei lapangan dengan melalui wawancara sederhana yang saya lakukan pada tanggal 23 November 2023 di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin dengan klien ACS rata-rata 1-3 orang klien mengalami gangguan tidur dengan gejala kesulitan tidur, tidur yang < 5 jam dan klien dalam memperbaiki kualitas tidurnya dengan cara mengonsumsi obat tidur.

Metode

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan rancangan Pre-Experiment Two-Grup PreTest-PostTest Design. Penelitian ini dilakukan di ruang Ruang Rawat Inap Jantung RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Populasi penelitian ini adalah klien ACS yang berada dirawat inap jantung RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 orang responden, teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI. Data yang tercantum didalam lembar kuesioner yaitu inisial klien, usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pekerjaan dan riwayat penyakit terdahulu.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	53,3
Perempuan	14	46,6
Usia		
19-25 tahun	1	3,3
26-45 tahun	6	20
46-65 tahun	18	60
>65 tahun	5	16,6
Tingkat Pendidikan		
SD	13	43,3
SMP	8	26,6
SMA	5	16,6
S1	4	13,3
Pekerjaan		
PNS	4	13,3

Polri	1	3,3
Wiraswasta	6	20
Pedagang	6	20
Petani	4	13,3
IRT	9	30
Riwayat Penyakit dahulu		
Tidak ada	9	30
DM	4	13,3
Hipertensi	12	40
Stroke	2	6,6
Kolestrol	3	10

Tabel 1 didapatkan dari hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 53,3%, usia didominasi antara 46-65 tahun sebanyak 60%, Tingkat Pendidikan SD sebanyak 43,3%, Pekerjaan sebagai Ibu rumah tangga sebanyak 30%, dan Riwayat Penyakit dahulu dengan Hipertensi sebanyak 40%

Tabel 2. Analisa Univariat Sebelum Diberikan Perlakuan

Subyektif Kualitas Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi (n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Sangat Baik	0	0	0	0
Baik				
Buruk	1	6,6	1	6,6
Sangat Buruk	12	80	13	86,6
	2	13,3	1	6,6
Total	15	100	15	100

Tabel 2 didapatkan analisa univariat sebelum diberikan perlakuan distribusi frekuensi kualitas tidur subjektif diantara kelompok murrotal dan aromaterapi didapatkan bahwa 2 responden (6,6%) memiliki kualitas tidur yang baik, 25 responden (83,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 3 responden (10%) yang memiliki kualitas tidur sangat buruk.

Tabel 3. Analisa Univariat Sebelum Diberikan Perlakuan

Latensi Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi (n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
<15 menit	3	20	4	26,6
16-30menit	6	40	7	46,6
31-60menit	2	13,3	2	13,3
>60 menit	4	26,6	2	13,3
Total	15	100	15	100

Tabel 3 didapatkan analisa univariat sebelum diberikan perlakuan Berdasarkan distribusi frekuensi latensi tidur (kesulitan memulai tidur) didapatkan bahwa sebanyak 7 responden (23,3%) memiliki latensi tidur sangat baik yaitu ≤ 15 menit, 13 responden (43,3%) memiliki

latensi tidur 16-30 menit, 4 responden (13,3%) memiliki latensi 31-60 menit dan 6 responden (20%) memiliki latensi tidur yang sangat buruk > 60 menit

Tabel 4. Analisa Univariat Sebelum Diberikan Perlakuan

Efisiensi Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
>85%	6	40	7	46,6
75-84%	5	33,3	5	33,3
65-74%	3	20	2	13,3
<65%	1	6,6	1	6,6
Total	15	100	15	100

Tabel 4 didapatkan analisa univariat sebelum diberikan perlakuan Efisiensi tidur (Perbandingan lama tidur yang sebenarnya dengan lama berada di tempat tidur). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 13 responden (43,3%) memiliki efisiensi tidur yang baik yaitu >85% ,10 responden (33,3%) memiliki efisiensi tidur 75-84%, 5 responden (16,6%) memiliki efisiensi tidur 65- 74% dan 2 responden (6,6%) memiliki efisiensi tidur sangat buruk yaitu <65%.

Tabel 5. Analisa Univariat Sebelum Diberikan Perlakuan

Durasi Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
>7 jam	3	20	4	26,6
6-7 jam	3	20	4	26,6
5-6 jam	6	40	5	33,3
<5 jam	3	20	2	13,3
Total	15	100	15	100

Tabel 5 didapatkan analisa univariat sebelum diberikan perlakuan berdasarkan distribusi frekuensi durasi tidur diperoleh hasil bahwa sebanyak 7 responden (23,3%) yang memiliki lama tidur yaitu >7 jam, 7 responden (23,3%) memiliki lama tidur 6-7 jam, 11 responden (36,6%) memiliki lama tidur 5-6 jam dan 5 responden (16,6%) memiliki lama tidur <5 jam

Tabel 6. Analisa Univariat Sebelum Diberikan Perlakuan

Gangguan Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak pernah	3	20	2	13,3
1x seminggu	2	13,3	4	26,6
2xseminggu	5	33,3	5	33,3
>3xseminggu	5	33,3	4	26,6
Total	15	100	15	100

Tabel 6 didapatkan analisa univariat sebelum diberikan perlakuan berdasarkan distribusi frekuensi gangguan tidur malam hari, dapat dilihat bahwa hanya 5 responden (16,6%) yang tidak pernah mengeluh gangguan tidur di malam hari, 6 responden (20%) memiliki gangguan tidur ringan, 10 responden (33,3%) memiliki gangguan tidur sedang dan 9 responden (30%) mengalami gangguan tidur berat.

Tabel 7. Analisa Univariat Sebelum Diberikan Perlakuan

Penggunaan obat Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak Pernah	15	100	15	100
1x seminggu	0	0	0	0
2x seminggu	0	0	0	0
>3xseminggu	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Tabel 7 didapatkan analisa univariat sebelum diberikan perlakuan Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan obat tidur, didapatkan hasil 30 responden (100%) tidak pernah menggunakan obat tidur.

Tabel 8. Analisa Univariat Sebelum Diberikan Perlakuan

Disfungsi di siang hari	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak Pernah	8	53,3	9	60
1x seminggu	5	33,3	5	33,3
2x seminggu	0	0	0	0
>3xseminggu	2	13,3	1	6,6
Total	15	100	15	100

Tabel 8 didapatkan analisa univariat sebelum diberikan perlakuan berdasarkan distribusi frekuensi gangguan aktivitas di siang hari diperoleh hasil bahwa ada 17 responden (56,6%) tidak pernah ada keluhan aktivitas pada siang hari. Sebanyak 10 responden (33,3%) pernah mengeluh adanya gangguan aktivitas yang ringan, dan sebanyak 3 responden (10%) mengeluh adanya gangguan aktivitas yang cukup berat.

Tabel 9. Analisa Univariat Sesudah Diberikan Perlakuan

Subyektif Kualitas Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi		
	Frekuensi	(n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Sangat Baik	13		86,6	14	93,3
Baik					
Buruk	0		0	0	0
Sangat Buruk	2		13,3	1	6,6
	0		0	0	0
Total	15		100	15	100

Berdasarkan tabel 9 distribusi frekuensi kualitas tidur subjektif setelah pemberian murrotal dan aromaterapi didapatkan bahwa 27 responden (90%) memiliki kualitas tidur yang sangat baik, dan 3 responden (10%) yang memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 10. Analisa Univariat Sesudah Diberikan Perlakuan

Latensi Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi		
	Frekuensi	(n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
<15 menit	12		86,6	14	93,3
16-30menit	3		0	0	0
31-60menit	2		13,3	1	6,6
>60 menit	0		0	0	0
Total	15		100	15	100

Berdasarkan tabel 10 distribusi frekuensi latensi tidur (kesulitan memulai tidur) setelah pemberian murrotal dan aromaterapi didapatkan bahwa sebanyak 23 responden (76,6%) memiliki latensi tidur sangat baik yaitu ≤ 15 menit, 6 responden (20%) memiliki latensi tidur 16-30 menit, 1 responden (3,3%) memiliki latensi 31-60 menit.

Tabel 11. Analisa Univariat Sesudah Diberikan Perlakuan

Efisiensi Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi		
	Frekuensi	(n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
>85%	13		86,6	12	80
75-84%	2		13,3	3	20
65-74%	0		0	0	0
>65%	0		0	0	0
Total	15		100	15	100

Berdasarkan tabel 11 distribusi efisiensi tidur (Perbandingan lama tidur yang sebenarnya dengan lama berada di tempat tidur) setelah pemberian murrotal dan aromaterapi dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 25 responden (83,3%) memiliki efisiensi tidur yang sangat baik yaitu >85% ,5 responden (16,6%) memiliki efisiensi tidur yang baik 75-84%.

Tabel 12. Analisa Univariat Sesudah Diberikan Perlakuan

Durasi Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
>7 jam	14	93,3	14	93,3
6-7 jam	1	6,6	1	6,6
5-6 jam	0	0	0	0
<5 jam	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 12 distribusi frekuensi durasi tidur setelah pemberian murrotal dan aromaterapi diperoleh hasil bahwa sebanyak 28 responden (93,3%) yang memiliki lama tidur yaitu >7 jam dan 2 responden (6,6%) memiliki lama tidur 6-7 jam

Tabel 13. Analisa Univariat Sesudah Diberikan Perlakuan

Gangguan Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak pernah	13	86,6	14	93,3
1x seminggu	2	13,3	1	6,6
2xseminggu	0	0	0	0
>3xseminggu	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 13 distribusi frekuensi gangguan tidur malam hari setelah pemberian murrotal dan aromaterapi dapat dilihat sebanyak 27 responden (90%) yang tidak pernah mengeluh gangguan tidur di malam hari lagi, 3 responden (10%) memiliki gangguan tidur ringan. Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan obat tidur setelah pemberian murrotal dan aromaterapi didapatkan hasil 30 responden (100%) tidak pernah menggunakan obat tidur

Tabel 14. Analisa Univariat Sesudah Diberikan Perlakuan

Penggunaan obat Tidur	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Tidak Pernah	15	100	15	100
1x seminggu	0	0	0	0
2x seminggu	0	0	0	0
>3xseminggu	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 14 distribusi frekuensi penggunaan obat tidur setelah pemberian murrotal dan aromaterapi didapatkan hasil 30 responden (100%) tidak pernah menggunakan obat tidur

Tabel 14. Analisa Univariat Sesudah Diberikan Perlakuan

Disfungsi di siang hari	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Persen (%)	Frekuensi (n)
Tidak Pernah	14	93,3	13	86,6
1x seminggu	1	6,6	2	13,3
2x seminggu	0	0	0	0
>3xseminggu	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 14 distribusi frekuensi gangguan aktivitas di siang hari setelah pemberian murrotal dan aromaterapi diperoleh hasil bahwa ada 27 responden (90%) tidak pernah ada keluhan aktivitas pada siang hari lagi, Sementara ada 3 responden (10%) yang mengeluh adanya gangguan aktivitas yang ringan di siang hari.

Tabel 15. Analisis skor sebelum diberikan perlakuan

Pre-test	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi	
	Frekuensi	(n)	Persen (%)	Frekuensi (n)
Baik	1	6,7	1	6,7
Buruk	14	93,3	14	93,3
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 15 didapatkan hasil skor sebelum diberikan perlakuan pada kelompok murrotal dan aromaterapi sebagian besar sampel pada kelompok murrotal dan aromaterapi sama-sama buruk dengan jumlah 14 orang (93,3%).

Tabel 16. Analisis skor sesudah diberikan perlakuan

Post-test	Kelompok Murrotal		Kelompok Aromaterapi		
	Frekuensi	(n)	Persen (%)	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	13		86,6	14	93,3
Buruk	2		13,3	1	6,6
Total	15		100	15	100

Berdasarkan tabel 16 didapatkan hasil skor sesudah diberikan perlakuan pada kelompok murrotal dan aromaterapi yaitu pada kelompok murrotal sebanyak 13 orang (86,6%) memiliki kualitas tidur baik dan 2 orang (13,3%) masih memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok aromaterapi sebanyak 14 orang (93,3%) memiliki kualitas tidur baik dan hanya 1 orang (6,6%) masih dalam kategori kualitas tidur buruk.

Tabel 17. Hasil uji wilcoxon kelompok Aromaterapi

Kelompok Aromaterapi	N	Mean	SD	p Value
Pre-test	15	9,07	2,37	0,001
Post-test		5,07	2,07	

Berdasarkan Tabel 17 hasil uji statistik *wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa nilai *p Value* yaitu $0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan antara variabel awal dan akhir serta menunjukkan adanya pengaruh pada variabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi memiliki pengaruh terhadap kualitas klien ACS.

Tabel 18. Hasil uji wilcoxon kelompok Murrotal

Kelompok Murrotal	N	Mean	SD	p Value
Pre-test	15	7,53	1,685	0,001
Post-test		4,53	0,640	

Berdasarkan tabel 18 hasil uji statistik *wilcoxon* dapat disimpulkan bahwa nilai *p Value* yaitu $0,001 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan antara variabel awal dan akhir serta menunjukkan adanya pengaruh pada variabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi memiliki pengaruh terhadap kualitas klien ACS.

Tabel 19. Hasil uji Man Whitney

Uji analisis Mann Whitney Post-test Hari ke 7					
Kelompok	Mean	SD	Mean Rank	Sum of Ranks	p Value
Aroma terapi	5,07	2,07	15.53	233.00	0,980
Murrotal	4,53	0,640	15.47	232.00	

Berdasarkan tabel 19 hasil uji menggunakan *Mann Whitney* menunjukkan nilai *p Value* $0,980 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara Kelompok Aromaterapi dan Murrotal (Sama-sama efektif) , namun dilihat dari nilai peringkat rata-rata jumlah pada kelompok aromaterapi sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok murrotal.

Pembahasan**Karakteristik Responden**

Dari hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan jumlah responden tertinggi sebagian besar responden penderita ACS yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lulu (2020) menyebutkan bahwa hasil terbanyak laki-laki dikarenakan gaya hidup laki-laki seperti merokok, minum alkohol yang menyebabkan resiko tinggi terkena penyakit jantung. Pada penelitian lain yang mendukung Shahab *et al.*, (2018) menyebutkan bahwa paling banyak yang menderita penyakit jantung yaitu laki-laki karena laki-laki memiliki hormon estrogen yang rendah dibandingkan perempuan. Dari hasil yang didapatkan bahwa sebagian besar penderita ACS yang ada di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin ialah yang berusia lansia (46-65 tahun) yaitu sebanyak 18 orang (60%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiyatono (2017) bahwa sebagian besar responden yang mengalami ACS berada pada rentang usia 41-69 tahun. Teori mengatakan bahwa hormon esterogen dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga menurunkan risiko terkena penyakit jantung. Hal inilah yang kemudian menyebabkan perempuan yang sudah menopause memiliki resiko lebih tinggi terkena ACS daripada perempuan yang belum menopause (Hajiri *et al.*, 2019)

Hasil temuan peneliti berdasarkan pendidikan terakhir responden, mayoritas SD yaitu sebesar 13 orang (43,3%) dan sisanya paling kecil S1 sebanyak 4 orang (13,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lulu *et al.*, (2019) menyebutkan bahwa hasil jumlah responden paling banyak dengan pendidikan SD sebanyak 16 responden (64%) dikarenakan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menyerap informasi daripada seseorang yang berpendidikan rendah. Hasil temuan peneliti berdasarkan pekerjaan responden, mayoritas IRT (30%) pedagang (20%) dan wiraswasta sebanyak (20%) Penelitian ini berdasarkan karakteristik riwayat penyakit terdahulu responden menunjukkan paling banyak adalah penderita hipertensi yaitu sebanyak 12 orang (40%).

Pengaruh sebelum pemberian pada kelompok aromaterapi dan murrotal

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari ke tujuh komponen sebelum dilakukannya aromaterapi dan murrotal mayoritas memiliki hasil yang buruk terhadap kualitas tidur diantaranya adalah komponen latensi tidur sebanyak 13 responden (43,3%) yang cukup buruk dan 6 responden (20%) memiliki latensi tidur sangat buruk pada komponen durasi tidur

sebanyak 11 responden (36,6%) memiliki lama tidur 5-6 jam saja dan 5 responden (16,6%) memiliki lama tidur <5 jam. Pada komponen efisiensi tidur ada 5 responden (16,6%) yang memiliki efisiensi tidur buruk yaitu 65-74% dan 2 responden yang memiliki efisiensi tidur sangat buruk yaitu <65%. Pada Komponen frekuensi gangguan tidur malam hari 10 responden (33,3%) memiliki gangguan tidur sedang dan 9 responden (30%) mengalami gangguan tidur berat. Pada komponen terakhir adalah frekuensi gangguan aktivitas di siang hari 10 responden (33,3%) memiliki adanya gangguan aktivitas yang ringan dan 3 responden (10%) mengeluh adanya gangguan aktivitas yang cukup berat.

Teori mengatakan klien dengan penyakit jantung akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Pada klien jantung muncul permasalahan fisik seperti, ketegangan otot, gangguan pola tidur, intoleransi aktivitas. Dampak psikologis dari penyakit jantung sangat kompleks sehingga memicu terjadinya ansietas, stres, dan depresi. (Saida *et al.*, 2020). Gangguan tidur adalah simptom yang paling sering dilaporkan pada klien jantung dan dirasakan oleh 75% penderitanya. Ketika penyakit meningkat dan manifestasinya memburuk, terjadi stres sampai mengalami kecemasan yang berat dan hal ini apabila dibiarkan akan mengganggu status mental seseorang (Ardhiansyah *et al.*, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan responden mengalami kesulitan tidur disebabkan karena gangguan tidur seperti tiba tiba terbangun, terbangun hendak ke kamar mandi, nyeri, sesak napas, suhu yang terlalu panas, dan penyebab tambahannya seperti gelisah dan cemas memikirkan penyakit. Kelelahan yang dirasakan oleh responden juga menjadi penyebab kesulitan responden untuk dapat tertidur. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Guna *et al.*, (2021) dimana penelitian tersebut juga menemukan bahwa cemas yang dialami responden dalam penelitian disebabkan karena responden takut akan kondisinya penyakitnya. Kecemasan juga akan berdampak pada kinerja kerja jantung yang mana dapat berkaitan dengan kondisi klien penyakit jantung koroner.

Pengaruh sesudah pemberian pada kelompok aromaterapi dan murrotal

Analisis penelitian ini pada kelompok Aromaterapi maupun Murrotal menunjukkan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh terhadap kualitas tidur pada klien ACS. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil skor sesudah diberikan perlakuan pada kelompok murrotal dan aromaterapi yaitu pada kelompok murrotal sebanyak 13 orang (86,6%) memiliki

kualitas tidur baik dan 2 orang (13,3%) masih memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok aromaterapi sebanyak 14 orang (93,3%) memiliki kualitas tidur baik dan hanya 1 orang (6,6%) masih dalam kategori kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah menggunakan aromaterapi lavender dan murrotal dengan total skor di <5 dari semua komponen dianggap memiliki kualitas tidur yang baik. Namun terdapat 2 komponen yang masih memiliki nilai buruk yaitu komponen latensi tidur dan gangguan tidur di malam hari.

Teori mengatakan bahwa aromaterapi digunakan sebagai salah satu terapi keperawatan komplementer dengan menggunakan minyak esensial yang didapat dari minyak tanaman yang mudah menguap atau sering disebut dengan esensial oil. Lavender merupakan salah satu aromaterapi yang sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur, dikarenakan lavender ini terkandung didalamnya linalyl asetat dan linalool yang mempunyai efek sedatif dan hipnotik karena linalool menghambat pengikatan glutamat pada korteks otak sehingga menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi), dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, stress, sakit kepala, dan kejang otot.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi bunga lavender mempengaruhi kualitas tidur pada klien jantung. Hasil ini sependapat dengan teori yang mengatakan bahwa menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) dan dapat mengobati insomnia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018), menyampaikan data jumlah responden sebelum dilakukan intervensi minyak lavender yaitu 30 responden (100%) dengan kualitas tidur buruk sedangkan setelah diberi aromaterapi lavender yaitu 12 responden (40%) dengan kualitas tidur baik. Menurut Mahdavian *et al.*, (2020) mengatakan bahwa aromaterapi inhalasi dengan minyak esensial lavender dan papermint dapat meningkatkan kualitas tidur klien jantung. Sedangkan pada kelompok murrotal terdapat hasil mean yaitu 7,53 mmHg dan dapat dilihat nilai rata-rata responden masuk kedalam kualitas tidur yang buruk setelah dilakukan perlakuan (*Post-Test*) mengalami perubahan menjadi kualitas tidur baik. Jika dibandingkan dengan sebelum perlakuan (*Pre-Test*), maka terjadi perubahan kualitas tidur pada kelompok aromaterapi sebesar 3 mmHg setelah dilakukan evaluasi selama 7 hari.

Terapi murottal memberikan dampak psikologis kearah positif, hal ini dikarenakan ketika murottal diperdengarkan dan sampai ke otak, maka murottal ini akan diterjemahkan oleh otak. Dengan terapi murottal, kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti Al-Quran maupun tidak. Dalam hal ini kesadaran akan meningkatkan kepasrahan seseorang akan kuasa Allah SWT, dalam keadaan ini otak berada pada gelombang alpha, merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz, merupakan keadaan energi otak yang optimal yang dapat menurunkan hingga menghilangkan stress. Dalam keadaan otak yang tenang seseorang dapat berpikir dengan jernih dan dapat membentuk koping atau harapan yang positif akan dirinya (Hajiri *et al.*, 2019)

Hasil penelitian ini sejalan dengan Mujamil (2017) mengatakan bahwa mendengarkan murottal direntang waktu 10-60 menit selama 5 hari berturut-turut pada waktu menjelang tidur malam dapat meningkatkan kualitas tidur dengan hasil sebelum mendengar murottal kualitas tidur yang baik 0%, setelah mendengarkan murottal menjadi 61,1% sedangkan yang kualitas masih buruk hanya 38,9%. Teori mengatakan bahwa Al-Qur`an memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap saraf dalam menurunkan ketegangan otot dan saraf atau stres, dan perubahan psikologis seperti menurunkan tingkat depresi dan kesedihan sehingga memperoleh ketenangan jiwa. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh karena adanya perubahan energi listrik pada otot-otot organ tubuh, peredaran darah , detak jantung dan volume darah yg mengalir.

Efektifitas Pemberian Aromaterapi dan Murrotal terhadap kualitas tidur

Analisis penelitian ini pada kelompok Aromaterapi maupun Murrotal menunjukkan nilai *p-value* 0,980 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan diantara kelompok aromaterapi dan kelompok murrotal. Selain itu disebutkan bahwa nilai peringkat rata-rata dan nilai peringkat jumlah pada kelompok aromaterapi cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok murrotal. Penelitian ini menemukan bahwa menggunakan aromaterapi lavender ataupun mendengarkan murrotal memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur. Responden yang melakukan selama 7 hari berturut-turut sebelum tidur cenderung lebih sedikit mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan responden yang tidak melakukannya. Faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur pada karakteristik demografi seperti (jenis

kelamin, umur), perjalanan penyakit jantung, beberapa masalah kesehatan nyeri, stress dan kecemasan ditemukan memiliki pengaruh pada risiko terjadinya penyakit ACS.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menjadi cara yang efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pada klien ACS. Oleh karena itu, penggunaan intervensi non farmakologi ini terbukti efektif dan sederhana. Dalam penelitian ini menekankan pentingnya meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur, disertai dengan SOP yang benar sehingga menjadi kualitas tidur yang baik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan kuesioner tentang Kualitas Tidur Pada Klien ACS di RSUD dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin sehingga diperoleh kesimpulan bahwa berdasarkan uji analisis Wilcoxon didapatkan hasil nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi aromaterapi lavender efektif untuk memperbaiki kualitas tidur penderita ACS di RSUD. Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin Berdasarkan uji analisis Wilcoxon didapatkan hasil nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi murrotal efektif untuk memperbaiki kualitas tidur penderita ACS di RSUD. Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin.

Berdasarkan uji Mann Whitney dengan nilai $p\text{-value } 0,980 > 0,05$, maka didapatkan hasil perbandingan antara kelompok aromaterapi dan murrotal menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok aromaterapi dan urrotal (sama-sama efektif) namun dilihat dari nilai peringkat rata-rata jumlah pada kelompok aromaterapi sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok murrotal. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan klien ACS tentang penggunaan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur serta pentingnya meningkatkan kualitas tidur dengan cara menjaga pola istirahat untuk mempercepat penyembuhan agar komplikasi tidak terjadi. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah didapatkan bahwa telah dibuktikan dengan pemberian Aromaterapi lavender dan Murrotal Al-Qur'an (Ar-Rahman) dinilai efektif untuk kualitas tidur penderita ACS. Maka dari itu peneliti menyarankan hasil dari skripsi ini bisa untuk diterapkan pada perkuliahan akan pentingnya penggunaan terapi nonfarmakologi dalam dunia keperawatan. Peneliti berharap rumah sakit bisa

sebagai edukator dan fasilitator dalam menginformasikan bahwa terapi ini efektif untuk di aplikasikan ke klien yang mengalami gangguan tidur. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih memperhatikan faktor yang membuat bias dalam penelitian, seperti faktor lain yang tidak diteliti sehingga mampu mempengaruhi dari kualitas tidur responden dan Peneliti berharap bahwasanya peneliti selanjutnya agar mampu untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkombinasikan bersama terapi lainnya

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada M. Sobirin Mohtar Ns., M.Kep dan Dr. Dede Mahdiyah M.Si yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Afiestasari, L. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers*, 6(1).
- Balkam, J. (2014). Aromaterapi. Jilid Pertama. Edisi Kedua, Semarang: Dahara Prize
- Basit, M., Oktovin, & Peni, M. R. (2021). Psychological Stress of Nurses During the Covid-19 Pandemic. *The 4th International Virtual Conference on Nursing*, 15(3), 256–267. <https://doi.org/10.18502/cls.v6i1.8613>
- Davari, H., Ebrahimian, A., Rezayei, S., & Tourdeh, M. (2021). Effect of lavender aromatherapy on sleep quality and physiological indicators in patients after cabg surgery: a clinical trial study. *Indian Journal of Critical Care Medicine : Official Publication of Indian Society of Critical Care Medicine*, 25(4), 429.
- Hajiri, F., Pujiastuti, S. E., & Siswanto, J. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Klien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 146-159.
- Ismail, M. M., & Safrudin, B. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Kualitas Tidur Pelaku Rawat (Caregiver) Keluarga dengan Stroke di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sempaja. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1365-1368.
- Khoirunnisaa, J., & Hudiyawati, D. (2019). Terapi Peningkatan Kualitas Tidur Pada Klien ICU. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12(2), 97-107.

- Jepisa, T., & Suci, H. (2022). Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat. *JIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 104-108.
- Lulu'ul Arifah, L. U. (2021). Gambaran Kualitas tidur klien jantung di Desa Ploso (Doctoral dissertation, universitas kusuma husada surakarta).
- Mahdavi, S., Fallahi, M., & Khatony, A. (2021). Comparing the effect of aromatherapy with peppermint and lavender essential oils on fatigue of cardiac patients: a randomized controlled trial. *Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM*, 2021.
- Mohtar, M. (2020, July). Literature Review: Culture Care Applications in Family First Aid to The Patients With Heart Attack. In *Proceedings of the First National Seminar Universitas Sari Mulia, NS-UNISM 2019, 23rd November 2019, Banjarmasin, South Kalimantan, Indonesia*.
- Mohtar, M. S., Riduansyah, M., Suwardi, S., & Asmadiannor, A. (2022). Cardiac Care In Cultural (Ccic): Pelatihan Manajemen Serangan Jantung Dengan Budaya Banjar “Menyamak” Bagi Ahli Cabut Angin Di Desa Pemurus Baru Banjarmasin. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (Jsim)*, 3(2), 123–132.
- Mohtar, M. S., Amin, F., & Yuandari, E. (2021). Prinsip Patient Centered Care (Pcc) dalam Asuhan Keperawatan Gawat Darurat pada Kasus Kegawatan Kardiovaskular. *CNJ (Caring Nursing Journal)*, 5(1), 8-14.
- Mohtar, M. S., & Budiarti, Y. (2021). The First Response of Family to Patient with Heart Attack in Banjarese Community South Kalimantan: A Phenomenological Study. *International Journal of Clinical Inventions and Medical Sciences (IJCIMS)*, 3(2), 66-77
- Sari, F. S., & Afnuhaz, R. (2022). Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 1(1), 14-19.
- Shoufiah, N. R., ST, S., & Nuryanti, N. S. (2022). *Faktor-Faktor Penentu Kualitas Hidup Klien Jantung Koroner*. Jejak Pustaka.
- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) dan Murolat Surah Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur Klien Hemodialisa. *JKEP*, 8(2), 237-251.
- Sumara, R., Ari, N., & Indarti, I. (2022). Identifikasi Faktor Kejadian Penyakit Jantung Koroner Terhadap Wanita Usia ≤ 50 Tahun di RSU Haji Surabaya. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 53-59.

- Yahya, A. M., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Ngendak. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(4), 166-181.
- Wahyuni, D. D., & Nurachmah, E. (2023). Efektivitas Aromaterapi dalam Menurunkan Kecemasan pada Klien Percutaneous Coronary Intervention. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2060-2067.
- Wardiyana, W., & Sumarni, S. (2022). Lavender aromatherapy as nursing intervention for enhance sleep quality in congestive heart failure patient after cardiac surgery in Elang ward Kariadi Hospital Semarang. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 9(2), 222-235.
- Yuliana, A. (2023). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Klien Congestive Heart Failure. *Window of Nursing Journal*, 17-25.
- Yuspitasari, D., Zainab, Z., & Purwantiningsih, E. S. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian serangan jantung pada klien infark miokard akut di rsud ulin banjarmasin. *Jurnal citra keperawatan*, 6(2), 71-77.
- Yolino, C., Arianto, A. B., & Saptiningsih, M. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Coronary Heart Disease. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 79-92.