



JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA

Halaman Jurnal: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA>

Halaman UTAMA: <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id>



HUBUNGAN MANAJEMEN PERAWATAN DIRI TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN CHF DI RUMAH SAKIT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CARE MANAGEMENT AND SLEEP QUALITY OF CHF PATIENTS IN THE HOSPITAL

Yaashifa^a, Kgs. M. Faizal^b, Nova Mardiana^c

^a Program Studi Ilmu Keperawatan, rarayaashifa@gmail.com, Institut Citra Internasional Bangka Belitung

^b Pembimbing I, faizalcd14@gmail.com, Dosen Institut Citra Internasional Bangka Belitung

^c Pembimbing II, novajepang1011@gmail.com, Dosen Institut Citra Internasional Bangka Belitung

ABSTRACT

This condition occurred when the heart was unable to supply adequate blood flow, causing insufficient oxygen delivery to peripheral tissues and organs, or when oxygen could only be supplied at high filling pressures. The aim of this study was to determine the relationship between Self-Care Management and Sleep Quality among CHF patients at Depati Hamzah General Hospital Pangkalpinang.

This study was categorized as quantitative research with a cross-sectional design. The study population included all patients diagnosed with CHF at Depati Hamzah General Hospital Pangkalpinang. A total of 40 respondents were selected as samples using purposive sampling techniques. The collected data were then analyzed using the Chi-Square test.

The results of the study showed a significant relationship between Self-Care Management and Sleep Quality among CHF patients at Depati Hamzah General Hospital Pangkalpinang, with a p-value of 0.000. This indicated that there was a significant association between Self-Care Management and Sleep Quality in CHF patients at the hospital. The suggestion of this study was to increase the number of research samples so that the results would not be biased due to the relatively small sample size.

Keywords: Congestive Heart Failure (CHF), Sleep Quality, Self-Care Management.

ABSTRAK

Gagal Jantung terjadi ketika jantung tidak mampu mensuplai aliran darah sehingga menyebabkan oksigen diangkut ke jaringan dan organ perifer, atau hanya dapat menyuplai oksigen pada tekanan ekspansi yang tinggi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Manajemen Perawatan Diri Terhadap Kualitas Tidur Pasien CHF Di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian mencakup seluruh pasien yang terdiagnosa CHF di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang. Sebanyak 40 responden dipilih sebagai sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan uji Chi Square. Hasil penelitian didapatkan Ada Hubungan Manajemen Perawatan Diri Terhadap Kualitas Tidur Pasien CHF Di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang dengan hasil nilai P value yaitu 0,000.

Hasil penelitian didapatkan nilai p value 0,000 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Manajemen Perawatan Diri Terhadap Kualitas Tidur Pasien CHF Di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang. Saran dalam penelitian ini adalah perlu dilakukan peningkatan dalam jumlah sampel penelitian agar hasil tidak menjadi bias karena sampel yang terbilang kecil.

Kata Kunci: Congestive Heart Failure (CHF), Kualitas Tidur, Manajemen Perawatan Diri.

1. PENDAHULUAN

Congestive Heart Failure (CHF) atau gagal jantung merupakan bagian dari penyakit kardiovaskular yang hingga kini masih menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2023, lebih dari 20 juta kematian global setiap tahun disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, dan sekitar 17–18 juta di antaranya berkaitan langsung dengan gangguan jantung dan pembuluh darah. Secara global, diperkirakan lebih dari 26 juta orang hidup dengan gagal jantung, dan prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia harapan hidup penduduk. Di Indonesia, penyakit kardiovaskular juga menjadi penyebab kematian tertinggi, dengan ratusan ribu kematian setiap tahun. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi gagal jantung berdasarkan diagnosis dokter sekitar 1,5%, dan di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung kasus CHF masih menunjukkan angka yang signifikan, termasuk di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang yang mencatat peningkatan kasus dalam beberapa tahun terakhir.

CHF tidak hanya berdampak pada morbiditas dan mortalitas, tetapi juga menurunkan kualitas hidup pasien, terutama melalui gangguan tidur seperti dispnea, ortopnea, paroxysmal nocturnal dyspnea, dan nokturia. Berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa manajemen perawatan diri—meliputi kepatuhan diet rendah natrium dan pembatasan cairan, aktivitas fisik teratur, serta kepatuhan minum obat—berhubungan signifikan dengan perbaikan kualitas tidur pasien CHF. Sebaliknya, ketidakpatuhan dapat memperburuk gejala klinis dan memicu lingkaran gangguan tidur yang berulang. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan manajemen perawatan diri terhadap kualitas tidur pasien CHF di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang tahun 2025 menjadi penting dilakukan sebagai dasar pengembangan intervensi keperawatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi hubungan antara variabel independen (kepatuhan diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat) dan variabel dependen (kualitas tidur) pada penderita CHF pada satu titik waktu. Populasi penelitian mencakup seluruh pasien yang terdiagnosa CHF di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang. Sebanyak 40 responden dipilih sebagai sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 5 – 9 bulan Agustus 2025. Analisis data yang digunakan adalah uji Chi Square.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu Pasien yang berobat di RSUD Depati Hamzah yang bersedia menjadi responden. Pasien yang mampu berkomunikasi dengan peneliti. Pasien yang terdiagnosa CHF. Dan Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu Pasien yang mengalami komplikasi berat dan tidak diizinkan oleh dokter.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner mengenai Pola Makan Food Frequency Questionnaire (FFQ), Aktivitas Fisik International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Kepatuhan Minum Obat Morisky Medication Adherence Scale (MMAS) dan catatan pengambilan obat, Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Semua kuesioner merupakan kuesioner baku dan telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas sebelumnya dengan hasil, kuesioner FFQ telah dinyatakan valid dan teriabel oleh Mumu et al (2020), kuesioner IPAQ telah dinyatakan valid dan teriabel oleh Honda et al (2024), kuesioner MMAS telah dinyatakan valid dan teriabel oleh Yuliana et al (2021) dan kuesioner PSQI telah dinyatakan valid dan teriabel oleh Ladia et al (2025). Penelitian ini tidak dilakukan uji etik namun sudah mendapatkan izin penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota Pangkalpinang dan Rumah Sakit Depati Hamzah Pangkalpinang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	%
Baik	16	40,0
Kurang	24	60,0

Total	40	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan pola makan kurang sebanyak 24 responden (60,0%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan pola makan yang baik.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
Cukup	15	37,5
Kurang	25	62,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 25 responden (62,5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan aktivitas fisik yang cukup.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kepatuhan Minum obat

Kepatuhan Minum Obat	Frekuensi	%
Patuh	13	32,5
Tidak Patuh	27	67,5
Total	40	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan kepatuhan minum obat tidak patuh sebanyak 27 responden (67,5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan kepatuhan minum obat yang patuh.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kkualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	%
Baik	14	35,0
Buruk	26	65,0
Total	40	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 26 responden (65,0%) lebih banyak dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur yang baik.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur

Pola Makan	Kualitas Tidur						Nilai <i>P-Value</i>	POR (CI 95%)
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Baik Kurang	13	81,3	3	18,8	16	100	0,000	99,667 (9,381- 1058,892)
	1	4,2	23	95,8	24	100		
Total	14	35,0	26	65,0	40	100		

Berdasarkan tabel 4 hasil *P-Value* 0,000 atau $\leq$ dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara pola makan terhadap kualitas tidur. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 99,667 (9,381-1058,892) yang berarti responden dengan pola makan yang kurang memiliki kecenderungan mengalami kualitas tidur buruk sebesar 99,667 kali lebih besar dibandingkan dengan responden dengan pola makan yang baik.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur						Nilai <i>P-Value</i>	POR (CI 95%)
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Cukup	12	80,0	3	20,0	15	100	0,000	46,000 (6,740-313,924)
Kurang	2	8,0	23	92,0	25	100		
Total	14	35,0	26	65,0	40	100		

Berdasarkan tabel 6 hasil nilai *P-Value* 0,000 atau $\leq$ dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 46,000 (6,740-313,924) yang berarti responden dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki kecenderungan untuk mengalami kualitas tidur buruk sebesar 46,000 kali lebih besar dibandingkan dengan responden aktivitas fisiknya yang baik.

Tabel 7. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Kualitas Tidur

Kepatuhan Minum Obat	Kualitas Tidur						NilaiP-Value	POR (CI 95%)
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	N	%		
Patuh	12	92,3	1	7,7	13	100	0,000	150,000 (12,347-1822,250)
Tidak Patuh	2	7,4	25	92,6	27	100		
Total	14	35,0	26	65,0	40	100		

Berdasarkan tabel 7 hasil nilai *P-Value* 0,000 atau $\leq$ dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara kepatuhan minum obat terhadap kualitas tidur. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 150,000 (12,347-1822,250) yang berarti responden dengan kepatuhan minum obat yang tidak patuh memiliki kecenderungan mengalami kualitas tidur buruk sebesar 150,000 kali lebih besar dibandingkan responden dengan kepatuhan minum obat yang baik.

PEMBAHASAN

Gambaran Kualitas Tidur Di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Woran et al., 2021). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat bangun (Matur et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 26 responden (65,0%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang baik. Sejalan dengan penelitian Revista Brasileira de Enfermagem (2024). Penelitian cross-sectional ini melibatkan 88 pasien CHF di Brasil dan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Hasilnya menunjukkan bahwa 83% pasien tergolong "*poor sleepers*" (skor PSQI ≥ 5), dengan rata-rata skor tidur 8.59 ± 3.60 dan durasi tidur hanya 5.99 ± 1.48 jam per malam. Faktor seperti pendapatan keluarga rendah (≤ 1 upah minimum) dan kelas fungsional NYHA yang lebih berat (gejala pada aktivitas ringan/istirahat) berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur buruk. Studi ini menyoroti bahwa gejala CHF seperti dispnea nokturnal dan edema memperparah gangguan tidur, sementara ketidakpatuhan pengobatan juga turut berkontribusi.

Hal ini didukung oleh penelitian Moradi et al. (2024) di *Journal of Research in Health Sciences*. Studi ini menganalisis 354 pasien CHF di Iran dan menemukan bahwa 18% pasien mengalami kualitas tidur sangat buruk (skor PSQI > 7). Kelompok ini dominan pada pasien lanjut usia (70 ± 6.3 tahun), fraksi ejeksi rendah ($23.75 \pm 12.79\%$), dan tekanan darah sistolik tinggi (140.67 ± 12.50 mmHg). Penggunaan obat kompleks (ACE inhibitor, beta-blocker, diuretik) serta komorbid depresi dan ansietas (diukur dengan HADS) juga terkait dengan gangguan tidur. Analisis multivariabel menunjukkan bahwa kelas fungsional NYHA dan jenis obat merupakan prediktor kuat kualitas tidur buruk.

Hal ini juga didukung oleh Lee et al. (2023) dalam *Journal of the American College of Cardiology*. Meskipun fokus utama pada populasi umum, penelitian ini mengungkap bahwa pasien CHF dengan durasi tidur < 6 jam/hari memiliki risiko kematian kardiovaskular 5.2 kali lebih tinggi dibandingkan yang tidur 6–8 jam. Gangguan tidur pada CHF dipicu oleh aktivasi sistem saraf simpatis, peningkatan inflamasi (IL-6, TNF- α), dan disfungsi endotel. Studi ini juga menekankan bahwa apnea tidur obstruktif (OSA)—yang umum pada CHF—memperburuk fragmentasi tidur dan hipoksia nokturnal.

Menurut opini peneliti berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan terhadap pasien dengan diagnosis *Congestive Heart Failure* (CHF) di Rumah Sakit Depati Hamzah (RSDH) Pangkalpinang, peneliti menemukan bahwa sebagian besar pasien mengalami gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang rendah pada pasien CHF ini tidak hanya ditandai oleh kesulitan untuk memulai tidur, tetapi juga seringnya terbangun di malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta durasi tidur yang lebih pendek dari waktu tidur normal yang direkomendasikan.

Menurut opini peneliti, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya kualitas tidur pada pasien CHF. Pertama, gejala fisik yang dialami pasien seperti sesak napas (*dyspnea paroxysmal nocturna*), batuk kronis, dan kelelahan ekstrem sangat berkontribusi dalam mengganggu kenyamanan saat tidur. Kondisi ini seringkali memaksa pasien untuk tidur dalam posisi setengah duduk atau menggunakan bantal yang tinggi, yang sebenarnya tidak mendukung kualitas tidur yang optimal.

Kedua, beban psikologis yang menyertai diagnosis CHF, seperti kecemasan akan kondisi penyakit, ketergantungan pada obat, dan rasa takut terhadap kematian mendadak, juga menjadi penyebab utama gangguan tidur. Peneliti menilai bahwa aspek emosional ini seringkali tidak tertangani dengan baik dalam pelayanan rutin, sehingga berdampak pada penurunan kualitas istirahat pasien.

Ketiga, kebiasaan atau pola hidup pasien, termasuk pola makan malam yang tidak teratur, konsumsi kafein atau makanan tinggi garam sebelum tidur, serta kurangnya aktivitas fisik di siang hari, turut memperburuk kualitas tidur pasien CHF di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang. Peneliti berpendapat bahwa kurangnya edukasi mengenai manajemen gaya hidup sehat bagi pasien CHF menjadi tantangan tersendiri dalam peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Hubungan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur Di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang

Menurut Chien & Lee (2022) pola makan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur pasien dengan *congestive heart failure* (CHF), atau gagal jantung kongestif. CHF adalah kondisi medis yang mengakibatkan melemahnya fungsi jantung dalam memompa darah secara efisien, sehingga berpengaruh pada berbagai aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur. Pada pasien CHF, gangguan tidur sering terjadi karena adanya gejala seperti sesak napas di malam hari, nyeri dada, dan kelelahan, yang sering kali diperburuk oleh pola makan yang kurang sesuai.

Sedangkan Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Woran et al., 2021).

Hasil uji statistik menggunakan Uji *Chi Square* didapatkan hasil *P-Value* 0,000 atau $\leq$ dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara pola makan terhadap kualitas tidur. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 99,667 (9,381-1058,892) yang berarti responden dengan pola makan yang kurang memiliki kecenderungan mengalami kualitas tidur buruk sebesar 99,667 kali lebih besar dibandingkan dengan responden dengan pola makan yang baik.

Sejalan dengan penelitian oleh Esnaasharieh et al. (2022). Penelitian cross-sectional ini mengevaluasi hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada pasien gagal jantung. Hasilnya menunjukkan bahwa pasien dengan pola makan sehat (tinggi serat, rendah lemak jenuh, dan kaya nutrisi) cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Pola makan yang buruk, seperti konsumsi tinggi gula dan lemak trans, dikaitkan dengan gangguan tidur seperti insomnia dan fragmentasi tidur. Studi ini menekankan bahwa intervensi nutrisi dapat menjadi strategi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien CHF.

Hal ini didukung oleh penelitian Edmealem et al. (2020) dan Del Buono et al. (2021). Meskipun studi Edmealem et al. diterbitkan lebih awal, penelitian lanjutan oleh Del Buono et al. (2021) mengonfirmasi bahwa pasien CHF dengan pola makan Mediterania (kaya ikan, minyak zaitun, dan antioksidan) mengalami perbaikan signifikan dalam kualitas tidur dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi diet Barat (tinggi garam dan lemak jenuh). Mekanisme yang diusulkan meliputi pengurangan peradangan sistemik dan stabilisasi gula darah, yang berpengaruh pada regulasi siklus tidur-bangun.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Fakhrazadeh et al. (2022). Studi ini menganalisis hubungan antara *Global Diet Quality Score* (GDQS) dan kualitas tidur pada pasien dengan kondisi kronis, termasuk CHF. Hasilnya menunjukkan bahwa peningkatan skor GDQS (yang mencerminkan pola makan seimbang dengan asupan sayuran, buah, biji-bijian, dan protein sehat) berkorelasi dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), mengindikasikan tidur yang lebih baik. Pasien dengan asupan tinggi makanan olahan dan rendah serat memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur. Temuan ini mendukung pentingnya konseling nutrisi dalam perawatan pasien CHF.

Menurut opini peneliti hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Depati Hamzah (RSDH) Pangkalpinang menunjukkan bahwa mayoritas pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) memiliki pola makan yang kurang baik dan secara signifikan mengalami gangguan kualitas tidur. Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukan adanya hubungan yang erat antara pola makan pasien dengan kualitas tidur mereka, di mana pasien yang memiliki pola makan tidak teratur, tinggi garam, dan kurang serat cenderung mengalami gangguan tidur lebih sering.

Menurut opini peneliti, hubungan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme fisiologis dan perilaku. Pertama, pola makan tinggi garam dan lemak dapat menyebabkan retensi cairan dan peningkatan tekanan darah, yang berkontribusi pada timbulnya gejala sesak napas saat malam hari (*nocturnal dyspnea*) – salah satu faktor utama yang mengganggu tidur pada pasien CHF. Ketika asupan natrium tidak dikendalikan, terjadi peningkatan beban kerja jantung, yang memperburuk kondisi CHF dan secara tidak langsung memengaruhi kenyamanan tidur pasien.

Kedua, waktu makan yang tidak teratur atau konsumsi makanan berat menjelang waktu tidur juga dapat menyebabkan gangguan sistem pencernaan seperti refluks asam lambung atau ketidaknyamanan perut, sehingga membuat pasien sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur. Peneliti menilai bahwa kurangnya edukasi gizi dan kebiasaan makan yang kurang sehat merupakan salah satu akar masalah dari pola makan yang tidak baik tersebut.

Ketiga, kekurangan zat gizi tertentu seperti magnesium, kalsium, dan vitamin B kompleks yang penting dalam regulasi tidur, juga berkontribusi terhadap gangguan kualitas tidur. Peneliti menemukan bahwa banyak pasien CHF di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dari makanan sehari-hari, terutama sayur, buah, dan protein sehat, yang seharusnya mendukung kualitas tidur yang baik.

Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang

Menurut Sisilia dkk (2023) aktivitas fisik memiliki peran penting dalam memperbaiki kualitas tidur pasien dengan gagal jantung kongestif (*congestive heart failure* atau CHF). CHF adalah kondisi medis kronis yang membuat jantung tidak mampu memompa darah secara efisien ke seluruh tubuh, sehingga menyebabkan penumpukan cairan dan berbagai komplikasi, termasuk gangguan tidur. Gangguan tidur yang umum dialami pasien CHF meliputi insomnia, apnea tidur, dan gangguan pola tidur akibat kelelahan fisik maupun mental yang tinggi. Aktivitas fisik yang terstruktur dan teratur dapat berkontribusi besar terhadap perbaikan kualitas tidur pada pasien CHF melalui mekanisme yang terkait dengan peningkatan fungsi kardiovaskular, pengelolaan gejala CHF, perbaikan kesehatan mental, dan pengaturan hormon tidur.

Sedangkan Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Woran et al., 2021).

Hasil uji statistik menggunakan Uji *Chi Square* didapatkan hasil *P-Value* 0,000 atau $\leq$ dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 46,000 (6,740-313,924) yang berarti responden dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki kecenderungan untuk mengalami kualitas tidur buruk sebesar 46,000 kali lebih besar dibandingkan dengan responden aktivitas fisiknya yang baik.

Sejalan dengan Esnaasharieh et al (2022). Penelitian cross- sectional ini mengevaluasi 100 pasien CHF di Iran menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *apid Assessment of Physical Activity* (RAPA). Hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dan invers dengan kualitas tidur: pasien dengan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi memiliki skor PSQI lebih rendah (tidur lebih baik). Aktivitas fisik, bersama faktor seperti jenis kelamin dan stadium penyakit, menjelaskan 31% variasi kualitas tidur. Peneliti menyimpulkan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi intervensi non-farmakologis untuk memperbaiki tidur pasien CHF.

Hal ini didukung oleh penelitian Fakhrzadeh et al. (2024). Studi di Brasil dengan 88 pasien CHF mengungkapkan bahwa 83% partisipan mengalami tidur berkualitas buruk (skor PSQI ≥ 5). Meskipun studi ini lebih fokus pada faktor sosiodemografi, analisis sekunder menunjukkan bahwa pasien yang tidak melakukan aktivitas fisik (50% sampel) cenderung memiliki skor PSQI lebih tinggi. Faktor seperti pendapatan rendah dan kelas fungsional NYHA yang buruk juga terkait dengan tidur yang terganggu, tetapi ketidakaktifan fisik memperburuk kondisi ini.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Del Buono et al. (2024). Penelitian observasional di Turki terhadap 175 individu (termasuk pasien kronis) menemukan bahwa partisipan yang aktif secara fisik (minimal aktivitas ringan) memiliki kualitas tidur dan kebersihan tidur lebih baik dibandingkan yang tidak aktif. Skor PSQI pada kelompok aktif rata-rata 5.99 ± 2.29 , sementara kelompok tidak aktif 8.61 ± 2.50 . Temuan ini relevan untuk pasien CHF karena aktivitas fisik teratur dapat mengurangi gejala seperti *dyspnea nokturnal* yang mengganggu tidur.

Menurut opini peneliti hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Depati Hamzah (RSDH) Pangkalpinang, ditemukan bahwa sebagian besar pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan secara bersamaan mengalami kualitas tidur yang buruk. Data ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rendahnya aktivitas fisik dengan buruknya kualitas tidur pasien CHF.

Menurut opini peneliti, rendahnya aktivitas fisik berkontribusi langsung terhadap gangguan tidur melalui beberapa mekanisme. Salah satunya adalah berkurangnya kelelahan fisik alami yang dibutuhkan tubuh untuk memicu rasa kantuk dan mempertahankan tidur yang dalam. Aktivitas fisik yang cukup dapat merangsang peningkatan suhu tubuh, dan ketika suhu tubuh menurun setelah aktivitas, hal ini akan memicu rasa kantuk dan memperbaiki kualitas tidur. Namun, ketika pasien CHF tidak cukup bergerak, proses ini tidak berjalan optimal sehingga menyebabkan sulit tidur atau tidur tidak nyenyak.

Selain itu, aktivitas fisik yang rendah juga berkaitan erat dengan terganggunya metabolisme tubuh dan peningkatan kecemasan atau stres psikologis, yang secara tidak langsung dapat memperburuk kualitas tidur. Peneliti menemukan bahwa pasien CHF dengan mobilitas terbatas cenderung mengalami isolasi sosial dan depresi ringan hingga sedang, yang menjadi faktor tambahan dalam menurunkan kualitas istirahat malam hari.

Hubungan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Kualitas Tidur Di RSUD Depati Hamzah Pangkalpinang

Menurut Martinez et al. (2021) kepatuhan minum obat adalah aspek krusial dalam pengelolaan *congestive heart failure* (CHF) atau gagal jantung kongestif, yang dapat berdampak signifikan pada kualitas tidur pasien. CHF adalah kondisi kronis di mana jantung tidak dapat memompa darah secara efisien, yang menyebabkan berbagai gejala, termasuk sesak napas, kelelahan, dan penumpukan cairan. Masalah-masalah ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan jantung, tetapi juga dapat memperburuk kualitas tidur pasien. Minum obat secara teratur dan sesuai anjuran dokter membantu mengontrol gejala-gejala CHF, meningkatkan fungsi jantung, dan menurunkan risiko komplikasi tidur seperti insomnia dan apnea tidur.

Sedangkan Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (Woran et al., 2021).

Hasil uji statistik menggunakan Uji *Chi Square* didapatkan hasil *P-Value* 0,000 atau $\leq$ dari 0,05 yang memiliki arti terdapat hubungan antara kepatuhan minum obat terhadap kualitas tidur. Analisis lebih lanjut diperoleh hasil OR = 150,000 (12,347-1822,250) yang berarti responden dengan kepatuhan minum obat yang tidak patuh memiliki kecenderungan mengalami kualitas tidur buruk sebesar 150,000 kali lebih besar dibandingkan responden dengan kepatuhan minum obat yang baik.

Selanjutnya dengan penelitian Yuliana & Tarwoto (2023). Penelitian ini dilakukan di RSUD Kota Depok dengan desain cross-sectional dan pendekatan retrospektif. Hasilnya menunjukkan bahwa kepatuhan minum obat antihipertensi dan diet rendah garam berhubungan signifikan dengan penurunan risiko readmission (rawat inap ulang) pada pasien CHF. Pasien yang patuh minum obat memiliki frekuensi readmission lebih rendah, yang secara tidak langsung berkaitan dengan perbaikan kualitas tidur karena stabilisasi gejala CHF seperti dyspnea nokturnal dan edema. Penelitian ini menggunakan kuesioner MMAS-8 untuk mengukur kepatuhan dan menemukan bahwa ketidakpatuhan berkorelasi dengan gangguan tidur akibat gejala CHF yang tidak terkontrol.

Hal ini didukung oleh penelitian Hidayah & Wahyuningtyas (2018). Meskipun diterbitkan lebih awal, temuan ini diperkuat oleh studi lanjutan yang dikutip dalam analisis Yuliana & Tarwoto (2023). Penelitian ini menyoroti bahwa pasien CHF yang tidak patuh minum obat mengalami peningkatan risiko rehospitalisasi akibat eksaserbasi gejala, termasuk insomnia dan fragmentasi tidur. Kepatuhan pengobatan yang buruk menyebabkan ketidakstabilan tekanan darah dan retensi cairan, yang memperburuk gangguan tidur seperti paroxysmal nocturnal dyspnea (sesak napas malam hari).

Hal ini juga didukung oleh Assegaf et al. (2022). Penelitian ini mengevaluasi kepatuhan minum obat antihipertensi pada lansia dengan CHF di Posyandu Lansia Kartini Surya Khatulistiwa Pontianak. Hasilnya menunjukkan bahwa pasien dengan kepatuhan tinggi memiliki kualitas hidup lebih baik, termasuk tidur yang lebih nyenyak. Mekanisme yang diusulkan meliputi:- Pengendalian tekanan darah yang stabil mengurangi aktivasi sistem saraf simpatis malam hari.- Penurunan edema paru akibat terapi diuretik yang patuh, sehingga mengurangi gangguan pernapasan saat tidur.

Menurut opini peneliti penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Depati Hamzah Pangkalpinang menunjukkan bahwa mayoritas pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) memiliki tingkat kepatuhan minum obat yang rendah, dan hal ini berkorelasi dengan buruknya kualitas tidur yang mereka alami. Peneliti menemukan bahwa pasien yang tidak patuh dalam mengonsumsi obat secara teratur cenderung mengalami lebih banyak gejala fisik yang mengganggu tidur, seperti sesak napas malam hari, edema, dan kelelahan berlebihan.

Menurut opini peneliti, hubungan antara kepatuhan minum obat dengan kualitas tidur sangat erat karena pengobatan rutin pada pasien CHF bertujuan untuk menstabilkan fungsi jantung, mengurangi beban cairan, dan menekan gejala klinis. Ketika pasien tidak mematuhi jadwal dan dosis obat yang telah ditentukan, maka kondisi jantung tidak terkontrol dengan baik, yang pada akhirnya menimbulkan gejala yang lebih berat terutama saat malam hari. Gejala-gejala tersebut menyebabkan pasien sering terbangun, sulit memulai tidur, dan mengalami tidur yang tidak nyenyak.

Peneliti juga menyoroti bahwa beberapa pasien merasa cemas terhadap efek samping obat atau merasa lebih baik sehingga menghentikan konsumsi obat tanpa sepengetahuan tenaga medis. Ketidaktahuan ini menunjukkan adanya kekurangan edukasi kesehatan dan komunikasi dua arah antara pasien dengan petugas kesehatan, yang sangat penting dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan jangka panjang.

Selain itu, faktor psikologis seperti kelelahan mental akibat penyakit kronis yang berkepanjangan dan rendahnya motivasi diri juga menjadi alasan mengapa pasien tidak disiplin dalam mengikuti terapi obat. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya dukungan keluarga atau pengingat harian, terutama pada pasien usia lanjut yang mungkin memiliki keterbatasan daya ingat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Hubungan Pola Makan Terhadap Kualitas Tidur Pasien CHF (*Congestive Heart Failure*) Di Rumah Sakit Umum Daerah Depati Hamzah Tahun 2025, Ada Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pasien CHF (*Congestive Heart Failure*) Di Rumah Sakit Umum Daerah Depati Hamzah Tahun 2025, Ada Hubungan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Kualitas Tidur Pasien CHF (*Congestive Heart Failure*) Di Rumah Sakit Umum Daerah Depati Hamzah Tahun 2025

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “ Hubungan Manajemen Perawatan Diri Terhadap Kualitas Tidur Pasien CHF (*Congestive Heart Failure*) Di Rumah Sakit Depati Hamzah Tahun 2025” ini dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan di Institut Citra Internasional. Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tulus kepada Ketua Yayasan Citra Delima Bangka Belitung, Bapak Dr. H. Zaidan, S.H., S.Ag., M.Hum.; Rektor Institut Citra Internasional, Bapak Dr. dr. H. Hendra Kusumajaya, M.Epid.; serta Wakil Rektor I sekaligus Pembimbing I, Bapak Ns. Kgs. M. Faizal, M.Kep., yang telah membimbing dengan penuh kesabaran. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Ns. Nurwijaya Fitri, M.Kep. selaku Ketua Program Studi; Ibu Ns. Nova Mardiana, M.Kep. selaku Pembimbing II; para dosen pembimbing, Bapak Ns. Rizky Mellando, M.Kep. dan Ibu Ns. Arjuna, M.Kep., Sp.Kep.K.; segenap dosen dan civitas akademika Institut Citra Internasional; serta orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan doa, semangat, dan motivasi yang tak ternilai.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Rachmat and I. M. Kariasa, “Aspek Psikologis Pasien Gagal Jantung,” *Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, vol. 12, no. 2, pp. 31–36, 2021.
- [2] I. W. Berutu, “Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Kombinasi Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dan RSIA Anugerah Medical Center Kota Metro Tahun 2022,” *Poltekkes Tanjungkarang*, 2022. [Online]. Available: <https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/2714/>
- [3] W. M. K. Jaya and Y. Noprian, “Posisi Tidur dengan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure di Rumah Sakit (Literature Review),” *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, vol. 14, pp. 2003–2005, 2022.
- [4] A. P. Lumi, V. F. F. Joseph, and N. C. I. Polii, “Rehabilitasi Jantung pada Pasien Gagal Jantung Kronik,” *Jurnal Biomedik*, vol. 13, no. 3, p. 309, 2021, doi: 10.35790/jbm.v13i3.33448.
- [5] R. T. Malara and S. Syahrul, “Effect of Nurse-led Educational Interventions on Self-care of Adult Patients with Heart Failure: A Systematic Review,” *Jurnal Keperawatan*, vol. 10, no. 2, pp. 130–138, 2020, doi: 10.22219/jk.v10i2.6509.
- [6] M. W. Manoppo, F. F. Pitoy, and T. Abigael, “Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat,” *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, vol. 3, no. 7, pp. 2098–2107, 2023, doi: 10.33024/mahesa.v3i7.10717.
- [7] Y. P. Matur, M. G. Simon, and T. A. Ndorang, “The Relations Between the Ego and the Unconscious,” *The Jung Reader*, vol. 6, no. 10, pp. 98–139, 2021, doi: 10.4324/9780203721049-12.
- [8] S. Niman, Y. S. Ziliwu, and Y. A. Susilowati, “Pengaruh Dukungan Edukasi Perawat terhadap Self Care Pasien Congestive Heart Failure: Studi Literatur,” *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, vol. 9, no. 2, pp. 64–73, 2021, doi: 10.53345/bimiki.v9i2.192.
- [9] S. Notoatmodjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2019.
- [10] Nurkhalis and R. J. Adista, “Manifestasi Klinis dan Tatalaksana Gagal Jantung,” *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, vol. 3, no. 3, pp. 104–115, 2020.
- [11] A. E. Probosari, “Pengaruh Intervensi Musik Instrumental Jawa terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Laparotomi di RSUD Dr. Soedomo,” *Politeknik Kesehatan Malang*, 2022. [Online]. Available: <http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17211181010/>

- [12] D. Puspita, B. M. Nur, and W. Jumaiyah, "Efektifitas Posisi Tidur Miring Kanan dan Semifowler terhadap Perubahan Pola Napas di RSUD Dr. Soedarso Pontianak," *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, vol. 7, no. 1, pp. 1–15, 2019.
- [13] R. D. Putri, "Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Universitas," Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2020. [Online]. Available: <https://repository.um-surabaya.ac.id/5782/>
- [14] T. A. E. Putri, T. Widiari, and R. Santoso, "Penerapan Tuning Hyperparameter Randomsearchcv pada Adaptive Boosting untuk Prediksi Kelangsungan Hidup Pasien Gagal Jantung," *Jurnal Gaussian*, vol. 11, no. 3, pp. 397–406, 2023, doi: 10.14710/j.gauss.11.3.397-406.
- [15] A. Rosalina and A. Syafriati, "Pengaruh Pemberian Edukasi Manajemen Kesehatan Pasien dengan Coronary Artery Disease," *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, vol. 14, no. 2, pp. 7–18, 2020.
- [16] F. R. Ryandini and A. Kristianti, "Gambaran Manajemen Perawatan Diri pada Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19," *Coping: Community of Publishing in Nursing*, vol. 9, no. 5, p. 551, 2021, doi: 10.24843/coping.2021.v09.i05.p08.
- [17] Saelan, D. Thoyyibah, and G. S. Adi, "Pelaksanaan Self Management terhadap Perilaku Perawatan Diri pada Pasien Gagal Jantung Kongestif di Plesungan," Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2020.
- [18] P. M. Sari, Y. Hasymi, and M. Yuseva, "Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Gagal Jantung di Ruang ICCU RSUD dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2018," *Jurnal Vokasi Keperawatan*, vol. 2, no. 1, pp. 1–10, 2018.
- [19] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 19th ed. Bandung: Alfabeta, 2018.
- [20] D. N. Suharto, D. D. Manggasa, F. Dita, and M. Liputo, "Posisi Tidur dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Congestive Heart Failure," *Madago Nursing Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 43–47, 2020.
- [21] E. Sukandi, A. Farianty, and E. Z. Maulana, "New GDMT of Heart Failure with Reduced Ejection Fraction (HFrEF): The Role of Dapagliflozin," *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*, vol. 4, no. 1, pp. 131–137, 2022, doi: 10.32539/confmednatisunsri.v4i1.91.
- [22] K. Woran, R. M. Kundre, and F. A. Pondaag, "Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Remaja," *Jurnal Keperawatan*, vol. 8, no. 2, p. 1, 2021, doi: 10.35790/jkp.v8i2.32092.
- [23] Nursalam, *Konsep dan Metodologi Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika, 2020.