

Peran Intervensi Keperawatan Komplementer Dalam Pengelolaan Stres Pada Pasien Gagal Jantung Kronis: Tinjauan Literatur Komprehensif

Rachmat Susanto*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Serulingmas Cilacap, Jawa Tengah, Indonesia

*E-mail : doktortamhar@gmail.com

ABSTRAK

Gagal jantung kronis (CHF) tidak hanya menyebabkan gangguan fisiologis tetapi juga psikologis seperti stres yang berpotensi memperburuk kondisi klinis dan kualitas hidup pasien. Pendekatan komplementer dalam keperawatan menjadi strategi potensial dalam mengelola stres secara non-farmakologis. Meninjau dan menganalisis secara sistematis literatur terkait efektivitas intervensi keperawatan komplementer dalam menurunkan tingkat stres pada pasien CHF. Studi ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis berbasis PRISMA 2020. Sumber data diperoleh dari PubMed, ScienceDirect, CINAHL, dan Google Scholar dengan rentang publikasi 2019–2024. Analisis dilakukan terhadap desain studi, jenis intervensi, populasi, alat ukur stres, serta hasil utama. Sebanyak 20 artikel memenuhi kriteria inklusi. Intervensi yang paling umum digunakan meliputi aromaterapi (lavender), terapi musik, relaksasi napas, dan akupresur. Semua intervensi menunjukkan hasil positif terhadap penurunan stres dengan nilai signifikansi statistik pada sebagian besar studi. Intervensi keperawatan komplementer memberikan efek positif dalam menurunkan stres pasien CHF. Diperlukan integrasi dalam praktik keperawatan serta studi lanjutan dengan metodologi kuat dan alat ukur standar.

Kata Kunci: Keperawatan Komplementer, Gagal Jantung Kronis, Stres, Aromaterapi, Terapi Music

ABSTRACT

Chronic heart failure (CHF) not only causes physiological disturbances but also psychological issues such as stress, which can potentially worsen clinical conditions and patients' quality of life. Complementary nursing approaches have emerged as a promising strategy for managing stress non-pharmacologically. This study aims to systematically review and analyze the literature on the effectiveness of complementary nursing interventions in reducing stress levels in patients with CHF. A systematic literature review was conducted following the PRISMA 2020 guidelines. Data were sourced from PubMed, ScienceDirect, CINAHL, and Google Scholar, covering publications from 2019 to 2024. The analysis focused on study designs, types of interventions, populations, stress measurement tools, and main outcomes. Twenty articles met the inclusion criteria. The most commonly used interventions were aromatherapy (lavender), music therapy, breathing relaxation, and acupressure. All interventions demonstrated positive effects in reducing stress, with statistically significant results in most studies. Complementary nursing interventions positively impact stress reduction in patients with CHF. Integration into nursing practice and further research using rigorous methodologies and standardized measurement tools are warranted.

Keywords: *Complementary Nursing, Chronic Heart Failure, Stress, Aromatherapy, Music Therapy*

PENDAHULUAN

Gagal jantung kronis (CHF) merupakan sindrom klinis kompleks yang disebabkan oleh kelainan struktural atau fungsional jantung sehingga mengakibatkan ketidakmampuan jantung memompa darah secara efektif (Roger, 2020). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada sistem kardiovaskular tetapi juga memberikan beban psikologis signifikan, termasuk stres, kecemasan, dan depresi (Wu et al., 2020). Menurut American Heart Association (2022), pasien CHF yang mengalami stres berisiko 2 kali lipat lebih besar mengalami rehospitalisasi dalam 30 hari.

Stres kronis yang tidak ditangani dapat meningkatkan aktivitas simpatik, tekanan darah, dan resistensi vaskular, sehingga menciptakan lingkaran setan yang memperparah CHF (Lee et al., 2022). Maka dari itu, pengelolaan stres menjadi bagian integral dalam perawatan CHF. Keperawatan komplementer menyediakan pendekatan holistik yang bertujuan mengoptimalkan keseimbangan tubuh dan pikiran pasien (Mok et al., 2021).

Praktik keperawatan komplementer seperti aromaterapi, terapi musik, relaksasi napas, dan akupresur, semakin mendapat tempat dalam dunia medis karena kemudahan pelaksanaan, efektivitas, dan minimnya efek samping (Zamanzadeh et al., 2019; Chan et al., 2021). Namun, pemahaman yang komprehensif dan berbasis bukti mengenai efektivitas intervensi tersebut dalam konteks CHF masih terbatas dan berserakan. Oleh karena itu, penting dilakukan tinjauan literatur sistematis untuk menyusun dasar praktik keperawatan komplementer yang berbasis evidence-based.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain tinjauan literatur sistematis mengikuti panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) 2020.

Strategi Pencarian Literatur

Artikel dikumpulkan dari empat basis data utama: PubMed, ScienceDirect, CINAHL, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah: "*complementary nursing*", "*chronic heart failure*", "*stress management*", "*intervention*", "*nursing*", "*relaxation*", "*music therapy*", dan "*aromatherapy*". Pencarian dilakukan dalam rentang publikasi tahun 2019 hingga 2024 (Tricco et al., 2018).

Kriteria Inklusi

Studi primer (randomized controlled trial, quasi-experimental), Intervensi keperawatan komplementer terhadap pasien CHF, Outcome mengukur stres atau kecemasan, Artikel dalam bahasa Inggris atau Indonesia, Teks lengkap dapat diakses

Kriteria Eksklusi

Studi review, meta-analisis, editorial, case report, Populasi non-CHF, Outcome tidak relevan dengan stress.

Seleksi dan Analisis Data

Dari 2.547 artikel awal, setelah eliminasi duplikasi dan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, diperoleh 125 artikel untuk telaah penuh. Sebanyak 20 artikel akhir dipilih sesuai kriteria (Moher et al., 2009). Data dianalisis secara naratif dan dikategorikan berdasarkan jenis intervensi dan hasil klinis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Studi

Dari 20 artikel yang disertakan, sebagian besar menggunakan desain quasi-experimental atau randomized controlled trial. Sampel penelitian berkisar antara 30–100 pasien. Intervensi dilakukan antara 2 hari hingga 4 minggu dengan frekuensi dan durasi bervariasi.

Jenis Intervensi Keperawatan Komplementer

1. **Aromaterapi:** Digunakan dalam 6 studi. Lavender terbukti menurunkan stres dan menstimulasi sistem limbik (Sayorwan et al., 2012).
2. **Terapi Musik:** 5 studi melaporkan peningkatan relaksasi dan penurunan kecemasan setelah mendengarkan musik selama 15–30 menit per sesi (Mohammadi et al., 2021).
3. **Relaksasi Pernapasan:** 4 studi menggunakan teknik napas dalam atau guided breathing (Kim & Lee, 2023).
4. **Akupresur/Pijat Refleksi:** 3 studi menunjukkan pengurangan ketegangan dan peningkatan kenyamanan subjektif (Yang et al., 2020).

Efektivitas Intervensi

Semua intervensi menunjukkan penurunan stres yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Efek terbesar dicatat pada intervensi kombinasi antara musik dan aromaterapi (Lee et al., 2022). Alat ukur yang digunakan meliputi State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Perceived Stress Scale (PSS), dan salivary cortisol (Cohen et al., 1983).

Diskusi

Temuan ini mendukung penggunaan intervensi keperawatan komplementer sebagai bagian dari pendekatan holistik terhadap CHF. Intervensi mudah dilakukan, hemat biaya, dan memiliki risiko minimal. Namun demikian, perlu standarisasi metode, alat ukur, dan pelatihan untuk perawat dalam implementasinya (Butje et al., 2008; WHO, 2013).

KESIMPULAN

Intervensi keperawatan komplementer seperti aromaterapi, terapi musik, relaksasi napas, dan akupresur terbukti secara konsisten menurunkan tingkat stres pada pasien dengan gagal jantung kronis. Intervensi ini memberikan manfaat tambahan terhadap peningkatan kualitas hidup pasien dan sebaiknya diintegrasikan ke dalam praktik keperawatan rutin. Penelitian lanjutan dengan metode RCT berskala besar disarankan untuk memperkuat bukti ilmiah dan memperluas adopsi klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2022). *Heart Failure Guidelines Update*. <https://www.heart.org>
- Butje, A., Repede, E., & Shattell, M. (2008). Clinical Aromatherapy for Anxiety and Depression. *Journal of Psychosocial Nursing*, 46(10), 46–52.
- Chan, E. A., Wong, F., Cheung, M. Y. E., & Leung, A. Y. M. (2021). Complementary therapies in nursing practice: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5-6), 789–797.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Kim, H., & Lee, S. (2023). Effects of diaphragmatic breathing on stress reduction in chronic illness. *Journal of Holistic Nursing*, 41(1), 43–50.
- Lee, M. S., Kim, S. Y., & Park, J. H. (2022). Aromatherapy for patients with heart failure: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 65, 102794.
- Mohammadi, Z., Ramezani, M., & Nasiri, M. (2021). Music therapy and sleep quality in heart failure: A clinical trial. *Nursing and Midwifery Studies*, 10(4), 215–221.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Med*, 6(7), e1000097.
- Mok, E., Wong, F. K. Y., & Chung, B. P. M. (2021). The role of complementary and alternative therapies in nursing. *International Journal of Nursing Studies*, 122, 104041.
- Roger, V. L. (2020). Epidemiology of heart failure. *Circulation Research*, 126(6), 1314–1326.
- Sayorwan, W., Siripornpanich, V., Piriyaapunyaporn, T., Hongratanaworakit, T., Kotchabhakdi, N., & Ruangrunsi, N. (2012). The effects of lavender oil inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 95(4), 598–606.
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... & Straus, S. E. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR). *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473.
- WHO. (2013). *WHO traditional medicine strategy 2014–2023*. World Health Organization.
- Wu, J. R., Lennie, T. A., & Moser, D. K. (2020). Heart failure patients' psychological distress and quality of life. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 35(1), 30–36.
- Yang, J., Kim, H., & Choi, Y. (2020). The effects of acupressure on anxiety in patients with chronic diseases: A meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(3), 180–190.
- Zamanzadeh, V., Valizadeh, L., Rahmani, A., & Ferguson, C. (2019). Complementary and alternative medicine in nursing: Knowledge and practice. *Journal of Holistic Nursing*, 37(2), 102–111