

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

*Congestive Heart Failure* (CHF) merupakan kondisi ketika jantung tidak mampu memompa darah secara adekuat untuk memenuhi kebutuhan metabolik tubuh. Keadaan ini terjadi akibat ketidakmampuan jantung dalam menyesuaikan diri terhadap peningkatan beban kerja. Sebagai respons, tubuh meningkatkan volume darah untuk mempertahankan tekanan darah dan kekuatan kontraksi jantung. Namun, peningkatan volume darah yang berlangsung terus-menerus dapat menambah beban kerja jantung dan memperburuk kondisi gagal jantung (American Heart Association, 2023). *Congestive Heart Failure* (CHF) atau adalah kondisi dimana jantung tidak mampu mengalirkan darah secara sistemik keseluruh tubuh, sehingga jantung hanya bisa mendistribusikan darah dalam waktu singkat, dan lemahnya otot miokardium menjadi salah satu penyebab jantung tidak dapat memompa darah dengan baik (Suharto, 2024). Gagal jantung kongestif atau *Congestive Heart Failure* (CHF) merupakan kondisi klinis kompleks yang terjadi akibat ketidakmampuan jantung untuk mengalirkan darah secara efektif guna memenuhi kebutuhan metabolisme tubuh (Nurlita, 2025).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, jumlah penderita *Congestive Heart Failure* (CHF) atau gagal jantung kongestif di seluruh dunia diperkirakan mencapai 64,34 juta orang. Penyakit ini menjadi salah satu permasalahan kesehatan utama di kawasan Asia dengan prevalensi

yang cukup tinggi di beberapa negara, antara lain Thailand sebesar 19%, Vietnam 15%, Filipina 9%, Malaysia 6,7%, Singapura 4,5%, dan Taiwan 2,2% (Saroinsong dkk., 2021). Bahkan, beberapa negara tersebut termasuk wilayah dengan prevalensi gagal jantung tertinggi di Asia maupun dunia. Di Indonesia, gagal jantung kongestif merupakan penyebab kematian terbanyak kedua setelah stroke (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 1.017.290 penduduk Indonesia menderita penyakit ini. Prevalensi tertinggi ditemukan di Provinsi Kalimantan Utara sebesar 2,2%, diikuti Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 2%, dan Gorontalo sebesar 2%. Sementara itu, Jawa Barat menempati urutan ketujuh dengan prevalensi sebesar 1,6% (Kemenkes, 2021). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2022, prevalensi CHF mencapai 5%, dengan angka kejadian yang lebih tinggi pada laki-laki (66%) dibandingkan perempuan (34%). Selain itu, sekitar 1,5% kasus telah ditegakkan diagnosisnya oleh tenaga medis. Di tingkat daerah, penyakit CHF termasuk dalam sepuluh besar penyakit yang ditangani di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Kota Banjar dan menempati peringkat ketujuh. Data juga menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus dibandingkan tahun sebelumnya, dimana pada tahun 2023 persentase pasien CHF mengalami kenaikan yang signifikan hingga menempati urutan ketujuh berdasarkan diagnosis dokter. Tren tersebut diperkirakan akan terus meningkat pada tahun-tahun mendatang (Nurhazanah et al., 2023).

Selain membahas data prevalensi penderita CHF, sangat penting untuk memperhatikan dan mengetahui tingginya angka gangguan tidur pada pasien

dengan penyakit CHF. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh pasien *Congestive Heart Failure* (CHF). Penelitian di Amerika Serikat melaporkan bahwa sekitar 50%–75% pasien gagal jantung kongestif mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan *sleep-disordered breathing* (Wang et al., 2022). Sementara itu, penelitian di Tiongkok menunjukkan prevalensi gangguan tidur pada pasien CHF berkisar antara 55% hingga 85,8%, yang meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (Li Yan et al., 2025). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan di RS Al-Ihsan Bandung menemukan bahwa sebanyak 78% pasien CHF mengalami kualitas tidur yang buruk, yang salah satunya dipengaruhi oleh *paroxysmal nocturnal dyspnea* (PND) sebagai gejala yang sering mengganggu tidur pasien (Tarjuman et al., 2023). Data prevalensi gangguan tidur pada pasien gagal jantung kongestif dari penelitian di salah satu rumah sakit Amerika sebanyak 50%-75% pasien CHF mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh *sleep-disordered breathing* (Wang et al., 2022).

Beberapa gejala yang dapat muncul pada pasien gagal jantung kongestif diantaranya sesak napas, pusing, dan gangguan pola tidur. Gejala tersebut dapat muncul dikarenakan adanya kontraktilitas ventrikel kiri jantung yang lemah sehingga darah yang dipompakan keseluruh tubuh tidak adekuat yang menyebabkan aliran darah masuk kembali ke ruang atrium kiri dan sampai paru-paru. Aliran balik darah ke paru-paru akan terjadi penumpukan cairan jika frekuensinya berlebihan dan dapat menyebabkan edema paru, sehingga

menimbulkan gejala sesak napas (Suwaryo et al., 2021). Penderita gagal jantung identik dengan pernapasan cepat, dangkal, dan kesulitan mendapatkan udara yang cukup. Penderita akan sering terbangun tengah malam karena mengalami napas pendek yang hebat dikarenakan perpindahan cairan dari jaringan ke dalam kompartemen intravascular akibat posisi terlentang ketika berbaring, sehingga muncul keluhan kesulitan untuk tidur (Winda, 2021).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, antara lain mengembalikan energi, menyimpan cadangan energi, mendukung regenerasi sel, memulihkan fungsi kognitif, meningkatkan aktivitas kortikal, serta membantu meningkatkan konsumsi oksigen tubuh (Simanoah et al., 2022). Pada pasien gagal jantung, kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti nyeri, kecemasan, depresi, kondisi lingkungan, kelebihan cairan, efek pengobatan, nokturia, dan *paroxysmal nocturnal dyspnea* (PND). Gangguan pada siklus tidur atau berkurangnya durasi tidur dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada menurunnya kualitas hidup pasien. Dampak tersebut meliputi berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari, kelemahan fisik, penurunan sistem imun, ketidakstabilan tanda-tanda vital, gangguan fungsi jantung, peningkatan kelelahan (fatigue), serta meningkatnya angka rehospitalisasi (Nadya & Wati, 2023). Pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF), pola tidur yang buruk perlu segera ditangani untuk meningkatkan kualitas tidur dan kondisi kesehatan secara keseluruhan. Apabila gangguan tidur tidak mendapatkan penanganan yang tepat, berbagai komplikasi dapat muncul,

seperti fatigue, sesak napas, *paroxysmal nocturnal dyspnea* (PND), depresi, stroke, dan masalah kesehatan lainnya. Kondisi tersebut berpotensi memperburuk perjalanan penyakit gagal jantung kongestif. Oleh karena itu, diperlukan implementasi asuhan keperawatan yang tepat serta keterlibatan aktif pasien dalam upaya meningkatkan kualitas tidur guna mendukung proses pemulihan dan mencegah perburukan kondisi kesehatan (Redho et al., 2021).

Salah satu tindakan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien CHF adalah penerapan posisi *semi-Fowler* dan *sleep hygiene* sebelum pasien melakukan tidur. Pasien CHF sangat dianjurkan tidur yang cukup karena dengan pola tidur yang baik akan memperbaiki sel-sel jantung. Pasien sangat perlu istirahat dari berbagai aspek baik secara fisik maupun emosional. Istirahat dapat meningkatkan kesehatan jantung, dengan istirahat juga dapat mengurangi kerja otot pernapasan sehingga kebutuhan oksigen dapat terpenuhi. dengan beban kerja jantung menurun dapat memperbaiki kontraksi organ jantung, memperpanjang periode diastole (Sariyudin, 2019). Salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi gangguan pola tidur adalah terapi perilaku *sleep hygiene* (Apriana, Rista & Rahmah, 2018).

*Sleep hygiene* merupakan serangkaian kebiasaan dan praktik yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur serta mendukung kesehatan secara menyeluruh. Praktik ini meliputi menjaga jadwal tidur yang teratur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, menghindari konsumsi kafein dan penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, serta melakukan teknik relaksasi untuk membantu proses tidur (Hirlmana Putri, 2023). Beberapa

tindakan yang termasuk dalam *sleep hygiene* antara lain menghindari konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol menjelang tidur, menjaga suasana kamar tetap nyaman dan tenang, menerapkan jadwal tidur dan bangun yang konsisten, membatasi tidur siang, serta menghindari aktivitas olahraga pada malam hari (Putrindashafa et al., 2020).

Posisi *semi-Fowler* merupakan posisi tidur setengah duduk yang ditinggikan bagian tubuh dan kepala dinaikan sampai 35-40 derajat. Posisi *semi-Fowler* memiliki manfaat diantaranya dapat memperbaiki ekspansi paru-paru dan membantu ventilasi oksigen optimal, serta memperbaiki difusi yang berkaitan dengan fungsi alveolus. Dalam posisi tidur 35-45 derajat, keluhan dan gejala sesak napas dapat menurun sehingga memperbaiki waktu dan kualitas tidur pasien, dan mempertahankan kenyamanan (Suwaryo et al., 2021).

Hasil penelitian Winda (2021) menunjukkan bahwa pemberian posisi *semi-Fowler* pada pasien gagal jantung selama empat hari dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dari 11 (kualitas tidur buruk) menjadi 4 (kualitas tidur baik). Sejalan dengan penelitian tersebut, Nurul et al. (2025) menyatakan bahwa posisi *semi-Fowler* efektif meningkatkan kualitas tidur pasien gagal jantung karena dapat memperluas ekspansi paru dan mengurangi tekanan diafragma. Oleh karena itu, penerapan posisi *semi-Fowler* dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF).

Penelitian yang dilakukan oleh Purwanto et al. (2022) menunjukkan

bahwa upaya yang dapat diprioritaskan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal jantung meliputi pengelolaan lingkungan perawatan, pengaturan pencahayaan sesuai siklus siang dan malam, pembatasan konsumsi kafein dan alkohol, menghindari makan larut malam, serta membatasi asupan cairan pada malam hari. Selain itu, Septiarini et al. (2024) menyatakan bahwa penerapan sleep hygiene memberikan manfaat pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF), yang ditunjukkan dengan meningkatnya kenyamanan pasien serta berkurangnya kesulitan dalam memulai tidur setelah intervensi diberikan. Oleh karena itu, *sleep hygiene* dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada pasien CHF.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, dapat diketahui bahwa pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) sering mengalami gangguan tidur akibat sesak napas, *paroxysmal nocturnal dyspnea* (PND), dan penurunan perfusi jaringan yang mengganggu kenyamanan saat beristirahat. Gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan kualitas hidup, serta memperburuk kondisi kesehatan pasien. Berbagai intervensi nonfarmakologis, seperti penerapan *sleep hygiene* dan posisi *semi-Fowler*, diketahui dapat membantu meningkatkan kualitas tidur melalui peningkatan ekspansi paru, perbaikan pertukaran gas, dan peningkatan kenyamanan pasien. Oleh karena itu, penerapan kedua intervensi tersebut pada pasien CHF masih perlu dikaji lebih lanjut dalam praktik keperawatan.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai penerapan sleep hygiene dan posisi *semi-Fowler* terhadap kualitas tidur *pasien Congestive*

*Heart Failure* (CHF). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang mendukung pengembangan intervensi keperawatan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pasien.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan dilakukan dalam penelitian adalah “Bagaimana penerapan asuhan keperawatan melalui *sleep hygiene* dan pengaturan posisi *semi-fowler* terhadap kualitas tidur pasien CHF?”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Setelah melaksanakan studi kasus penulis mampu mengetahui gambaran penerapan asuhan keperawatan penerapan *sleep hygiene* dan posisi *semi-fowler* pada pasien CHF yang mengalami gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) yang dilakukan tindakan *sleep hygiene* dan pengaturan posisi *semi-fowler*.
- b. Menggambarkan pelaksanaan tindakan *sleep hygiene* dan pengaturan posisi *semi-fowler* dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF).
- c. Menggambarkan respon atau perubahan kualitas tidur pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) yang dilakukan tindakan antara *sleep*



*hygiene* dan pengaturan posisi *semi-fowler*, Dan menganalisis perubahan kualitas tidur setelah dilakukan tindakan.

#### **D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

1. Untuk Penulis

Untuk meningkatkan pemahaman, kapasitas dan pengalaman dalam studi kasus keperawatan untuk menggambarkan peningkatan kualitas tidur pada pasien CHF setelah dilakukan implementasi keperawatan *sleep hygiene* dan pengaturan posisi *semi-fowler*.

2. Untuk Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga mendapatkan pengetahuan dan informasi tentang penggunaan posisi *semi-fowler* dan *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Untuk Institusi

Studi kasus ini diperuntukan sebagai bahan bacaan atau referensi untuk Perpustakaan dan sebagai referensi untuk pengembangan pengetahuan di bidang keperawatan dan berkontribusi sebagai bahan belajar mahasiswa, khususnya pada mata kuliah keperawatan medikal bedah.

4. Untuk Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah referensi dan memberikan gambaran bagi tenaga keperawatan yang merawat pasien gagal jantung kongestif CHF dengan penerapan *sleep hygiene* dan pengaturan posisi *semi-fowler* untuk meningkatkan kualitas tidur.