



Aromaterapi Lavender Mempengaruhi Kecemasan Perawat di Rumah Sakit: Studi Quasy Eksperimental

Debby Hatmalyakin

STIKes YARSI Pontianak, Jl. Panglima Aim No. 1 Pontianak Timur, 78235

debbyhatmal23@gmail.com*

*Corresponding Author

Informasi artikel

Sejarah artikel:

Received: 01-05-2024

Revised: 12-05-2024

Accepted: 22-05-2024

Kata kunci:

Kecemasan,
Lavender,
Perawat.

ABSTRAK

Perawat sebagai profesi yang fokus pada perawatan individu dan komunitas harus memberikan pelayanan yang komprehensif dan berkualitas. Kondisi ini dapat meningkatkan stressor pada perawat yang dapat menyebabkan masalah mental. Salah satu masalah mental yang sering terjadi pada perawat di rumah sakit adalah kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Perawat di Rumah Sakit. Penelitian ini menggunakan desain quasy eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Kriteria responden adalah perawat di ICU dan ICCU, bekerja minimal 2 tahun, memiliki skor kecemasan ≥ 8 dan telah disetujui untuk menjadi responden. Sebanyak 14 responden terpilih dalam penelitian ini dengan purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner DASS 21. Uji statistik menggunakan friedman post hoc wilcoxon test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kecemasan sebelum, sesudah dan 1 minggu setelah intervensi aromaterapi dengan nilai p-value = 0,000. Menghirup minyak lavender secara efektif mengurangi kecemasan perawat. Menghirup minyak lavender digunakan untuk staf perawat di rumah sakit untuk mengurangi kecemasan.

ABSTRACT

Key word:

Anxiety,
Lavender,
Nurse.

Nurses as a profession that focuses on individual and community care must provide comprehensive and quality services. This condition can increase stressors on nurses that can cause mental problems. One of the mental problems that often occur in nurses in hospitals is anxiety. Anxiety can be overcome with lavender aromatherapy. This study aims to analyze the Effect of Lavender Aromatherapy on Nurse Anxiety in Hospitals. This study used a quasy experimental design with a one group pretest-posttest approach. The criteria for respondents were nurses in the ICU and ICCU, working at least 2 years, having an anxiety score ≥ 8 and having been approved to become respondents. A total of 14 respondents were selected in this study by purposive sampling. The statistical test used Friedman post hoc wilcoxon test. The results showed a change in anxiety before, after and 1 week after aromatherapy intervention with a p-value = 0.000. Lavender oil inhalation effectively reduces nurse anxiety. Lavender oil inhalation is used for nursing staff in hospitals to reduce anxiety.

Pendahuluan

Perawat adalah profesi yang fokus pada perawatan individu dan masyarakat untuk memelihara, menyembuhkan dan mencapai kesehatan fisik baik jasmani maupun rohani secara optimal (Craven & Jensen, 2013; Hatmalyakin, Akbar, dkk., 2023) . Perawat merupakan bagian terbesar dalam unit

pelayanan kesehatan, khususnya rumah sakit. Perubahan kualitas pelayanan dan proses perawatan dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pelayanan yang diberikan kepada pasien (Hatmalyakin, 2015) .

Pelayanan yang diberikan oleh perawat harus berkualitas dan komprehensif

sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pasien (Hatmalyakin, Hidayat, dkk., 2023). Perawat dituntut untuk fokus dan profesional dalam bekerja sehingga kondisi ini menimbulkan stressor pada perawat. Stressor ini menyebabkan burn-out dan tekanan moral (Indiawati dkk., 2022).

Burn-out merupakan gejala kelelahan fisik dan mental yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi dan waktu istirahat yang sedikit. Burn-out pada perawat terjadi karena adanya beban kerja yang dirasakan ketika merawat pasien secara terus menerus selama 24 jam dan sedikitnya waktu istirahat perawat (Chuang dkk., 2016).

Kondisi ini menimbulkan gejala kelelahan fisik dan mental. Kelelahan fisik yang dirasakan oleh perawat adalah badan sesak, sesak nafas, susah tidur, pucat, dan gemetar. Sedangkan secara mental berupa kecemasan, stres, dan depresi (Bunga dkk., 2022).

Moral distress merupakan respons dari ketidakmampuan untuk mengambil suatu tindakan atau keputusan moral (Maryam, 2017). Kondisi moral distress ini sering muncul pada kasus penyakit terminal dimana tenaga kesehatan khususnya perawat ada pada kondisi yang sulit dalam mengambil keputusan. Hal ini dapat menyebabkan gangguan kecemasan, stres, dan depresi.

Akibat kelelahan dan tekanan moral ini, perawat sering mengalami masalah mental, terutama kecemasan. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan merasa terancam sebagai akibat dari reaksi emosional yang tidak jelas alasannya (Stuart, 2021). Kecemasan cenderung menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi, menurunkan daya fokus, menurunkan kemampuan mengingat, dan mengganggu kemampuan untuk melakukan asosiasi (Videbeck, 2020).

Kecemasan perawat menyebabkan trauma sekunder seperti mimpi buruk yang berhubungan dengan pasien, sulit berkonsentrasi, penurunan aktivitas dan sulit tidur (Duffy dkk., 2015). Oleh karena itu perlu dilakukan manajemen kecemasan dengan aromaterapi lavender (Hatmalyakin, 2019).

Lavender adalah bunga dengan jenis lavender, memiliki aroma yang khas dan lembut yang dapat membuat seseorang menjadi tenang ketika mencium aroma ini. Minyak ini diperoleh melalui penyulingan bunga. Komponen kimia utama yang

terkandung dalam minyak lavender adalah linalil asetat dan linalool. Minyak ini telah digunakan secara umum dalam aromaterapi. Aroma ini dapat meningkatkan gelombang alfa pada otak dimana gelombang ini menyebabkan kondisi rileks (Ebrahimi dkk., 2022).

Aromaterapi memiliki banyak manfaat seperti anti infeksi, antibiotik dan anti jamur. Ekstrak minyak lavender murni dapat bermanfaat dalam pengobatan pola tidur yang mengganggu dan mengurangi penggunaan obat penenang. Ekstrak minyak lavender murni dapat mengurangi kecemasan. Pijatan dan bau lavender terbukti dapat mengurangi kecemasan dan mengatasi kecemasan pada pasien secara umum (Hatmalyakin, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi minyak lavender terhadap penurunan kecemasan perawat.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Responden dalam penelitian ini adalah 14 orang perawat RSUD dr. Soedarso Pontianak. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah perawat yang bekerja di ICCU dan ICU, perawat yang telah bekerja minimal 2 tahun, perawat yang mengalami kecemasan dengan skor pretest ≥ 8 dan disetujui menjadi responden. Kecemasan perawat diukur dengan DASS 21. Aromaterapi yang digunakan berupa aromaterapi inhalasi elektrik yang diberikan sampai dengan 1 minggu. Analisis bivariat menggunakan uji *Friedman post hoc uji Wilcoxon*. Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan izin etik dari komisi etik dengan nomor 053/KEPK-PK.PKP/X/2018 di Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Hasil dan pembahasan

Hasil penelitian menemukan skor kecemasan tertinggi sebelum intervensi adalah 14 dan terendah 8. Skor kecemasan tertinggi setelah intervensi adalah 12 dan terendah 4. Skor kecemasan tertinggi 1 minggu setelah intervensi adalah 10 dan terendah 2. Data disajikan pada tabel 3.

Tabel 4 menjelaskan jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan dengan jumlah 12 responden (85,7%). Pendidikan

perawat yang paling dominan adalah diploma 3 dengan jumlah 10 responden (71,4%). Kompetensi perawat yang paling dominan adalah BT&CLS dengan jumlah 10 responden (71,4%). Ruang perawat yang

paling dominan adalah ICU dengan jumlah 8 responden (57,1%).

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Kecemasan

Variabel	N	Berarti	Min-Maks	SD
Kecemasan sebelum intervensi	14	11	8-14	2.801
Kecemasan setelah intervensi	14	8.57	4-12	3.081
Kecemasan setelah 1 minggu intervensi	14	6.86	2-10	3.009

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan, Kompetensi dan Ruang Kerja

Variabel		F	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	2	14.3
	Perempuan	12	85.7
Tingkat Pendidikan	D3	10	71.4
	Ners	4	28.6
Kompetensi	BT&CLS	10	71.4
	PPGD	2	14.3
	ACLS	2	14.3
Ruang bekerja	ICU	8	57.1
	ICCU	6	42.9

Tabel 5 Hasil Uji Friedman Perubahan Kecemasan Perawat di RSUD dr. Soedarso Pontianak Sebelum, Sesudah dan 1 Minggu Setelah Diberikan Inhalasi Minyak Lavender

Variabel	Median (Min-Maks)	P
Kecemasan sebelum intervensi	12 (8-14)	0,000
Kecemasan setelah intervensi	10 (4-12)	
Kecemasan 1 minggu setelah intervensi	8 (2-10)	

Tabel 5 menunjukkan bahwa p-value = 0,000 (p<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kecemasan sebelum, sesudah dan 1 minggu setelah

diberikan inhalasi minyak lavender. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Karaman dkk pada tahun 2016 bahwa aromaterapi lavender mengatasi nyeri yang

muncul dan kecemasan (Karaman et al., 2019). Blackburn dkk pada tahun 2017 juga menyatakan bahwa aromaterapi mengatasi insomnia, meningkatkan kualitas tidur, stres, kecemasan, mengurangi kebutuhan akan obat penenang, mencegah infeksi, antibiotik dan antijamur (Blackburn et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Kasper, Volz, Diemel, dan Schafke pada tahun 2016 juga menyatakan bahwa penggunaan silexan yang berasal dari bunga lavender aman dan efektif untuk mengurangi kecemasan dan depresi (Kasper dkk., 2016). Aromaterapi adalah salah satu terapi yang menggunakan ekstrak minyak murni. Aromaterapi menjaga dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan motivasi dan memberikan kesegaran pada tubuh. Ekstrak minyak murni yang digunakan berasal dari hasil penyulingan berbagai jenis bunga, akar, pohon, biji, getah, daun dan rempah-rempah yang berkhasiat sebagai obat. Terapi ini merupakan salah satu jenis pengobatan komplementer dan alternatif (CAM) yang telah banyak digunakan untuk tujuan mengobati atau mengurangi gejala fisik dan emosional dengan cara mencium aromanya atau mengoleskan minyak pada kulit. Aromaterapi merupakan salah satu metode nonfarmakologis utama yang digunakan untuk mengatasi masalah fisik dan psikologis (Deng et al., 2022).

Dalam profesi perawatan, aromaterapi dianggap sebagai intervensi perawatan holistik yang dapat meningkatkan tujuan perawat dalam memberikan perawatan perawatan. Aromaterapi juga dapat menjadi pengobatan alternatif yang sesuai untuk pasien karena dapat mengurangi komplikasi dan biaya. Aromaterapi juga dapat mengatasi respon mual, muntah, dan nyeri yang dirasakan oleh individu (Hatmalyakin, 2019; Yuanto et al., 2018).

Aromaterapi yang digunakan berupa aromaterapi lavender dan diberikan dengan cara dihirup. Inhalasi merupakan salah satu cara menggunakan teknik aromaterapi yang sederhana dan cepat. Aromaterapi masuk ke dalam tubuh melalui paru-paru dan disalurkan ke arteri melalui alveolus. Teknik ini mirip dengan teknik penciuman wangi yang dengan mudah meningkatkan indera penciuman saat bernapas dan tidak membahayakan pernapasan secara normal saat menghirup wewangian dalam ekstrak minyak murni. Bau yang dihirup berpengaruh pada kesehatan fisik dan psikologis individu. Aromaterapi lavender

ini memiliki kandungan linail asetat dan linalool yang dapat meningkatkan gelombang alfa di otak. Gelombang alfa di otak ini menciptakan kondisi rileks melalui modul neurotransmisi GABAergik terutama pada reseptor GabaA (Hatmalyakin et al., 2019; Ohorella & Simbung, 2022).

Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan kecemasan perawat sebelum, sesudah dan 1 minggu setelah diberikan aromaterapi lavender inhalasi. Aromaterapi lavender dengan cara inhalasi efektif menurunkan kecemasan perawat.

Referensi

- Blackburn, L., Achor, S., Allen, B., Bauchmire, N., Dunnington, D., Klisovic, RB, Naber, SJ, Roblee, K., Samczak, A., & Tomlinson-Pinkham, K. (2017). Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia dan Gejala Umum Lainnya pada Penderita Leukemia Akut. *Forum Keperawatan Onkologi*, 44 (4).
- Bunga, DNFH, Simamora, RS, & Deniati, K. (2022). Dukungan Sosial terhadap Burnout Syndrome pada Perawat dalam Layanan Pasien COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6 (1), 506-513.
- Chuang, C.-H., Tseng, P.-C., Lin, C.-Y., Lin, K.-H., & Chen, Y.-Y. (2016). Kelelahan di unit perawatan intensif profesional: tinjauan sistematis. *Kedokteran*, 95 (50).
- Craven, R., & Jensen, S. (2013). *Dasar keperawatan kesehatan dan fungsi manusia*.
- Deng, C., Xie, Y., Liu, Y., Li, Y., & Xiao, Y. (2022). Aromaterapi ditambah terapi musik meningkatkan intensitas nyeri dan skor kecemasan pada pasien kanker payudara selama periode perioperatif: uji coba terkontrol secara acak. *Kanker Payudara Klinis*, 22 (2), 115-120.
- Duffy, E., Avalos, G., & Dowling, M. (2015). Stres traumatis sekunder di kalangan perawat darurat: studi cross-sectional. *Keperawatan Darurat Internasional*, 23 (2), 53-58.
- Ebrahimi, H., Mardani, A., Basirinezhad, MH, Hamidzadeh, A., & Eskandari, F. (2022). Efek aromaterapi inhalasi minyak

- esensial Lavender dan Chamomile pada depresi, kecemasan dan stres pada orang lanjut usia yang tinggal di komunitas: Sebuah uji coba terkontrol secara acak. *Jelajahi* , 18 (3), 272-278.
- Hatmalyakin, D. (2015). Hubungan Motivasi Dalam Memilih Program Studi Keperawatan Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *ProNers* , 3 (1), 1-7.
- Hatmalyakin, D. (2019). *Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation Dan Aromaterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Perawat Pada Penanganan Kegawatdaruratan Kardiovaskular Di Rsud Dr. Soedarso Pontianak* . Universitas Brawijaya.
- Hatmalyakin, D., Akbar, A., Arisandi, D., Hidayat, UR, Alfikrie, F., Nurpratiwi, N., Amaludin, M., & Priyatnanto, H. (2023). Pendidikan penolong pertama pada kasus trauma. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* , 7 (1), 242-251.
- Hatmalyakin, D., Hidayat, UR, Alfikrie, F., Nurpratiwi, N., Akbar, A., Amaludin, M., & Priyatnanto, H. (2023). PEMBELAJARAN DENGAN MNEMONIC SAMBAS DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS TRAUMA BAGI MASYARAKAT. *Jurnal Pendidikan Pendidikan* , 21 (1).
- Hatmalyakin, D., Utami, YW, & Wihastuti, TA (2019). Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Penyakit Mental pada Perawat di ICU dan ICCU. *Jurnal Penelitian Ilmu Hayati; Vol 6, No 1 (2019)DO* - 10.21776/Ub.Rjls.2019.006.01.8 . <https://rjls.ub.ac.id/index.php/rjls/article/view/289>
- Indiawati, OC, Syaâ, H., Rachmawati, DS, & Suhardiningsih, AVS (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Burnout Syndrome Perawat di RS Darmo Surabaya. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* , 11 (1), 25-41.
- Karaman, S., Karaman, T., Tapar, H., Dogru, S., & Suren, M. (2019). Sebuah studi acak terkontrol plasebo mengenai aromaterapi untuk pengobatan mual dan muntah pasca operasi. *Terapi Komplementer dalam Kedokteran* , 42 , 417-421. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.12.019>
- Kasper, S., Volz, H.-P., Dienel, A., & Schläfke, S. (2016). Kemanjuran Silexan dalam campuran kecemasan-depresi - Uji coba acak terkontrol plasebo. *Neuropsikofarmakologi Eropa* , 26 (2), 331-340.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa* , 1 (2), 101-107.
- Ohorella, F., & Simbung, R. (2022). Edukasi Pijat Okstosin Dan Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi Untuk Melancarkan Asi Pada Ibu Nifas. *KREATIF: Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara* , 2 (1), 28-36.
- Stuart, GW (2021). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11* . Ilmu Kesehatan Elsevier.
- Videbeck, SL (2020). *Keperawatan kesehatan mental psikiatri (edisi ke-8)* . Lippincott Williams & Wilkins.
- Yuanto, HH, Bakar, A., & Astuti, P. (2018). Pengaruh Kombinasi Senam Kaki Dan Aromaterapi Terhadap Abi Dan Tingkat Stres Pada Penderita Dm Di Puskesmas Jajag : Pengaruh Kombinasi Senam Kaki Dan Aromaterapi Terhadap Tingkat Abi Dan Stres Pada Pasien Dm Di Puskesmas Jajag. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Jurnal Ilmiah Keperawatan)* , 4 (2), 131-140.