

**PENGARUH AROMATERAPI INHALASI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK DENGAN HEMODIALISA**

**Fermata Sari<sup>1</sup>, Aulia Aji<sup>2</sup>**

**Akademi Keperawatan Kesdam II Sriwijaya, Jalan Sultan Mahmud Badaruddin II  
Sumatera Selatan 30132, Indonesia**

**Email : [tatatomy27@gmail.com](mailto:tatatomy27@gmail.com)**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kecemasan merupakan hal yang paling sering dilakukan oleh pasien Penyakit Ginjal Kronik (PGK) yang menjalani proses Hemodialisa. Terapi CAM (Complementary Alternative Medicine) sebagai pengganti obat-obatan yaitu dengan menggunakan aromaterapi lavender diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang ingin menjalani terapi Hemodialisa. **Tujuan :** penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terapi lavender yang dilakukan selama 30 menit 3 kali terapi dalam sekali melakukan hemodialisa mampu menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani Hemodialisa. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode studi literatur review yang menggunakan sumber literatur yang berbentuk buku, artikel ilmiah, khususnya yang terpublikasi. Dengan melakukan pencarian melalui database *Google Scholar*, *Researchgate*, dan *Microsoft Academy* dari tahun 2015-2020. **Hasil Penelitian :** Terapi lavender dapat membantu menurunkan kecemasan sehingga pasien dapat melakukan hemodialisa secara tenang, maka tindakan terapi lavender menjadi tindakan yang efektif dapat dilakukan di rumah sakit maupun tindakan yang dapat diajarkan kepada keluarga. **Kesimpulan :** Penerapan terapi lavender mampu mengatasi kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa dengan penyakit ginjal kronik, sehingga dapat memperlancar pada saat hemodialisa dan pasien tidak merasa cemas yang berlebihan.

**Kata Kunci :** Hemodialisa, Kecemasan, Penyakit Ginjal kronik, Terapi lavender

**ABSTRACT**

**Background:** Anxiety is the thing most often done by patients with chronic kidney disease (CKD) who undergo the hemodialysis process. CAM (Complementary Alternative Medicine) therapy as a substitute for drugs, using lavender aromatherapy, is expected to reduce anxiety levels in patients with chronic kidney failure who want to undergo hemodialysis therapy. **Purpose:** This study was conducted to determine whether lavender therapy which was carried out for 30 minutes 3 times of therapy once performed hemodialysis was able to reduce anxiety in patients undergoing hemodialysis. **Method:** this research uses a literature review study method that uses literature sources in the form of books, scientific articles, especially published ones. By searching through the Google Scholar, Researchgate, and Microsoft Academy databases from 2015-2020. **Research Results:** Lavender therapy can help reduce anxiety so that patients can carry out hemodialysis calmly, then lavender therapy is an effective action that can be done in the hospital as well as an action that can be taught to the family. **Conclusion:** the application of lavender therapy is able to overcome anxiety in patients undergoing hemodialysis with chronic kidney disease, so that it can facilitate hemodialysis and the patient does not feel excessively anxious.

**Keywords:** Chronic Kidney Disease, Disorders, Hemodialysis, Lavender Therapy

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 LATAR BELAKANG

Penyakit Ginjal Kronik merupakan keadaan ginjal yang terganggu ditandai dengan abnormalitas struktur atau fungsi ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Pasien gagal ginjal kronik membutuhkan terapi hemodialisis. Masalah yang sering dikeluhkan oleh pasien yang menjalani hemodialisis yaitu cemas. Kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dapat diobati dengan aromaterapi inhalasi.

Berdasarkan World Health Organization (WHO) penyakit ginjal kronis (PGK) di dunia setiap tahunnya meningkat lebih dari 30%. Di Amerika Serikat insiden Penyakit Ginjal Kronis (PGK) diperkirakan 100 juta kasus penduduk pertahun dan angka ini meningkat sekitar 8% setiap tahunnya, dan hampir setiap tahunnya sekitar 70 orang di Amerika Serikat meninggal dunia akibat kerusakan ginjal. Di Malaysia, diperkirakan terdapat 1800 kasus baru Penyakit Ginjal Kronis (PGK) pertahunnya. (Riskesdas, 2018). Di Indonesia diagnosis penyakit gagal ginjal kronik sebesar 90%, kemudian penyakit gagal ginjal akut atau ARF sebesar 8%. Pengobatan pada PGK terapi diet dan medikamentosa, pasien PGK juga memerlukan terapi pengganti fungsi ginjal yang terdiri atas dialisis dan transplantasi ginjal. Diantara kedua jenis terapi pengganti fungsi ginjal tersebut, dialisis merupakan terapi yang umum digunakan karena terbatasnya jumlah donor ginjal hidup di Indonesia. Menurut jenisnya, dialisis dibedakan menjadi dua, yaitu HD dan peritoneal dialisis. Sampai saat ini, HD masih menjadi alternatif utama terapi pengganti fungsi ginjal bagi pasien PGK karena dari segi biaya lebih murah dan risiko terjadinya perdarahan lebih

rendah jika dibandingkan dengan dialisis peritoneal (Markum, 2006:588).

Pasien baru dan aktif yang menjalani hemodialisa meningkat dimana pada tahun 2015 sebesar 21.050 orang mengalami peningkatan pada tahun 2016 sebesar 25.446 orang. Jumlah tindakan hemodialisis rutin mencapai 857.378 tindakan dan Provinsi Jawa Tengah menempati urutan keenam dari 23 provinsi, yaitu dengan jumlah tindakan hemodialisis rutin pertahun sejumlah 65.755 tindakan (Indonesian Renal Registry, 2016). Pasien PGK yang memilih HD sebagai terapi pengganti fungsi ginjal akan menjalani terapi tersebut seumur hidupnya kecuali pasien menjalani transplantasi ginjal (Rahardjo dkk., 2006:591). Ketergantungan pasien PGK terhadap HD seumur hidupnya, akan berdampak luas dan menimbulkan masalah baik secara fisik, psikososial, dan ekonomi. Kompleksitas masalah yang timbul pada pasien PGK yang menjalani HD akan mengakibatkan timbulnya kecemasan pada pasien tersebut (Indrawati dkk., 2009).

Kecemasan adalah perasaan yang menetap berupa rasa was-was, perasaan tidak menyenangkan, khawatir dan perasaan ambigu bersama dengan gejala fisik seperti berkeringat, sakit kepala, gelisah, dan jantung berdebar-debar yang merupakan respons terhadap ancaman yang tidak terduga, respon yang meliputi fisiologis, afektif, dan perubahan kognitif. Sejalan dengan aspek emosional dari gangguan kecemasan. Ketika pasien cemas akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasakan adanya perasaan terganggu yang berdampak negatif terhadap pekerjaan dan

hubungan dengan orang lain (Barati, 2016).

Salah satu cara mengurangi kecemasan adalah dengan menggunakan terapi non farmakologis. Terapi ini berguna untuk menurunkan kecemasan pasien yang akan menjalani terapi hemodialisis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi komplementer yaitu Complementary and Alternative Medicine (CAM) (Lin & Cheifetz, 2018). Salah satu jenis terapi CAM yang sedang populer digunakan dalam bidang kesehatan yaitu aromaterapi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Bouya, dkk (2018) bahwa aromaterapi dapat mengurangi beberapa komplikasi hemodialisis seperti kecemasan, kelelahan, nyeri, kualitas tidur, stres, dan sakit kepala.

Aromaterapi merupakan salah satu metode terapi keperawatan yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap atau dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang (Warjiman, Ivana, & Triantoni, 2016). Bouya, dkk (2018) bahwa aromaterapi inhalasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa yaitu aromaterapi lemon, jeruk nipis, dan jeruk manis. Temuan ini juga didukung oleh Kiani, Shahrakipour, Zadeh (2016) aromaterapi inhalasi lavender, selain itu Dehkordi, dkk (2017).

Aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat dan kompres. Dehkordi, dkk (2017) mengatakan bahwa senyawa aromaterapi melalui inhalasi akan langsung memberikan efek terhadap sistem saraf pusat dan mempengaruhi keseimbangan korteks

serebri serta saraf-saraf yang terdapat pada otak. Aromaterapi inhalasi damask rose dan ekstrak jeruk efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa. Selain itu aromaterapi lavender, bunga rosemary, minyak peppermint, minyak bunga matahari, esensi sawi putih, minyak pohon teh, minyak jojoba juga efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa (Bouya, 2018).

Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender, lemon, dan apel yang dikombinasikan dengan minyak zaitun 1:20. Aromaterapi disajikan dalam bentuk tissue atau kasa kemudian diletakkan tepat disebelah bantal responden dengan jarak 20-30 cm. Penggunaan tissue untuk aromaterapi inhalasi lebih memudahkan penyebaran aroma untuk merelaksasikan tubuh dan sistem saraf yang terkait dengan rasa cemas (Manalu, 2018).

Penelitian serupa yang dilakukan Kiani, Shahrakipour, Zadeh (2016) menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi minyak esensial lavender 5% diencerkan 1:20 dengan minyak almond kemudian diletakkan di kerah pasien dan pasien diminta untuk bernafas secara normal selama 15-20 menit.

## **1.2 TUJUAN PENELITIAN**

### **1.2.1 TUJUAN UMUM**

Memperoleh gambaran pemberian aroma terapi inhalasi lavender terhadap kecemasan pasien penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa

### **1.2.2 TUJUAN KHUSUS**

1. Mengidentifikasi penelitian/artikel pemberian aroma inhalasi lavender terhadap kecemasan penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa

2. Menganalisis hasil penelitian gambaran pemberian aroma inhalasi lavender terhadap kecemasan penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa

3. Dirumuskan rekomendasi hasil penelitian tentang gambaran pemberian aroma inhalasi lavender terhadap kecemasan penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa

### 1.3 MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Rumah sakit, hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar pedoman pengembangan kemampuan pemberian inhalasi lavender terhadap kecemasan penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa
2. Pedoman Kerja bagi perawat dalam melaksanakan pemberian inhalasi lavender terhadap kecemasan penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa
3. Evidence Base Nursing Practice Implementasi pemberian inhalasi lavender terhadap kecemasan penyakit ginjal kronik dengan

### 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini naratif studi literatur yang menggambarkan penerapan pemberian terapi inhalasi lavender terhadap kecemasan pasien penyakit ginjal kronik dengan hemodialisa

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 HASIL

Tahan Adrianus manalu (2019) pada penelitiannya dengan judul Pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan nilai kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa yang dilakukan di RS Grandmed Tahun 2019 sebelum diberikan aromaterapi inhalasi dengan nilai rata-rata 37.15 dengan standard deviasi 5.942 Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS

Grandmed Tahun 2018 diperoleh dari uji statistic t-test yang didasarkan pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) didapat hasil Sig. (2tailed) atau p value= 0.001. Hal ini berarti bahwa nilai  $p < \alpha$  (0,05) yang berarti bahwa hipotesa pada penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi terhadap penurunan nilai kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Grandmed Tahun 2018. Hasil penelitian diatas menunjukkan adanya perbedaan terhadap penurunan nilai kecemasan. Hal ini dikarenakan setelah responden menghirup aromaterapi inhalasi dari bunga Lavender maka molekul serta partikel Lavender akan masuk melalui saluran nafas (hidung) selanjutnya akan diteruskan oleh reseptor saraf diterima sebagai signal yang baik dan kemudian dipresentasikan sebagai aroma yang menyenangkan dan ditahap akhir rangsangan bau tersebut akan masuk dan mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang sehingga perasaan menjadi lebih rileks. Dengan perasaan tenang akan membuat pasien dapat berfikir secara tenang untuk dapat mengatasi stressor, sehingga akan tercipta coping yang adaptif

Penelitian Ary Agustin, Dian Hudiawati, Arif Putra Purnama (2020) dengan judul pengaruh aromaterapi inhalasi Terhadap kecemasan pasien hemodialisa Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14-31 Januari 2020 dengan 4 kali perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien yang sedang menjalani hemodialisa di RS PKU Aisyiyah Boyolali menentukan bahwa seluruh sampel yang terpilih, akan dilakukan wawancara (pre test) terhadap responden mengenai tingkat

kecemasan yang dirasakan dengan menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale. Langkah selanjutnya yaitu peneliti akan memberikan pilihan aromaterapi inhalasi yang terdiri dari lavender, lemon dan apel. Kemudian peneliti akan memberikan aromaterapi sesuai pilihan responden selama 30 menit setiap kali HD sebanyak empat kali perlakuan. Aromaterapi inhalasi disajikan dalam bentuk tissue atau kasa yang sudah ditetaskan dengan minyak (3 tetes atau 0,3 ml) yang diletakkan tepat di sebelah bantal responden (jarak 20-30 cm dari hidung responden) dan dihirup oleh responden saat proses HD dimulai sampai HD berlangsung selama 30 menit pertama dari 7 responden bahwa tingkat kecemasan menurun setelah pemberian inhalasi aromaterapi. Berdasarkan analisis data menggunakan Paired Sampel T-test secara statistik signifikan dengan nilai  $p\text{ value} = 0,042$  ( $p \leq 0,05$ ). Penelitian yang dilakukan Warjiman, Ivana, Triantoni, (2019) efektivitas aromaterapi inhalasi lavender dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien hemodialisa di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya Penelitian ini dilakukan di ruang hemodialisa di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya pada bulan 18-20 Januari 2017. menentukan bahwa Berdasarkan hasil data yang didapatkan di Ruang Hemodialisa di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya pada awal Bulan Oktober tahun 2016. Kemudian ketergantungan pasien gagal ginjal kronik terhadap hemodialisa seumur hidupnya, akan berdampak luas dan menimbulkan masalah baik secara fisik, psikososial, dan ekonomi. Kompleksitas masalah yang timbul pada pasien yang gagal ginjal kronik menjalani hemodialisa

akan mengakibatkan timbulnya kecemasan pada pasien tersebut. Hasil dari penelitian ini sebelum diberikan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan kategori berat sebanyak 2 (20%) responden, tingkat sedang sebanyak 3 (30%) dan tingkat kecemasan ringan 5 orang (50%). Setelah diberikan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan kategori ringan 8 orang (80%). Disimpulkan terdapat efektivitas dari aromaterapi inhalasi lavender terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa

Peneliti yang dilakukan Wildan Alfarisi, Mugi Hartoyo, Wulandari) (2015) dengan judul efektivitas pemberian aromaterapi lavender dan musik instrumental relaksasi terhadap kecemasan pasien hemodialisa di rumah sakit umum daerah tugurejo semarang Penelitian ini akan dilakukan di unit hemodialisa Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo pada 25 Maret hingga 25 April 2015. menentukan bahwa Sampel dalam penelitian ini adalah pasien baru hemodialisa di RSUD Tugurejo Semarang sebanyak 34 responden, dengan kriteria inklusi: Pasien dengan tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat dan kriteria eksklusi: Anggota keluarga atau responden menolak untuk dijadikan responden. Pasien tidak kooperatif. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa setelah dilakukan masing masing terapi maka tidak terdapat perbedaan bermakna antara pemberian aromaterapi lavender dan musik instrumental terhadap kecemasan pasien hemodialisa di RSUD Tugurejo Semarang

Peneliti yang dilakukan Sarah Anastasi<sup>1</sup>, Bayhakki, Fathra Annis Nauli (2015) pengaruh aromaterapi inhalasi lavender terhadap kecemasan pasien

gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialysis dilakukan pada tanggal 8 Desember 2014 oleh peneliti di ruang hemodialisis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. menentukan Pada kelompok eksperimen terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan aromaterapi inhalasi lavender sebesar 4,33. Hasil analisa penurunan ini dengan menggunakan dependent t test diperoleh nilai p value= 0,000 ( $p < \alpha = 0,05$ ). Pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan tetapi peningkatan nilai rata-rata kecemasan sebesar 0,86. Peneliti kemudian membandingkan kedua kelompok ini dengan menggunakan independent t-test dengan hasil p value= 0,000 ( $p < \alpha = 0,05$ ). Hasil ini membuktikan bahwa pemberian aromaterapi inhalasi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan p value < (0,05). Dari lima pasien yang diwawancarai, empat orang mengatakan dirinya mengalami kecemasan, ditandai dengan detak jantung berdetak cepat, berkeringat, napas pendek dan tidak dapat focus.

### 3.2 PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini difokuskan pada hasil penelitian dari 5 artikel yang didapatkan bahwa kecemasan pada pasien hemodialisa dapat berkurang dengan melakukan aromaterapi lavender terhadap pasien ginjal kronik dengan hemodialisa. Penelitian Oleh tahanan Adrianus Manalu (2019) yang dilakukan di RS Grandmed Tahun 2019 sebelum diberikan aromaterapi inhalasi dengan nilai rata-rata 37,15 dengan standard deviasi 5,942. Aromaterapi inhalasi yang merupakan aromaterapi eksternal yang dilakukan tanpa

sentuhan meliputi metode inhalasi langsung dan tidak langsung. Hal ini terjadi karena, pada saat menghirup aromaterapi inhalasi saat senyawa aroma lavender dihirup, senyawa tersebut dengan cepat berinteraksi dengan sistem saraf pusat dan langsung merangsang saraf pada sistem olfactory, dan meningkatkan konsentrasi monoamine di sistem saraf pusat yang dapat merilekskan sistem saraf untuk mengurangi kecemasan yang ada pada pasien. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di RS Grandmed Tahun 2018 sesudah diberikan aromaterapi inhalasi dengan nilai rata-rata 19,08 dengan standard deviasi 2,875 hasil penelitian yang diolah secara statistik dengan system komputerisasi dan data didapatkan dari hasil observasi wawancara yang didapatkan hasil penurunan rerata nilai kecemasan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi inhalasi dengan panduan penilaian kecemasan yang terlampir pada bab sebelumnya. Kemungkinan dapat terjadi karena penggunaan aroma lavender dengan inhalasi dan penggunaan kertas tissue lebih memudahkan penyebaran aroma untuk merelaksasikan tubuh dan sistem saraf yang terkat dengan rasa cemas.

Adapun jenis aromaterapi inhalasi yang digunakan adalah aromaterapi lavender yaitu jenis aromaterapi yang dapat merilekskan dan menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Aromaterapi lavender ini memberikan manfaat untuk relaksasi, kecemasan, perbaikan mood, dan peningkatan kekuatan gelombang alpha sangat bermanfaat dalam kondisi relaks mendorong aliran energy kreativitas dan perasaan segar dan sehat. Kondisi

gelombang alpha ideal untuk perenungan, memecahkan masalah, dan visualisasi, bertindak sebagai gerbang kreativitas seseorang. Minyak Lavender salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan (Argi, 2013)

Selanjutnya Ary Agustin, Dian Hudiawati, Arif Putra Purnama (2020) menyatakan bahwa pasien yang sedang menjalani hemodialisa di RS PKU Aisyiyah Boyolali Aromaterapi inhalasi dapat digunakan sebagai salah satu terapi alternatif dan terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa serta meminimalkan efek samping farmakologi. Selain itu aromaterapi ini relatif terjangkau, aman, tidak menimbulkan efek samping, dan mudah diaplikasikan. Kepada pasien gagal ginjal kronik disarankan agar mengikuti pemberian aromaterapi secara teratur terutama saat mengalami kecemasan selama menjalani hemodialisa karena aromaterapi ini sangat mudah diaplikasikan dan sangat bermanfaat. Selain itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambahkan jenis aromaterapi dengan varian yang lebih dan sesuai dengan aroma kesukaan pasien, serta mudah didapat. dan sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 10 responden yang sesuai dengan kriteria responden. Akan tetapi karena ada satu responden yang tidak bersedia untuk dilakukan intervensi dan dua responden sedang dilakukan intervensi yang lain maka jumlah sampel yang diambil yaitu berjumlah 7 responden. Menyatakan bahwa Dari seluruh sampel yang terpilih, akan dilakukan wawancara (pre test) terhadap responden mengenai tingkat kecemasan yang dirasakan dengan menggunakan kuesioner Zung Self

Rating Anxiety Scale. Langkah selanjutnya yaitu peneliti akan memberikan pilihan aromaterapi inhalasi yang terdiri dari lavender, lemon dan apel. Kemudian peneliti akan memberikan aromaterapi sesuai pilihan responden selama 30 menit setiap kali HD sebanyak empat kali perlakuan. Aromaterapi inhalasi disajikan dalam bentuk tissue atau kasa yang sudah diteteskan dengan minyak (3 tetes atau 0,3 ml) yang diletakkan tepat di sebelah bantal responden (jarak 20-30 cm dari hidung responden) dan dihirup oleh responden saat proses HD dimulai sampai HD berlangsung selama 30 menit pertama. Setelah responden diberikan aromaterapi inhalasi sebanyak empat kali perlakuan, responden diwawancarai kembali mengenai tingkat kecemasannya tepat 30 menit setelah pemberian aromaterapi inhalasi berakhir (pos test). Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender, lemon, dan apel yang dikombinasikan dengan minyak zaitun 1:20. Aromaterapi disajikan dalam bentuk tissue atau kasa kemudian diletakkan tepat disebelah bantal responden dengan jarak 20-30 cm. Penggunaan tissue untuk aromaterapi inhalasi lebih memudahkan penyebaran aroma untuk merelaksasikan tubuh dan sistem saraf yang terkait dengan rasa cemas (Manalu, 2018). Penelitian serupa yang dilakukan Kiani, Shahrakipour, Zadeh (2016) menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi minyak esensial lavender 5% diencerkan 1:20 dengan minyak almond kemudian diletakkan di kerah pasien dan pasien diminta untuk bernafas secara normal selama 15-20 menit. Sedangkan menurut penelitian Barati, dkk (2016) menyatakan bahwa dalam penelitiannya menggunakan

minyak aromaterapi murni yaitu air mawar

Hal ini dikarenakan responden menghirup aromaterapi inhalasi dari bunga Lavender dan Lemon maka molekul serta partikel aromaterapi tersebut akan masuk melalui saluran nafas (hidung) selanjutnya akan diteruskan oleh reseptor saraf diterima sebagai signal yang baik dan kemudian dipresentasikan sebagai aroma yang menyenangkan dan ditahap akhir rangsangan bau tersebut akan masuk dan mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang sehingga perasaan menjadi lebih rileks. Dengan perasaan tenang akan membuat pasien dapat berfikir secara tenang untuk dapat mengatasi stressor, sehingga akan tercipta koping yang adaptif. Koping yang adaptif membuat pasien dapat menerima kondisinya dengan baik dan tidak mengalami kecemasan yang semakin meningkat

Penelitian lain yang dilakukan Warjiman, Ivana dan Triantoni (2016) menyatakan bahwa dari 10 responden setelah diberikan aromaterapi inhalasi lavender tingkat kecemasan menjadi kategori cemas ringan 8 responden (80%). Penelitian ini ada beberapa responden dengan tingkat kecemasan yang tidak berubah, hal ini sesuai dengan penelitian Nesami dkk (2017) menyatakan bahwa tingkat kecemasan tidak berubah karena banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis termasuk masalah pernikahan, seksual dan keuangan, serta kurangnya dukungan sosial. Selain itu tingkat konsentrasi dari aromaterapi yang terlalu pekat serta terlalu banyak diencerkan juga mempengaruhi tingkat kecemasan. Penelitian ini menunjukan bahwa responden laki-laki berada pada jumlah paling banyak yaitu 6 orang

(60%) dan responden perempuan berjumlah 4 orang (40%). Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa sebagian besar adalah laki-laki, kecenderungan ini kemungkinan disebabkan oleh karena laki-laki lebih sering terkena hipertensi, obesitas, diabetes melitus yang merupakan faktor resiko untuk terjadinya gagal ginjal kronik. Selain itu gaya hidup juga memiliki peranan penting dalam perkembangan penyakit ginjal kronik menjadi gagal ginjal kronik seperti merokok dan konsumsi alkohol yang lebih banyak merupakan kebiasaan laki-laki (Astrini, 2013). Secara teoritis aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi dan perasaan (Balkam, 2012). Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Style, 2010). Sewaktu menarik nafas rangsangan bau mendatangi sel-sel pengindra lewat difusi melalui udara. Molekul bau terikat langsung ke reseptor pembau atau ke protein pengikat spesifik yang membawa bau ke reseptor. Jika jumlah molekul bau cukup terikat reseptor, potensial reseptor menjadi kuat untuk menyebabkan saraf menyalakan potensialaksi. Seluruh peristiwa disampaikan ke otak menuju sistem limbik yang bertanggung jawab terhadap emosi secara bertahap dan otak mendaftarkan sebagai bau spesifik. Karena ada bau yang spesifik otak kemudian melepaskan serotonin yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh (Nurachman, 2013)

Pada peneliti Wildan Alfarisi, Mugi Hartoyo, Wulandari, (2015) Hasil

penelitian menunjuk kan bahwa sebagian besar responden penelitian ini berada pada rentang usia 41-65 tahun (dewasa tengah)dengan jumlah 18 orang (52,9%)dan responden dengan rentang usia 20-40 tahun (dewasa awal) dengan jumlah 14 orang (41,2%). Serta responden dengan usia >65 tahun (dewasa akhir/lansia) dengan jumlah 2 orang (5,9%), dengan rata-rata usia responden adalah 44,59 tahun. penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna dengan (p-value 0,000) antara sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebanyak 17,6% responden mengalami kecemasan ringan dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebanyak 52,9% responden mengalami kecemasan ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pande (2013) didapatkan hasil sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di RSJ Bali adalah 73,3% responden paling dominan mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender didapatkan data sebanyak 53,3% pasien tidak mengalami kecemasan dengan (p-value 0,000). Karena p-value kurang dari 0,05 maka dapat diambil kesimpulan terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dilakukan pemberian aromaterapi dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan. Kecemasan adalah penjelmaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi manakala seseorang sedang mengalaminya berbagai tekanan atau ketegangan (stress) seperti perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik batin), (Pratsetyono, 2005, hlm. 11).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan mungkin bersifat akut atau menahun (Savitri, 2003).

Aromaterapi adalah sebuah istilah yang mengacu pada penggunaan volatile oil hasil ekstrak dari tanaman sebagai salah satu bentuk terapi. Cara kerja aromaterapi adalah dengan menstimulus otak (apabila diinhalasi) sehingga menimbulkan efek emosi tertentu. Biasanya efek yang ditimbulkan adalah menenangkan, menyemangati, merilekskan. Menghirup minyak aromaterapi sendiri dianggap sebagai cara penyembuhan yang paling langsung dan cepat. Hal ini dikarenakan molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap bereaksi langsung pada organ penciuman dan langsung dipersepsikan oleh otak. Cara yang populer ini disebut inhalasi atau menghirup uap. Beberapa tetes minyak esensial dimasukkan ke dalam air panas di sebuah baskom/wadah atau diuapkan dengan tungku aromaterapi (Medkes, 2009)

Selanjutnya Sarah Anastasia , Bayhakki, Fathra Annis Nauli (2015) Pengaruh aromaterapi inhalasi lavender terhadap kecemasan Hasil penelitian menunjukkan p value<0,05 yang berarti ada perbedaan kecemasan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pre test dan diperoleh nilai rata-rata kecemasan responden adalah 48,00 dan 47,53. Kecemasan ini merupakan respon psikologis yang lazim ditemukan pada

pasien yang baru beberapa bulan menjalani terapi hemodialisis. Penelitian terkait oleh Romani, Hendarsih, Asmarani (2012) mengatakan pasien gagal ginjal kronik yang sakit kurang dari enam bulan cenderung mengalami kecemasan sedang dan berat, pasien gagal ginjal kronik baru menjalani hemodialisa, sangat besar kemungkinan mengalami kecemasan dikarenakan belum mengenal alat dan cara kerja mesin hemodialisa, kurang adekuat informasi dari tenaga kesehatan terkait prosedur hemodialisa maupun kecemasan akan keberhasilan proses hemodialisa. Kelompok eksperimen selanjutnya mendapatkan terapi untuk menurunkan kecemasan yaitu aromaterapi inhalasi lavender, sedangkan kelompok control tidak diberikan terapi apapun. Setelah 5 menit kedua kelompok diukur kembali kecemasannya dengan menggunakan instrument Zung Self-Rating Anxiety Scale. Penelitian ini mendapatkan hasil post test nilai rata-rata kecemasan responden kelompok eksperimen adalah 43,67 dan kelompok kontrol 48,40. Hal ini menunjukkan pada kelompok eksperimen diperoleh penurunan sebesar 4,33 yang mana aromaterapi inhalasi lavender memberikan pengaruh fisik dan psikis terhadap responden. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan sebesar 0,86, hal ini karena jadwal terapi hemodialisis menggunakan dependent t test didapatkan untuk kelompok eksperimen  $p \text{ value} = 0,000 (p < \alpha)$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi inhalasi lavender efektif dalam menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dan Ho ditolak. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer. Aromaterapi

memiliki efek menenangkan atau rileks untuk beberapa gangguan misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan dan insomnia. Terapi komplementer dan alternatif mempunyai hubungan dengan nilai praktek keperawatan, hal tersebut dimasukkan dalam kepercayaan holistic manusia yaitu keperawatan secara menyeluruh bio, psiko, sosial, spiritual, dan kultural yang tidak dipandang pada keadaan fisik saja tetapi juga memperhatikan aspek lainnya yang bertujuan untuk penekanan dalam penyembuhan (Adiyati, 2010). Aromaterapi merupakan metode untuk menyembuhkan penyakit dengan menggunakan wewangian yang berasal dari tumbuhan yang berbau harum. Minyak lavender memiliki kandungan kimia yaitu linalyl acetate dan linalool (Agusta, 2000). Sebelum dilakukan intervensi beberapa responden mengeluhkan jantung berdetak cepat, berkeringat, napas pendek dan tidak dapat fokus (Keliat, Wijoyono & Susanti, 2011). Setelah diberikan aromaterapi inhalasi lavender selama 5 menit, beberapa responden mengatakan detak jantung tidak cepat lagi, merasa nyaman dan rileks. Menurut Jaelani (2009), kandungan dari senyawa kimia minyak esensial aromaterapi lavender dapat mempengaruhi aktifitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respon ini akan merangsang peningkatan aktivitas neurotransmitter, yaitu berkaitan dengan pemulihan kondisi psikologis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan). Menurut Primadiati (2002), bahan-bahan aromatik yang digunakan pada perawatan aromaterapi akan merangsang sistem saraf otonom. Sistem ini mengontrol gerakan

involunter system pernapasan. Neuron-neuron yang bertanggung jawab untuk penciuman adalah sel olfaktori yang melapisi epitel olfaktori pada bagian belakang saluran hidung. Reseptor ini akan menerima saat aromaterapi lavender dengan kandungan linalyl acetate dan linalool dihidu oleh hidung (Susanto, 2014). Pesan aroma tersebut akan dikirim ke otak yang akan meneruskan pesan ke thalamus untuk mengidentifikasi aroma. Bau akan diinterpretasikan oleh berbagai sel neuron dan diantarkan ke sistem limbik dan hypothalamus untuk diolah dalam bentuk impuls listrik. Sistem limbik memiliki dua bagian yaitu hipokampus (tempat pengenalan dan memori terhadap bau) serta amigdala tempat yang menjadi pusat kontrol emosi sehingga dapat memperbaiki suasana hati (mood) dan meningkatkan gelombang alfa dalam otak yang memicu pengeluaran hormone serotonin dan endorfin. Pengaturan ini akan membuat rileks dan bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang merupakan pemberi efek menenangkan (Sharma, 2009; Susanto, 2014; Primadiati, 2002). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Anugerah (2011) tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra operasi di Rumah Sakit Daerah dr. Seobandi Jember juga menunjukkan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

##### 4.1 KESIMPULAN

Pemberian aroma terapi lavender mampu mengurangi kecemasan pada pasien Hemodialisa. Implementasi pemberian

aroma terapi lavender di implementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga di butuhkan kajian tentang metode pemberian aroma terapi lavender untuk mengurangi kecemasan

##### 4.2 SARAN

5.1.1 Bagi fasilitas pelayanan kesehatan Rumah sakit dapat mempertimbangkan untuk memberikan intervensi keperawatan berupa terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada pasien Hemodialisa agar profesi keperawatan bisa lebih maju dengan mengembangkan pemanfaatan hasil penelitian

5.2.2 Bagi pengembangan keilmuan Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan yang bermanfaat dalam pengembangan terapi non farmakologis berupa terapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada pasien Hemodialisa

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya Sebagai referensi dan menambah pengetahuan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan terapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada pasien Hemodialisa

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Ary, Dian Hudiawati, and Arif Putra Purnama. 2020. "Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa." *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan* (2012): 16–24.
- Alfarisi, W, M Hartoyo - Karya Ilmiah S. 1 Ilmu, and undefined 2017. 2015. "Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Musik Instrumental Relaksasi Terhadap kecemasan pasien Hemodialisa Di Rumah." *Ejournal.Stikestelogorejo.Ac.Id*: 1–9. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/463>.
- Dewi, NKAS., Ns. I Putu Pasuana Putra,

- S.Kep., M.M., Ns. I Made Surata Witarsa, S.Kep. 2017. "Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Wangaya Denpasar pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani ." (1).
- Manalu, Tahan Adrianus. 2019. "Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa." *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)* 1(2): 13–19.
- Warjiman, Ivana T, and Triantoni Y. 2017. "Efektivitas Aromaterapi Inhalasi Lavender Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Blud Rsud Dr. Doris." *Journal Stikes Suaka Insan* 2(2). <http://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/74>.
- Rudi Haryono. 2013 Keperawatan medikal bedah system perkemihan. Perpustakaan Nasional Yogyakarta.
- PPNI DPP SDKI pokja tim, 2018 standar Diagnosa Keperawatan Indomesia Edisi Jakarta: DPP PPNI
- Timur Cahyasar, 2015 dengan judul perbedaan efektifitas inhalasi, fakultas ilmu kesehatan UMP.

