

Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam

Pratiwi Christa Simarmata¹, Sari Desi Esta Ulina Sitepu², Erik Huandi Sitorus³

Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Alamat: Jl.Sudiman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang

Korespondensi Penulis : pratiwisimarmata92@gmail.com

Abstrak. Anxiety is one of the complaints of patients with Chronic Kidney Failure (CKD) undergoing hemodialysis. CAM (Complementary Alternative Medicine) therapy as a substitute for drugs using lavender aromatherapy is expected to reduce anxiety levels in CKD patients who are undergoing hemodialysis therapy. The aim of the study was to determine the effect of inhaled aromatherapy on reducing anxiety levels in CKD patients undergoing hemodialysis at Grandmed Lubuk Pakam Hospital. This type of research is quantitative research with a pre-experimental research design with one group pre-test and post-test approaches. The sampling technique in this study was total sampling with a total of 20 respondents. Data analysis was carried out using the sample paired t-test. The results of the study obtained a p-value of 0.00 where the p-value was <0.05, it can be concluded that there was a significant effect after being given inhaled aromatherapy to decrease anxiety values in CKD patients at Grandmed Lubuk Pakam Hospital. The conclusion in this study is that lavender inhalation aromatherapy has a significant effect on reducing anxiety levels in CKD patients undergoing hemodialysis and it is recommended for health workers to further improve anxiety management with non-pharmacological measures.

Keywords: Hemodialysis, Inhalation Aromatherapy, Decreased Anxiety Score

Abstrak. Kecemasan merupakan salah satu keluhan pasien penyakit Gagal Ginjal Kronik (GGK) yang menjalani hemodialisa. Terapi CAM (Complementary Alternative Medicine) sebagai pengganti obat-obatan dengan menggunakan aromaterapi lavender diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien GGK yang sedang menjalani terapi hemodialisa. Tujuan peneliti untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental* pendekatan *one group pre-test* dan *post-test*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling dengan jumlah responden 20 orang. Analisa data dilakukan dengan menggunakan *uji sample paired t-test*. Hasil dari Penelitian didapatkan nilai *p-value* 0.00 dimana *p-value* yang didapat <0.05 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan setelah diberikan aromaterapi inhalasi terhadap penurunan nilai kecemasan pada pasien GGK di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Adapun kesimpulan dalam penelitian ini bahwa aromaterapi inhalasi lavender berpengaruh secara signifikan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa serta disarankan kepada tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan penanganan kecemasan dengan tindakan non farmakologi.

Kata Kunci : Hemodialisa, Aromaterapi Inhalasi, Penurunan Nilai Kecemasan.

1. PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis (*chronic kidney disease*) tidak dapat dikembalikan atau dipulihkan dan terjadi penurunan progresif jaringan fungsi ginjal. Ketika massa ginjal yang tersisa tidak dapat lagi menjaga lingkungan internal tubuh, maka akibatnya adalah gagal ginjal. Penyakit ini disebut CKD stadium 5 dan juga disebut penyakit ginjal stadium akhir *End Stage Renal Disease* (ESRD)

Salah satu terapi untuk penderita gagal ginjal kronik yaitu dengan cuci darah dan bisa disebut dengan hemodialisa. Pasien harus menjalani terapi dialisis sepanjang hidupnya dan biasanya 1-3 kali dalam seminggu atau sampai mendapat ginjal baru melalui operasi transplantasi ginjal. Pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dapat mengalami suatu perubahan, yang meliputi perubahan neurologis, perubahan reproduktif, perubahan psikologis, perubahan endokrin, perubahan integument, perubahan muskuloskeletal dan perubahan pernafasan (Wibowo, 2014).

Tindakan medis yang dilakukan penderita penyakit gagal ginjal kronis adalah dengan melakukan terapi dialisis tergantung pada keluhan pasien dengan kondisi komorbid dan parameter, kecuali bila sudah ada donor hidup yang ditentukan, keharusan transplantasi terhambat oleh langkanya pendonor. Pilihan terapi dialisis meliputi hemodialisis dan peritoneal dialisis (Widyono, 2015).

Complementary and Alternative Medicine (CAM) sudah mulai digunakan dan dikembangkan dalam dunia kesehatan. Penggunaan CAM dalam dunia kesehatan diharapkan dapat menjadi pelengkap dari perawatan medis dan dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan, khususnya tenaga dibidang keperawatan. Salah satu jenis terapi CAM yang sedang populer digunakan dalam bidang kesehatan yaitu aromaterapi.

Dalam penggunaannya, aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi (Witarsa 2014).

Senyawa aromaterapi melalui inhalasi akan langsung memberikan efek terhadap sistem saraf pusat dan mempengaruhi keseimbangan korteks serebri serta saraf-saraf yang terdapat pada otak. *Fragrance* yang diberikan secara inhalasi akan merangsang sistem saraf *olfactory* yang dikendalikan oleh sistem saraf pada manusia, sehingga sistem saraf memberikan perintah kepada struktur otak untuk meresponnya. Saat senyawa aroma dihirup, senyawa tersebut dengan cepat berinteraksi dengan sistem saraf pusat dan langsung merangsang saraf pada sistem *olfactory*, kemudian sistem ini akan menstimulasi saraf-saraf pada otak dibawah kesetimbangan korteks serebral kemudian senyawa ini bekerja pada *metabolisme monoamine* dengan cara memblok enzim *monoaminooksidase* dan meningkatkan konsentrasi *monoamine* di sistem saraf pusat. Mekanisme lainnya adalah penghambatan pada pengambilan kembali serotonin yang akan memperbaiki mood (Moelyono, 2015). Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti tiga bulan terakhir di tahun 2020, yaitu bulan Desember dan tahun 2021, Januari dan Februari, diperoleh data sebanyak 90 responden yang terkena penyakit gagal ginjal kronik di ruangan Hemodialisa Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam. Banyaknya

Pasien yang mengalami gagal ginjal kronik dan menjalani terapi hemodialisa dari data per tiga bulan pada tahun 2021 dan 2022, yang didapatkan oleh peneliti di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam mulai dari usia 27 Tahun ke atas dengan jumlah penderita yang melakukan hemodialisa sebanyak 30 responden, dengan frekuensi menjalani hemodialisa yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan penelitian pada responden yang melakukan terapi hemodialisa di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam, responden mengatakan setelah menjalani terapi hemodialisa sering mengalami kecemasan yang diakibatkan dari efek samping terapi hemodialisa.

Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ingin melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Aromaterapi Inhalsi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2022”. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa serta meminimalkan efek samping farmakologi.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan rancangan penelitian *pra experimental* menggunakan pendekatan *One Group Pre-test and Post-test*.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih pasien yang sedang menjalani hemodialisa sebagai sampel penelitian. Selanjutnya diobservasi nilai kecemasan sebelum dilakukan tindakan hemodialisa (*pretest*). Setelah itu pasien diberikan aromaterapi inhalasi, kemudian dapat diobservasi perubahan nilai kecemasan yang terjadi pada pasien yang diberikan tindakan setelah hemodialisa (*posttest*).

Adapun yang menjadi Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien dengan menjalani Hemodialisa yang mengalami Penurunan Nilai Kecemasan. Teknik pengambilan sampel ini adalah Tekniknya total sampling, sampel yang diambil sebanyak 20 orang.

Adapun Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini kriteria sampel diberi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi penelitian ini adalah, Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di unit Hemodialisa Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam yang tidak mendapat terapi farmakologi untuk mengurangi kecemasan. Bersedia menjadi responden dan telah menandatangani surat persetujuan menjadi responden. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa memiliki indra penciuman yang baik.

Kriteria eksklusi penelitian ini adalah, menderita alergi atau memiliki riwayat penyakit pernafasan. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa yang mendapatkan terapi farmakologi untuk mengurangi rasa cemas. Mengalami penurunan kesadaran.

Alat ukur kecemasan untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat, atau berat sekali menggunakan alat ukur (*instrument*). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori : 0 = Tidak ada gejala sama sekali, 1 = satu dari gejala yang ada, 2 = setengah dari gejala yang ada, 3 = Lebih dari setengah gejala yang ada, 4 = Semua gejala yang ada.

Masing-masing kelompok gejala diberi penilaian angka (*score*) antara 0-4, yang artinya adalah 0 = tidak ada gejala, 1 = gejala ringan, 2 = gejala sedang, 3 = gejala berat, 4 = gejala berat sekali.

Penilaian atau alat ukur ini melalui teknik wawancara langsung. Masing-masing nilai (*score*) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu <14 = tidak ada kecemasan, $14-20$ = kecemasan ringan, $21-27$ = kecemasan sedang, $28-34$ = kecemasan berat $42-56$ = kecemasan berat sekali.

Alat ukur yang digunakan adalah menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired simple test*.

Adapun Standar Operasional Pelaksanaan yaitu. Menyiapkan alat dan bahan, Minyak essensial lavender (2 tetes/ perlakuan) dengan konsentrasi 2 %, kasa secukupnya, dan drop tetes. Memposisikan pasien sesuai posisi pada saat terapi hemodialisa. 10 menit pertama melakukan observasi nilai kecemasan sebelum pemberian aromaterapi inhalasi. Sediakan kasa untuk diteteskan essensial oil lavender 2 tetes, ajarkan pasien untuk bernafas rileks. Setelah pasien rileks kemudian selipkan kasa di kerah pasien pada jarak (15-30 cm). Kemudian mengintruksikan pasien relaksasi penghirupan aromaterapi inhalasi selama 30 menit. Setelah pemberian aromaterapi selama 30 menit, observasi kembali terhadap penurunan nilai kecemasan setelah pemberian aromaterapi inhalasi.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan karakteristik responden Usia mayoritas 51-60 tahun 13 responden (43.3%), Jenis Kelamin mayoritas laki-laki 17 responden (56.6%) dan Pendidikan mayoritas tamatan SMA 17 responden (56.6%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden n = 30

Karakteristik	f	%
Usia		
27-39 tahun	8	26.6
40-50 tahun	6	20.0
51-60 tahun	13	43.3
61-73 tahun	3	10.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	56.6
Perempuan	13	43.3
Pendidikan		
SD	2	6.6
SMP	6	20.0
SMA	17	56.6
SARJANA	5	16.6

Tabel 2. Nilai Kecemasan Sebelum Pemberian Aromaterapi Inhalasi n=30

Tingkat Kecemasan	n	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	24	80.0
Kecemasan Sedang	6	20.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dideskripsikan bahwa sebelum penggunaan aromaterapi inhalasi nilai kecemasan 14-20 kecemasan ringan berjumlah 24 responden (80.0%), dan 21-27 kecemasan sedang berjumlah 6 responden (20.0%).

Tabel 3. Nilai Kecemasan Sesudah Pemberian Aromaterapi Inhalasi n=30

Tingkat Kecemasan	n	Persentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	24	80.0
Kecemasan Ringan	6	20.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 3. diatas dapat didekskripsikan bahwa sesudah penggunaan aromaterapi inhalasi nilai kecemasan 12-13 tidak ada kecemasan berjumlah 24 responden (80.0%), dan 14-20 kecemasan ringan berjumlah 6 responden (20.0%).

Tabel 4. Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Inhalasi.

Tingkat Kecemasan	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean	P-Value
<i>Pre-test</i>	5.033	2.341	.427	0.00
<i>Post-test</i>				

Berdasarkan Tabel 4. dapat disimpulkan bahwa sebelum dan sesudah pemberian Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam memiliki nilai perbandingan rata-rata 5.033 dengan *p- Value* Yang didapat sebesar 0.00 dimana *p-value* yang didapat <0.05 maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan setelah Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2022.

4. PEMBAHASAN

Aromaterapi adalah intervensi keperawatan non-invasif untuk mengurangi fatigue atau kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Dasar aromaterapi adalah minyak, yang merupakan zat aktif secara kimia dengan sejarah panjang penggunaan tradisional yang aman dan evidence base yang berkembang untuk mendukung penggunaan aromaterapi dalam perawatan. Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam system limbic, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin atau sistem kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormone di seluruh tubuh. Salah satu aromaterapi yang digunakan pada terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan adalah aromterapi minyak lavender (Ahmady et al., 2019).

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit (Cahyati., 2016).

Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi, menunjukkan bahwa minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (carminative), sedatif, mengurangi

tingkat kecemasan, mampu memberikan kenyamanan dan relaksasi pada seseorang serta mampu memperbaiki mood seseorang. Selain itu, lavender tidak menyebabkan alergi atau toksik bagi kulit karena lavender bersifat antikonvulsan, antidepresi, anxiolytic dan bersifat menenangkan (Balouchi, 2016).

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 lavender efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa. (Bouya, 2018).

Pasien yang menjalani hemodialisa dalam jangka waktu lama akan menyebabkan kecemasan menghadapi kondisi penyakitnya yang dapat menimbulkan masalah dalam hidupnya. Astuti (2017) menyatakan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa biasanya mengalami masalah keuangan, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, kehilangan dorongan seksual dan bahkan impotensi, depresi yang disebabkan oleh sakit kronis dan ketakutan akan kematian.

Dapat disimpulkan bahwa kandungan pada lavender dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat mengurangi stres, cemas, pikiran yang negatif dan rasa takut (Judha & Syafitri, 2018). Hal ini dikarenakan setelah responden menghirup aromaterapi inhalasi dari bunga Lavender maka molekul serta partikel aromaterapi tersebut akan masuk melalui saluran nafas (hidung) selanjutnya akan diteruskan oleh reseptor saraf diterima sebagai sinyal 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. Coping yang adaptif membuat pasien dapat menerima kondisinya dengan baik dan tidak mengalami kecemasan yang semakin meningkat.

Pemberian aromaterapi inhalasi lavender berpengaruh 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 inhalasi lavender secara teratur terutama saat mengalami kecemasan selama menjalani hemodialisa karena aromaterapi ini sangat mudah diaplikasikan dan sangat bermanfaat.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan nilai kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di rumah sakit grandmed lubuk. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, Sharare., Mansour Rezaei., & Alireza Khatony. (2019). Comparing effects of aromatherapy with lavender essential oil and orange essential oil on fatigue of hemodialysis patients: A randomized trial. Elseiver, 36, 64-68. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.05.005>
- Astuti. A. (2017). Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital of Tugurejo Semarang, Indonesia. *Belitung Nursing. Journal*, Vol.3, Issue No.4, July-August 2017.
- Balaouchi, Abbas., et. All. (2016). *Comparison of Effects of Orange and Lavender Extract on Fatigue in Hemodialysis Patients. Scholar Research Library*, 8 (7), 148-152. <https://www.researchgate.net/publication/303641523>
- Bouya, S., Ahmadidarehsima, S., Badakhsh, M., & Balouchi, A. (2018). Complementary Therapies in Clinical Practice Effect of aromatherapy interventions on hemodialysis complications : A systematic review. *Journal Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32(April), 130–138. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.06.008>.
- Cahyati, Suci., Yeti Kurniasih., & Yusran Khery. (2016). Efisiensi Isolasi Minyak Atsiri dari Kulit Jeruk dengan Metode Destilisasi Air Uap Ditinjau Dari Perbandingan Bahan Baku dan Pelarut. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kimia*

“Hydrogen”, 4(2), 103-110.

Judha, M., & Syafitri, E. N. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(Suppl 1), 29–33.

Wibowo, Yudhi. 2014. *Keperawatan*

Medikal bedah Manajemen klinis untuk hasil yang diharapkan. Indonesia: Salemba Medika.

Widyono, 2015. *Aromaterapi Inhalasi sebagai Evidence Based Nursing pada pasien GJK yang menjalani hemodialisa untuk mengurangi kecemasan. Indonesian Resource Journal*

Witarsa, 2014. *Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yangmenjalani hemodialisa di RSUD Denpasar*.Portalgaruda.org.

Moelyono, Dr. 2015. *Aroma Terapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.