

## PENGARUH AROMATERAPI INHALASI TERHADAP KECEMASAN PASIEN HEMODIALISA

Ary Agustin<sup>1\*</sup>, Dian Hudiawati<sup>2\*</sup>, Arif Putra Purnama<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>3</sup>Unit Hemodialisa, RS PKU Aisyiyah Boyolali

\*Email: <sup>1</sup>[Aryagustin3@gmail.com](mailto:Aryagustin3@gmail.com) <sup>2</sup>[Dian.hudiawati@ums.ac.id](mailto:Dian.hudiawati@ums.ac.id)

### Abstrak

**Keywords:**  
Aromaterapi inhalasi;  
Kecemasan;  
Hemodialisis

**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. **Metode:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental one group pretest and posttest design. Sampel terdiri dari 7 responden yang dipilih secara consecutive sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner Zung Self Anxiety Scal (ZSRAS). **Hasil:** dari 7 responden bahwa tingkat kecemasan menurun setelah pemberian inhalasi aromaterapi. Berdasarkan analisis data menggunakan Paired Sampel T-test secara statistik signifikan dengan nilai  $p\text{ value} = 0,042$  ( $p \leq 0,05$ ) **Kesimpulan:** artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis.

### 1. PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan keadaan ginjal yang terganggu ditandai dengan abnormalitas struktur atau fungsi ginjal yang berlangsung lebih dari 3 bulan. PGK ditandai dengan satu atau lebih tanda kerusakan ginjal yaitu albuminuria, abnormalitas sedimen urin, elektrolit, histologi, struktur ginjal, ataupun adanya riwayat transplantasi ginjal, dan juga disertai penurunan laju filtrasi glomerulus (*Kidney Disease Improving Global Outcomes*, 2012).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (2013) prevalensi gagal ginjal kronik di Indonesia pada pasien usia lima belas tahun keatas sebesar 0,2%. Seiring bertambahnya usia semakin meningkat prevalensi gagal ginjal kronik, meningkat tajam pada kelompok umur 25-44 tahun (0,3%), umur 45-54 tahun (0,4%), umur 55-74 tahun

(0,5%), dan kelompok umur  $\geq 75$  tahun (0,6%).

Di Indonesia diagnosis penyakit gagal ginjal kronik sebesar 90%, kemudian penyakit gagal ginjal akut atau ARF sebesar 8%. Jumlah 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)

Menurut KDIGO (2012) penderita penyakit gagal ginjal kronik membutuhkan terapi hemodialisis. Hemodialisis merupakan proses pertukaran zat terlarut dan produk sisa tubuh. Zat sisa yang menumpuk pada pasien

gagal ginjal kronik ditarik dengan mekanisme difusi pasif membran semipermeabel. Perpindahan produk sisa metabolik berlangsung mengikuti penurunan gradien konsentrasi dari sirkulasi ke dalam dialisat. Dengan metode tersebut diharapkan pengeluaran albumin yang terjadi pada pasien gagal ginjal kronik dapat diturunkan, gejala uremia berkurang sehingga gambaran klinis pasien dapat membaik (Pretto dkk, 2019).

Namun hemodialisis ini juga tidak dapat memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu mengimbangi hilangnya hormon endokrin melainkan hemodialisis ini dapat memperpanjang umur penderita penyakit gagal ginjal kronik. Pasien tetap akan mengalami banyak berbagai perubahan pada bentuk dan fungsi sistem tubuh serta permasalahan dan berbagai efek samping, salah satunya ialah mengakibatkan kecemasan pada pasien tersebut (Smeltzer, 2014). Menurut Musa, dkk (2015) mengatakan bahwa populasi dalam penelitian di RSUD Labuang Baji sebanyak 53% pasien yang menjalani hemodialisa mengalami kecemasan berat, sebanyak 46% mengalami kecemasan sedang, 1% mengalami kecemasan ringan.

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). Saat Dalam penggunaannya, 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).

Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali pada tanggal 6-11 Januari 2020 didapatkan total 7 responden yang mengalami kecemasan saat menjalani hemodialisa dengan tanda-tanda merasa tegang, jantung berdebar-debar, mual, kepala terasa pusing serta khawatir terhadap efek samping setelah hemodialisa.

## 2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan pre-eksperimental one group pretest and posttest design. 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 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.

Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara non probability sampling dengan teknik consecutive sampling yaitu dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu. Kriteria inklusi dalam penelitian yaitu 1) Peserta menjalani HD di RS PKU Aisyiyah Boyolali, 2) Peserta tidak memiliki alergi terhadap aromaterapi, 3) Peserta tidak memiliki permasalahan pada indra penciuman, kerusakan hidung, dan menjalani operasi hidung, 4) Peserta bersedia menjadi responden. Sedangkan untuk kriteria eksklusi dalam penelitian yaitu 1) Peserta dengan riwayat alergi dan penyakit pernafasan akut, 2) Kondisi peserta memburuk, 3) Peserta tidak bersedia menjadi responden. Tingkat kecemasan pasien hemodialisa diukur menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSRAS). Kuesioner ini digunakan untuk mengukur kecemasan yang terdiri dari 20 pertanyaan. Setiap pertanyaan dinilai dengan skor numerik mulai dari 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering mengalami), 4 (selalu mengalami). Rentang penilaian antara skor 20 sampai 80, dengan pengelompokan skor 20-44 kecemasan ringan, skor 45-59 kecemasan sedang, skor 60-80 kecemasan berat. Pengisian kuesioner ini dengan cara memberi ceklis (✓) pada kolom sesuai dengan perasaan yang dialami responden. Kemudian untuk intervensinya menggunakan aromaterapi lavender, lemon dan apel. Aromaterapi disajikan dalam bentuk tissue atau kasa, dengan masing-masing aromaterapi 1 tetes dikombinasikan dengan 20 tetes minyak zaitun (1:20). Hal ini sesuai dengan penelitian Nesami dkk (2017) dan penelitian Kiani (2016) yang

menyatakan 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.

Intervensi: Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale. Penerapan evidence based nursing dimulai dengan mengobservasi permasalahan dan fenomena yang terjadi di unit hemodialisa RS PKU Aisyiyah Boyolali. Dari rumusan masalah tersebut dilakukan pencarian pemecahan masalah dengan menggunakan beberapa literatur jurnal yang sesuai. Kemudian dilakukan penyusunan proposal dan persiapan perlengkapan yang diperlukan dalam implementasi evidence based nursing yang dipilih.

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). Data hasil wawancara yang telah terkumpul selama penelitian ditabulasi ke dalam matriks pengumpulan data yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti dan kemudian dilakukan analisis data menggunakan program komputerisasi. Data

tersebut dianalisis dengan menggunakan uji statistik non-parametrik, yaitu Wilcoxon Sign Rank Test untuk mengetahui efektivitas tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi inhalasi dengan tingkat kepercayaan 95%,  $\alpha \leq 0,05$ .

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### HASIL

Berikut ini adalah gambaran karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, dan lama HD.

Tabel 1

Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Lama HD

Variabel	N	%
<b>Usia</b>		
< 40 tahun	1	14,3
40-60	6	85,7
>60 tahun	0	0
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	0	0
Perempuan	7	100
<b>Pendidikan</b>		
SD	4	57,1
SMP	1	14,3
SMA	2	28,6
<b>Lama HD</b>		
<1 tahun	4	57,1
>1 tahun	3	42,9

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 7 responden sebagian besar memiliki usia 40-60 tahun yaitu 6 responden (85,7%) hal ini sesuai penelitian Hudiyawati, Muhlisin, Normala (2019) menyatakan bahwa sebagian besar pasien yang menjalani hemodialisa yaitu kelompok usia tua 41-60 tahun (72%). Berdasarkan kategori jenis kelamin bahwa dari 7 responden semuanya berjenis kelamin perempuan (100%). Berdasarkan status pendidikan diketahui bahwa dari 7 responden sebagian besar berpendidikan SD yaitu sebanyak 4 responden (57,1%). Berdasarkan lama HD responden bahwa dari 7 responden sebagian besar < 1 tahun yaitu sebanyak 4 responden (57,1%).

**Tabel 2**  
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Tingkat kecemasan	Kategori	Frekuensi	%
Sebelum	Ringan	2	28,6
	Sedang	3	42,9
	Berat	2	28,6
Sesudah	Ringan	5	71,4
	Sedang	2	28,6
	Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi sejumlah 7 responden dengan kategori ringan 2 responden (28,6%), sedang 3 responden (42,9%), berat 2 responden (28,6%). Sedangkan sesudah intervensi dengan kategori ringan sebesar 5 responden (71,4%) dan kategori sedang 2 responden (28,6%). Seluruh variabel dalam penelitian ini telah melalui uji normalitas kolmogrof-smirnov dengan menggunakan aplikasi SPSS yang menunjukkan hasil p value > 0,05 yang berarti data terdistribusi normal.

**Tabel 3**  
Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kece- masan	n	Mean ± SD	Selisih Mean± SD	P Value
Pre test	7	48,85± 7,92	7,00±7, 18	
Post test	7	41,85± 11,6		0,042

Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi aromaterapi yaitu 48,85 dengan standar deviasi 7,92. Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan intervensi aromaterapi yaitu 41,85 dan standar deviasi 11,6. Perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi yaitu 7,00 dengan standar deviasi 7,18. Hasil statistik didapatkan p < 0,05 berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nilai kecemasan

sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki usia rata-rata 45 tahun dengan rata-rata lama menjalani HD 13 bulan. Menurut Smeltzer & Bare (2014) bahwa seseorang dengan usia lebih dari 40 tahun akan terjadi penurunan laju filtrasi glomerulus secara progresif serta memiliki kecenderungan terjadi berbagai komplikasi yang memperberat fungsi ginjal. Hal ini sejalan dengan penelitian Kiani, Shahrakipour dan Zadeh (2016) bahwa usia rata-rata dari penelitiannya tentang pengaruh aromaterapi pada kecemasan pasien hemodialisa yaitu 42 tahun. 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.

Pasien hemodialisa sebelum dilakukan aromaterapi dari 7 pasien mengalami berbagai tingkat kecemasan. Kategori cemas ringan 2 responden (28,6%), cemas sedang 3 responden (42,9%), cemas berat 2 responden (28,6%). Sedangkan sesudah diberikan aromaterapi tingkat kecemasan berkurang, untuk cemas ringan 5 responden (71,4%) dan cemas sedang 2 responden (28,6%). Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penyakit kronik membuat pasien merasa sangat tertekan dan mengalami masalah psikologis. Hal ini juga ditunjang penjelasan hasil penelitian dari Musa, dkk (2015) bahwa pasien yang baru saja menjalani tindakan hemodialisa rata-rata mengalami tingkat kecemasan berat karena pada periode awal pasien merasa putus asa dan tidak dapat sembuh. Kemudian pada pasien yang telah lama menjalani hemodialisa cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih ringan, hal ini disebabkan karena dengan lamanya seseorang menjalani hemodialisa maka seseorang akan lebih adaptif dengan alat maupun unit HD.

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.

Hasil penerapan EBN penggunaan aromaterapi didapatkan rata-rata nilai kecemasan  $41,85 \pm 11,6$  dengan intervensi dan  $48,85 \pm 7,92$  tanpa intervensi. Ada peningkatan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Temuan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barati, dkk (2016) mengevaluasi pengaruh aromaterapi untuk kecemasan pasien hemodialisa. Penelitian serupa yang dilakukan Dehkordi, dkk (2017) menunjukkan aromaterapi inhalasi damask rose menurunkan tingkat kecemasan dari  $6,2 \pm 4,5$  sebelum intervensi menjadi  $3,1 \pm 3,8$  setelah intervensi. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Kiani, Shahrakipour, Zadeh (2016) menyatakan bahwa aromaterapi inhalasi lavender menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan dari  $13,86 \pm 6,91$  menjadi  $6,04 \pm 5,35$ . Aromaterapi air mawar memiliki efek signifikan pada kecemasan pasien hemodialisa, sehingga aromaterapi inhalasi air mawar ini dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi psikologis pasien selama HD (Barati, dkk 2016). Hasil penelitian Nesami, dkk (2017) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu aromaterapi lavender lebih efektif pada tingkat depresi dari pada tingkat kecemasan.

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor psikis dan fisik. Faktor psikis yang menimbulkan kecemasan pada pasien hemodialisa adalah perubahan yang terjadi

pada kehidupannya seperti pelaksanaan dialisa yang harus dilakukan terus-menerus setiap dua kali dalam seminggu dan keadaan ketergantungan pada mesin dialisa seumur hidupnya, hal ini memicu kebosanan pada pasien hemodialisa dan perasaan khawatir terhadap penyakit yang berlangsung lama atau menetap. Faktor fisik yang menyebabkan kecemasan antara lain lingkungan dan status kesehatan, suasana lingkungan ruangan yang terdapat banyak alat yang belum dikenal oleh pasien baik bentuk suara, dan banyaknya alat yang ditempelkan ke tubuh pasien, mengakibatkan pasien merasa takut dan cemas. Status kesehatan yang berkaitan dengan penyakit yang diderita oleh pasien hemodialisa merupakan keadaan penyakit terminal dan tidak dapat disembuhkan lagi, hal ini dapat mengakibatkan kecemasan pada pasien. Sedangkan pada pasien gagal ginjal yang sudah sering melakukan hemodialisa tingkat kecemasan lebih ringan, berbeda dengan pasien gagal ginjal yang baru pertama kali melakukan hemodialisa akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dimana didapatkan mayoritas pasien (57,1%) menjalani HD kurang dari 1 tahun, yang mana hal ini dapat memicu meningkatnya kondisi kecemasan pasien (Nurchayati, 2016).

Secara teori bahwa kecemasan merupakan 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 (Barati dkk, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi inhalasi. Adapun jenis aromaterapi inhalasi yang digunakan yaitu lavender, lemon, dan apel. Dari ketiga jenis aromaterapi tersebut terdapat 1 pasien yang memilih aromaterapi lavender, sedangkan 6 pasien memilih aromaterapi lemon. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh 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 inhalasi damask rose, Barati, dkk (2016) aromaterapi inhalasi air mawar signifikan menurunkan kecemasan pasien hemodialisa.

Aromaterapi lemon banyak dipilih dari pada lavender mungkin karena aroma lemon lebih familier di kalangan responden. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Judha & Syafitri, 2018). Keberhasilan pemberian aromaterapi tidak hanya dipengaruhi kandungan yang terdapat dalam lemon tetapi didukung dengan ketepatan cara pemberiannya mulai dari jarak, kualitas minyak esensial, dosis yang tepat agar tidak menimbulkan efek samping seperti mual, pusing.

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.

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kandungan linalool dari lemon 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 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.

Faktor yang mempengaruhi berkurangnya kecemasan adalah dukungan keluarga dan bagaimana pasien menghadapi penyakit yang diderita, seperti penelitian Luana (2012) menyatakan bahwa dukungan keluarga sangat penting bagi pasien yang menjalani hemodialisa, semakin besar dukungan keluarga pasien akan semakin nyaman ketika menjalani hemodialisa. Setuju dengan penelitian Lilympaki (2016) menyatakan bahwa selain dukungan sosial dari orang lain, keluarga, dan teman, penting juga bagi profesional kesehatan untuk mengembangkan strategi intervensi dalam memperkuat jaringan sosial pasien hemodialisa dan mendorong pasien untuk mengekspresikan perasaan dan masalah psikologis dalam menghadapi beban psikologis penyakit.

Hambatan yang ditemukan oleh peneliti pada saat menerapkan EBN adalah ada responden yang menolak diberikan intervensi. Setiap responden menyukai jenis aromaterapi yang berbeda-beda sehingga peneliti harus menyediakan lebih dari satu aromaterapi.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang 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.

#### REFERENSI

- Ahmad, R., Abbas, A., Al-bukhaytan, H. M., Al-nasser, A. H., Hassan, A., & Al-ebrahim, B. (2019). Evaluation of aromatherapy with lavender oil on academic stress: A randomized placebo controlled clinical trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 14(February), 100346. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100346>
- Alfarisi, W., Hartoyo, M., & Wulandari. (2015). Instrumental Relaksasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 2, 1–9.
- 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.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar.
- Barati, F., Nasiri, A., Akbari, N., & Sharifzadeh, G. (2016). The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients. *Journal Nephrourol Mon*, 8(5). <https://doi.org/10.5812/numonthly.38347.Research>

- Bilgic, S. (2017). A Holistic Practice in Nursing : Aromatherapy. *Namik Kemal Medical Journal*, 5(3), 134–141.
- 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>.
- Dehkordi, A. K., Tayebi, A., Ebadi, A., Sahraei, H., & Einollahi, B. (2017). Effects of Aromatherapy Using the Damask Rose Essential Oil on Depression , Anxiety , and Stress in Hemodialysis Patients : A Clinical Trial. *Journal Nephrourol Mon*, 9(6), 6–10. <https://doi.org/10.5812/numonthly.60280.Research>
- Dewi, I Putu Pasuana Putra, I. M. S. W. (2016). pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Wangaya Denpasar. *Journal Keperawatan*, (1).
- Dwi, M., & Santoso, Y. (2018). Tinjauan Sistematis : Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Tindakan Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Mesencephalon*, 4(534), 99–105.
- Hudiyawati, D., Muhlisin, A., & Ibrahim, N. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression , Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients attending a Public Hospital at Central Java Indonesia . *IMJM*, 18(3), 3–10.
- Indonesian, P., Registry, R., Renal, I., Indonesia, P. N., Kesehatan, D., Kesehatan, D., & Nasional. (2017). 9 th Report Of Indonesian Renal Registry 2016, 1–46.
- Journal, O., & Society, I. (2013). KDIGO 2012 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease, 3(1).
- 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.
- Kiani, F., Shahrakipour, M., & Zadeh, M. A. H. (2016). The Effect Of Inhaling Lavender On Hemodialysis Patient's Anxiety. *International Journal Of Pharmacy & Technology*, 8(2), 13853–13865.
- Kidney Disease Improving Global Outcomes. Clinical practice guideline for the evaluation and management of chronic kidney disease. 2012. [https://kdigo.org/wp-content/uploads/2017/02/KDIGO\\_2012\\_CKD\\_GL.pdf](https://kdigo.org/wp-content/uploads/2017/02/KDIGO_2012_CKD_GL.pdf).
- Lilympaki, L. (2016). Effect Of Perceived Social Support on The Levels Of Anxiety And Depression Of Hemodialysis Patients. *Journal Of Mater Sociomed*. 2016. Oct;28(5):361-365
- Lin, S & Adam S. Cheifetz. (2018). The Use of Complementary and Alternative Medicine in Patients With Inflammatory Bowel Disease. *Journal of Gastroenterology & Hepatology Vol. 14, Issue 7 July 2018*, 11.
- Luana, N. A., Panggabean, S., Lengkong, J. V., & Christine, I. (2012). Kecemasan pada penderita penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Media medika indonesiana*, 46(3), 151-156.
- Manalu, T. A. (2019). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 1(2), 13–18.
- Musa, W. La, Kundre, R., & Babakal, A. (2015). Hubungan Tindakan Hemodialisa Dengan Tingkat Kecemasan Klien Gagal Ginjal Di Ruang Dahlia RSUP Prof Dr.R. Kandou Manado. *Ejournal Keperawatan*, 3(1), 1–8.
- Nesami, M. B., Shorofi, S. A., Nikkiah, A., & Espahbodi, F. (2017). The effects of lavender essential oil aromatherapy on anxiety and depression in haemodialysis patients. *Journal Pharmaceutical and Biomedical Research*, 3(12), 8–13.
- Nurchayati, S. (2016). Hubungan kecemasan dengan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(761), 1–6.
- Pretto, C. R., Rosa, M. B. C. da, Dezordi, C. M., Benetti, S. W., Colet, C. de F., & Stumm, E. M. F. (2019). Integrative Review Article Evidences On Traditional And



- Complementary Practices In Hemodialysis.  
*Journal Of Nursing UFPE On Line*, 13(5).
- Salamati, A., Mashouf, S., & Mojab, F. (2017).  
Effect of Inhalation of Lavender Essential  
Oil on Vital Signs in Open Heart Surgery  
ICU. *Iranian Journal of Pharmaceutical  
Research*, 16, 404–409.
- Smeltzer, et al. (2014). *Brunner & Suddart's  
Textbook of Medical-Surgical Nursing.  
Lippincott Williams & Wilkins.*  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Warjiman, Ivana, T., & Triantoni, Y. (2017).  
Efektifitas Aromaterapi Inhalasi Lavender  
Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan  
Pasien Hemodialisa Di BLUD RSUD DR.  
Doris Sylvanus Palangka Raya. *Journal  
Keperawatan*, Vol.7, 7.