

Pengaruh Bantal Aromaterapi dalam Reduksi Kecemasan

Cipto, Siswoko, Ajeng Titah Normawati*

Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia; email: ajengtitahn@gmail.com

Abstrak: Ketergantungan pasien dengan gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani hemodialisis seumur hidup berisiko mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan dan depresi. Kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan, dan apabila tidak ditangani secara tepat, dapat memperburuk kondisi pasien. Terapi nonfarmakologis, seperti aromaterapi, merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Namun, pemanfaatan aromaterapi lavender melalui media bantal belum pernah diterapkan pada pasien hemodialisis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan bantal aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien GGK selama menjalani hemodialisis. Penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*, melibatkan 30 responden yang dipilih secara *simple random sampling* di Unit Hemodialisis RSUD dr. R. Soetijono Blora. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS)* yang memiliki validitas dan reliabilitas baik (*Cronbach's Alpha* = 0,725). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari intervensi. Terdapat penurunan rerata skor kecemasan sebesar 5,0 poin, dengan pergeseran kategori kecemasan dari sedang menjadi ringan pada mayoritas responden. Hasil ini menunjukkan bahwa bantal aromaterapi berpotensi digunakan sebagai media relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada pasien GGK selama menjalani hemodialisis.

Kata kunci: Bantal aromaterapi; hemodialisis; kecemasan

Abstract: Patients with chronic kidney disease (CKD) who undergo lifelong hemodialysis are at risk of developing psychological disorders, such as anxiety and depression. Anxiety is an emotional response to perceived threats and, if not managed appropriately, can worsen the patient's condition. Non-pharmacological therapies, such as aromatherapy, are among the approaches that can be used to alleviate anxiety. However, the use of lavender aromatherapy through a pillow medium has not previously been applied to hemodialysis patients. This study aims to analyze the effect of using a lavender aromatherapy pillow on the anxiety levels of CKD patients undergoing hemodialysis. The research employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach, involving 30 respondents selected through simple random sampling in the Hemodialysis Unit of Dr. R. Soetijono Regional Public Hospital, Blora. Anxiety levels were measured using the *Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS)*, which demonstrated good validity and reliability (*Cronbach's Alpha* = 0.725). Data analysis using the *Wilcoxon* test yielded a significance value of $p = 0.000$, indicating a significant effect of the intervention. There was an average reduction in anxiety scores of 5.0 points, with a shift in anxiety category from moderate to mild in the majority of respondents. These findings suggest that aromatherapy pillows have the potential to be used as a relaxation medium to reduce anxiety in CKD patients undergoing hemodialysis.

Keywords: Aromatherapy pillow; hemodialysis; anxiety

1. Pendahuluan

Penyakit Gagal Ginjal Kronis (GGK) merupakan isu kesehatan global yang terus meningkat, ditandai dengan tingginya angka kejadian, prognosis yang kurang baik, serta beban biaya pengobatan yang besar (Sari *et al.* 2021). Secara global, GGK berdampak pada lebih dari 10% populasi atau sekitar 800 juta orang, dan menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kesakitan pada abad ke-21 (Kovesdy 2022). Menurut data Risesdas tahun 2018, prevalensi GGK di Indonesia mencapai 0,38%, mengalami kenaikan dari 0,2% pada tahun 2013. Angka kejadian pada laki-laki (0,3%) tercatat lebih tinggi dibandingkan perempuan (0,2%). Berdasarkan kelompok usia, prevalensi tertinggi ditemukan pada individu berusia di atas 75 tahun (0,6%), dengan peningkatan mulai terlihat sejak usia 35 tahun ke atas (Cahyani *et al.* 2022).

Penanganan GGK umumnya dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu transplantasi ginjal dan terapi hemodialisis. Hemodialisis merupakan metode pembersihan darah yang bertujuan untuk mengeliminasi limbah metabolik, zat beracun, dan kelebihan cairan dari tubuh, serta menggantikan sebagian fungsi ginjal, terutama pada pasien GGK stadium akhir (stadium lima), secara rutin dan berkelanjutan. Prosedur ini menjadi pilihan terapi utama dalam menggantikan fungsi ekskresi ginjal. Hemodialisis bekerja berdasarkan prinsip pemisahan senyawa dengan berat molekul besar dari ion-ion dan senyawa dengan berat molekul rendah melalui membran semipermeabel, memanfaatkan perbedaan laju difusi zat-zat tersebut (Cahyani *et al.* 2022). Ketergantungan seumur hidup terhadap hemodialisis menimbulkan dampak multidimensional terhadap pasien, mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Secara psikologis, pasien sering mengalami tekanan emosional berupa kecemasan dan depresi, yang umumnya muncul akibat paparan stresor kronis. Faktor-faktor penyebab kecemasan tersebut meliputi rasa nyeri saat proses kanulasi akses vaskular, beban finansial yang signifikan, stres akibat penyakit kronis yang bersifat degeneratif, serta ketakutan akan kematian (Verawati 2019).

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan was-was dan kekhawatiran yang berkelanjutan sebagai respons terhadap persepsi ancaman di masa mendatang. Apabila tidak ditangani secara adaptif, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan yang mengganggu fungsi individu secara keseluruhan dan berkontribusi terhadap timbulnya perilaku maladaptif, yang pada akhirnya dapat memperburuk prognosis penyakit (Anastasia, Bayhakki, and Nauli 2015). Oleh karena itu, intervensi terapeutik menjadi krusial, khususnya pada pasien yang akan menjalani hemodialisis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi nonfarmakologis, seperti aromaterapi, yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan secara aman dan holistik.

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk intervensi relaksasi nonfarmakologis yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan psikologis melalui rangsangan olfaktori. Mekanisme kerja aromaterapi dimulai ketika molekul aroma dihirup melalui hidung, lalu ditangkap oleh silia yang mengandung reseptor penciuman. Reseptor ini mengubah rangsangan kimia menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak melalui jalur olfaktori. Impuls tersebut mencapai sistem limbik, khususnya hipotalamus, yang berperan dalam

regulasi emosi. Aktivasi sistem ini dapat meningkatkan aktivitas gelombang alfa di otak, sehingga menciptakan efek relaksasi dan membantu menurunkan tingkat kecemasan (Husnah, Tamar, and Murbiah 2024). Aromaterapi sendiri memanfaatkan minyak atsiri yang merupakan senyawa aromatik yang diekstraksi dari tanaman beraroma khas sebagai media terapeutik (Poetri, Afrioza, and Puspitasari 2022). Salah satu jenis minyak atsiri yang paling umum digunakan adalah minyak lavender, yang memiliki aroma floral lembut dan dikenal memiliki efek sedatif serta sifat antidepresan terhadap sistem saraf pusat. Komponen utama dalam minyak lavender, yaitu linalool asetat, berperan dalam merelaksasi ketegangan otot dan sistem saraf, sehingga memberikan efek menenangkan yang signifikan pada individu yang mengalami stres atau kecemasan (Riswanto, Wulandari, and Adi 2020).

Sejumlah penelitian quasi-eksperimental sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa aromaterapi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien GJK yang menjalani prosedur hemodialisis. Pada penelitian Anastasia, Bayhakki, and Nauli (2015), menyebutkan bahwa aromaterapi inhalasi lavender dapat menurunkan skor kecemasan pasien gagal ginjal kronik selama proses hemodialisis sebesar 4,33 yang diukur dengan modifikasi *Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS)*. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh studi terbaru yang dilakukan Agustin, Hudiyawati, and Purnama (2020), yang mengkombinasikan lavender dengan lemon dan apel untuk terapi inhalasi penurun kecemasan pasien hemodialisis dan berhasil menurunkan skor kecemasan mencapai 7,00 yang diukur dengan Z-SAS. Selain aromaterapi lavender, penelitian terbaru juga menemukan terdapat jenis aromaterapi lain yang dapat menurunkan kecemasan pasien GJK saat hemodialisis yaitu *citrus orange*. Pemberian aromaterapi *citrus orange* yang diaplikasikan pada objek terdekat pasien terbukti memberikan efek signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan selama prosedur hemodialisis. Berdasarkan pengukuran menggunakan kuesioner Z-SAS, rerata skor kecemasan pasien sebelum intervensi adalah 51,20, sedangkan setelah pemberian aromaterapi mengalami penurunan menjadi 34,45, menunjukkan selisih sebesar 16,75 poin (Sari et al. 2021). Berbagai penelitian tersebut belum mengkombinasikan aromaterapi dengan media relaksasi yang dapat digunakan pasien berbaring saat proses hemodialisis berlangsung seperti bantal. Bantal aromaterapi lavender pernah diterapkan pada studi penilaian kualitas tidur pada lansia oleh Riswanto, Wulandari, and Adi (2020), dan berhasil meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Namun pengaruhnya terhadap kecemasan belum pernah diteliti pada pasien GJK saat hemodialisis. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan studi pengaruh bantal aromaterapi ini terhadap kecemasan pasien GJK saat hemodialisis.

2. Material dan Metode

Material

Penelitian ini menggunakan media relaksasi yaitu bantal aromaterapi. Bantal tersebut terdiri dari *cover* bantal berbahan rafsur dan material dalamnya berisi *cotton wool* yang dikombinasikan dengan minyak esensial serta bunga lavender yang diolah melalui

proses oven. Bantal tersebut berukuran 43 x 63 cm yang disiapkan untuk menopang kepala saat berbaring menjalani perawatan hemodialisis.

Metode

Desain Studi

Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest, di mana tingkat kecemasan diamati pada sekelompok pasien hemodialisis sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa relaksasi dengan bantal aromaterapi. Intervensi dilakukan sebanyak dua kali setiap minggu, bertepatan dengan jadwal kedatangan pasien untuk hemodialisis, dan berlangsung secara konsisten hingga 16 kali pertemuan selama dua bulan. Dalam setiap sesi, pasien menggunakan bantal aromaterapi selama rata-rata lima jam. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen Zung Self-Rating Anxiety Scale (Z-SAS), yang telah divalidasi dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha Based on Standardized Items sebesar 0,725, menunjukkan bahwa setiap butir pertanyaan dalam kuesioner memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai. Kategori tingkat kecemasan berdasarkan skor Z-SAS diklasifikasikan ke dalam empat tingkatan, yaitu kecemasan ringan (skor 22–44), sedang (45–59), berat (60–74), dan panik (75–80) (Agustin, Hudiyawati, and Purnama 2020).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini terdiri atas 88 pasien yang menjalani terapi hemodialisis. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan rumus *Isaac & Michael*, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi yang digunakan untuk menentukan partisipan meliputi pasien GGK yang berada dalam kondisi kesadaran kompos mentis, tidak mengalami gangguan fungsi indera penciuman, serta tidak memiliki riwayat alergi terhadap jenis aromaterapi yang digunakan dalam intervensi.

Analisis Data

Analisa univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran nilai *pre-test* dan *post-test* kecemasan pasien GGK saat hemodialisis menggunakan bantal aromaterapi dan tidak menggunakannya dengan didapatkan parameter: nilai rata-rata, jumlah sampel, dan standar deviasi. Sedangkan analisa bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk melihat hubungan antar variabel. Uji dengan *Paired Samples Test* digunakan untuk menggambarkan uji perbedaan tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah menggunakan bantal aromaterapi saat hemodialisis, dengan ketentuan; jika *Sig (2-tailed) > 1/2 α*, maka H_0 diterima, jika *Sig (2-tailed) < 1/2 α*, maka H_0 ditolak. Syarat uji *paired* tersebut tidak terpenuhi karena data hasil penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon*.

3. Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	43,3 %
Perempuan	17	56,7 %
Umur		
Dewasa awal (26 - 35 tahun)	5	16,7 %
Dewasa akhir (36 - 45 tahun)	6	20,0 %
Lansia awal (46 - 55 tahun)	10	33,3 %
Lansia akhir (56 - 65 tahun)	9	30,0 %
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	6,70 %
Tamat SD	9	30,0 %
Tamat SMP sederajat	3	10,0 %
Tamat SMA sederajat	12	40,0 %
Tamat Sarjana	4	13,3 %
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	13	43,3 %
Petani	3	10,0 %
Swasta	4	13,3 %
Wiraswasta	4	13,3 %
PNS	4	13,3 %
Pensiunan	2	6,70 %
Lama Menjalani Hemodialisis		
< 6 bulan	3	10,0 %
6 - 12 bulan	7	23,3 %
13 - 24 bulan	4	13,3 %
>24 bulan	16	53,3 %
Total	30	100%

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden berada dalam rentang usia 46 hingga 55 tahun yang termasuk kategori lansia awal, dengan persentase sebesar 33,3%. Tingkat pendidikan responden umumnya berada pada jenjang SMA atau sederajat (36,7%). Dari segi pekerjaan, mayoritas responden merupakan ibu rumah tangga (43,3%). Selain itu, lebih dari separuh responden telah menjalani terapi hemodialisis selama lebih dari 24 bulan atau lebih dari dua tahun (53,3%).

Distribusi Kecemasan Pasien Hemodialisis

Tabel 2. Distribusi Kecemasan Responden

Kecemasan	n	Skor min	Skor maks	Mean±SD
Sebelum Intervensi (<i>Pre-test</i>)				
Kecemasan ringan	12 (40%)	39	53	44,87±3,14
Kecemasan sedang	18 (60%)			
Setelah Intervensi (<i>Post-test</i>)				
Kecemasan ringan	29 (96,7%)	36	48	39,87±2,36
Kecemasan sedang	1 (3,3%)			

Berdasarkan Tabel 2. diketahui pada awal sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (60%), dengan rerata skor kecemasan sebesar 44,87 dengan skor terendah yaitu 39 dan tertinggi 53. Sedangkan setelah responden diberikan intervensi, mayoritas responden mengalami kecemasan sedang (96,7%), dengan rerata skor kecemasan sebesar 39,87 dengan skor terendah yaitu 36 dan tertinggi 48.

Pengaruh Bantal Aromaterapi terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* Pengaruh Bantal Aromaterapi terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis

Variabel	N	Selisih (Δ)	<i>p-value</i>
Skor <i>post</i> < skor <i>pre</i>	26 (86,7%)	5,0	0,000
Skor <i>post</i> > skor <i>pre</i>	1 (3,3%)		
Skor <i>post</i> = skor <i>pre</i>	3 (10%)		

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 3. diketahui responden yang mengalami penurunan kecemasan sebanyak 26 orang, mengalami peningkatan kecemasan terdapat satu orang, dan tiga orang tidak mengalami perubahan kecemasan. Selisih rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi adalah 5 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh signifikan pada pemberian bantal aromaterapi.

4. Pembahasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi patologis yang ditandai dengan munculnya perasaan takut yang tidak jelas, disertai gejala somatik seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Kecemasan juga dapat dipahami sebagai respons emosional terhadap ancaman yang tidak spesifik, bersifat internal, atau berasal dari konflik psikologis. Pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis, prosedur medis tersebut dapat menjadi salah satu pemicu utama munculnya kecemasan, baik karena sifat invasifnya maupun akibat stres psikologis yang menyertainya (La.musa, Kundre, and Babakal 2015). Kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD Blora tergambar dalam penelitian ini dimana mayoritas responden tersebut mengalami kecemasan sedang dengan skor 44,87 atau mendekati 45. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa tindakan hemodialisis memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan seseorang yang menjalaninya. Prosedur hemodialisis dapat berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis pasien GGK, mengingat terapi ini harus dijalani seumur hidup. Ketergantungan pasien terhadap mesin hemodialisis yang kompleks dan memerlukan waktu yang cukup lama, serta biaya yang relatif tinggi, sering kali

menyebabkan pasien merasa jenuh, enggan untuk melanjutkan terapi, dan mengalami penurunan kualitas hidup. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan, yang merupakan salah satu keluhan yang sering diungkapkan oleh pasien-pasien yang menjalani terapi hemodialisis. Kondisi ini, jika tidak ditangani dengan tepat, dapat memperburuk kesejahteraan pasien dan meningkatkan risiko komplikasi yang serius, termasuk kematian (Rahmanti *and* Haksara 2023). Usia merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan pada individu, termasuk pada pasien hemodialisis, terutama mereka yang berada dalam fase dewasa akhir. Selain itu, kecemasan lebih cenderung dialami oleh perempuan, yang secara psikologis memiliki kecenderungan lebih sensitif, teliti, dan cenderung merenungkan hal-hal kecil yang terjadi dalam kehidupannya. Tingkat kecemasan pasien hemodialisis sangat dipengaruhi oleh pengalaman mereka dalam menjalani prosedur ini. Pada pasien yang baru memulai hemodialisis, umumnya ditemukan tingkat kecemasan yang tinggi, bahkan berat, dikarenakan rasa putus asa dan ketidakpastian mengenai kesembuhan. Namun, seiring dengan berjalannya waktu dan terapi yang berkelanjutan, pasien mulai beradaptasi dengan proses hemodialisis, yang menyebabkan tingkat kecemasan mereka berangsur-angsur menurun menjadi kategori sedang atau ringan (La.musa, Kundre, *and* Babakal 2015). Pasien yang baru memulai hemodialisis umumnya mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang telah menjalani terapi ini dalam jangka waktu lama. Hal ini disebabkan oleh perubahan dalam rutinitas dan lingkungan yang belum familiar, yang sering kali menambah perasaan cemas pada awal terapi. Pasien pada fase ini sering kali merasakan bahwa menjalani hemodialisis merupakan beban yang berat. Selain faktor-faktor tersebut, tingkat pendidikan pasien juga berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan yang mereka alami. Kekurangan pengetahuan mengenai prosedur dan efek samping terapi dapat meningkatkan kecemasan, sementara pengetahuan yang lebih baik dapat membantu pasien untuk lebih efektif dalam mengelola stresor yang muncul, serta memfasilitasi proses adaptasi terhadap terapi yang dijalani (Lisnawati *and* Maliya 2020).

Setelah dua bulan menggunakan bantal aromaterapi yang mengandung minyak esensial lavender, mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan yaitu dengan rerata skor 39,87. Skor tersebut mengalami penurunan dari rerata skor kecemasan responden saat awal 44,87 menjadi 39,87 setelah diberikan intervensi. Bantal yang diberikan aromaterapi lavender dalam penelitian ini merupakan modifikasi cara pemberian aromaterapi melalui inhalasi. Produk tersebut merupakan salah satu jenis dari *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) (AlMohammed *et al.* 2023). Penggunaan CAM semakin berkembang dalam bidang kesehatan, salah satunya adalah aromaterapi. Aromaterapi, yang mengandung minyak esensial, telah terbukti bermanfaat dalam terapi kesehatan karena kemampuannya untuk membantu mengurangi, bahkan mengatasi, gangguan psikologis serta keluhan fisik seperti kecemasan, depresi, dan nyeri. Efektivitas komponen kimia yang terkandung dalam minyak esensial dapat memengaruhi fungsi otak melalui sistem saraf yang terhubung dengan indera penciuman. Respons ini dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter, yang berkontribusi pada pemulihan kondisi psikologis, mencakup aspek emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan (Dewi, Putra, *and* Made 2015).

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian bantal aromaterapi terhadap kecemasan pasien GGK saat hemodialisis dengan nilai p 0,000. Signifikansi tersebut juga terlihat dari adanya penurunan skor kecemasan pada 86,7% responden dan adanya selisih rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 5. Saat awal atau sebelum intervensi, rata-rata pasien GGK mengalami kecemasan sedang saat hemodialisis. Kemudian setelah mereka diberikan intervensi dengan menggunakan bantal aromaterapi selama satu bulan saat menjalani terapi hemodialisis, pasien rata-rata mengalami kecemasan yang ringan.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian terdahulu yang hampir sama dalam variable independen dan dependen antara lain pada penelitian Anastasia, Bayhakki, and Nauli (2015), menyebutkan bahwa aromaterapi inhalasi lavender dapat menurunkan skor kecemasan pasien GGK selama proses hemodialisis sebesar 4,33 yang diukur dengan modifikasi *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (Z-SAS). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh studi terbaru yang dilakukan Agustin, Hudiyawati, and Purnama (2020), yang mengkombinasikan lavender dengan lemon dan apel untuk terapi inhalasi penurunan kecemasan pasien hemodialisis dan berhasil menurunkan skor kecemasan mencapai 7,00 yang diukur dengan (Z-SAS).

Bantal aromaterapi merupakan bantal yang dimodifikasi dengan diberikan minyak aromaterapi lavender dan biji lavender yang telah diawetkan (Riswanto, Wulandari, and Adi 2020), sehingga selama pasien menjalani terapi hemodialisis dapat beristirahat dengan bantal dan menghirup aromaterapi yang terkandung dalam bantal tersebut. Inhalasi minyak esensial telah terbukti dapat meningkatkan kesadaran dan mengurangi tingkat kecemasan. Molekul-molekul aroma yang terkandung dalam minyak esensial memberikan efek positif pada sistem saraf pusat, salah satunya dengan menghambat sekresi Hormon Adreno Kortikotropik (ACTH), yang dikenal dapat memicu timbulnya kecemasan pada individu (S, Kristiningrum, and Afriyani 2019). Ketika minyak esensial dihirup, molekul bau, seperti linalool asetat yang terkandung dalam minyak lavender, diterima oleh epitel olfaktorius. Setelah diterima oleh epitel tersebut, molekul bau ini kemudian ditransmisikan sebagai sinyal menuju pusat penciuman yang terletak di bagian posterior hidung (Ningsih, Inayati, and Hasanah 2024). Dalam proses penciuman, molekul-molekul bau yang terhirup akan diolah oleh sel-sel neuron di area olfaktorius dan diteruskan ke sistem saraf pusat (SSP), kemudian dilanjutkan ke sistem limbik otak. Sistem limbik berperan penting dalam pengaturan memori, suasana hati, emosi (seperti kegembiraan dan kemarahan), kepribadian, orientasi seksual, serta perilaku. Di dalam sistem ini, sinyal bau diteruskan ke hipotalamus untuk diinterpretasikan lebih lanjut. Di hipotalamus, komponen aktif dalam minyak esensial akan merangsang pelepasan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF), yang kemudian mengaktifasi kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi *Proopiomelanocortin* (POMC). Proses ini mendorong peningkatan sekresi enkephalin oleh medula adrenal serta pelepasan endorfin oleh hipofisis. Endorfin berfungsi sebagai neurotransmitter yang berperan dalam menciptakan rasa tenang dan nyaman. Komponen utama dalam minyak esensial lavender, yaitu linalool asetat, memiliki efek relaksan terhadap sistem saraf dan otot dengan cara menurunkan aktivitas saraf simpatis yang biasanya meningkat saat individu mengalami kecemasan. Penurunan aktivitas saraf simpatis yang mengandung serabut vasokonstriktor ini menghambat pelepasan epinefrin,

sehingga mengurangi manifestasi fisiologis kecemasan seperti peningkatan denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan (Alfian, Ponirah, and Andas 2021; Dewi, Putra, and Made 2015; Motulo, Kepel, and Mariati 2023).

5. Kesimpulan

Bantal lavender memberikan pengaruh positif terhadap perbaikan gejala kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani terapi hemodialisis di rumah sakit. Hal tersebut terbukti dari penurunan skor kecemasan pasien saat sebelum dan sesudah menggunakan media relaksasi tersebut. Sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran proses asuhan keperawatan dengan media relaksasi yang sederhana dan dapat diberikan kepada pasien selama menjalani terapi perawatan khususnya hemodialisis.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilaksanakan oleh CP, SW, dan AN. CP sebagai ketua peneliti bertanggung jawab terhadap analisis dan penafsiran data kecemasan pasien. SW berkontribusi melakukan intervensi dan koordinasi pelaksanaan penelitian di lapangan. AN berkontribusi dalam pengolahan data serta penyusunan naskah hasil studi.

Pendanaan

Penelitian ini didanai oleh Poltekkes Kemenkes Semarang.

Kelaikan Etik

Persetujuan penelitian diperoleh peneliti dari pihak responden dan komisi etik penelitian yang bertanggung jawab dalam memberikan hak untuk peneliti melakukan penelitian. Penelitian ini telah memperoleh izin dari komisi etik Poltekkes Kemenkes Semarang dengan nomor 1316/EA/KEPK/2023.

Daftar Pustaka

- Agustin, Ary, Dian Hudiawati, and Putra Arif Purnama. 2020. "Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa." *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan 1* (1): 16-24.
- Alfian, Muhamad Luthfi, Ponirah, and Amzal Mortin Andas. 2021. "Literature Review : Inhalasi Aromaterapi pada Pasien Hemodialisis yang Mengalami Kecemasan." Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Bani Saleh.
- AlMohammed, Hamdan I, Nada A Alanazi, Esraa Fahad Maghrabi, and Manar A Alotaibi. 2023. "Role of Aromatherapy as a Natural Complementary and Alternative Therapy in Cardiovascular Disease: A Comprehensive Systematic Review." *Evid*

Based Complement Alternat Med Oct (11). <https://doi.org/10.1155/2022/4543078>.

- Anastasia, Sarah, Bayhakki, and Fathra Annis Nauli. 2015. "Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis." *Jurnal Online Ma* 2 (2): 1510-19. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>.
- Cahyani, Anak Agung Ayu Eka, Didik Prasetya, Moh Fairuz Abadi, and Diah Prihatiningsih. 2022. "Gambaran Diagnosis Pasien Pra-Hemodialisa di RSUD Wangaya Tahun 2020-2021." *Jurnal Ilmiah Hospitality* 11 (1): 661-66. <https://doi.org/10.47492/jih.v11i1.1819>.
- Dewi, NKAS., I Putu Pasuana Putra, and I Surata Witarsa Made. 2015. "Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar." Universitas Udayana Denpasar.
- Husnah, Khotumul, Miskiyah Tamar, and Murbiah. 2024. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Dismenore pada Remaja Putri." *Jurnal Studi Keperawatan* 5 (1): 1-8. <https://doi.org/10.31983/j-sikep.v5i1.10595>.
- Kovesdy, Csaba P. 2022. "Epidemiology of Chronic Kidney Disease: An Update 2022." *Kidney Int Suppl* 12 (1): 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003>.
- La.musa, Wartilisna, Rinna Kundre, and Abram Babakal. 2015. "Hubungan Tindakan Hemodialisa dengan Tingkat Kecemasan Klien Gagal Ginjal di Ruang Dahlia RSUP Prof Dr. R. Kandou Manado." *Jurnal Keperawatan UNSRAT* 3 (1): 1-8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/6737/6257>.
- Lisnawati, Fina, and Arina Maliya. 2020. "Gambaran Kecemasan Pasien yang Terpasang Cimino dan Femoral Pada Pasien Hemodialisis di RSUD Ir. Soekarno Sukoharjo." Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Motulo, Florin K. M., Billy J. Kepel, and Ni Wayan Mariati. 2023. "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Tindakan Pencabutan Gigi." *E-GiGi* 12 (1): 17-25. <https://doi.org/10.35790/eg.v12i1.48521>.
- Ningsih, Ajeng Setia, Anik Inayati, and Uswatun Hasanah. 2024. "Penerapan Aromaterapi Inhalasi Terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di Ruang HD RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro." *Jurnal Cendikia Muda* 4 (1): 43-52. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/IWC/article/view/562>.
- Poetri, Friesca Berlianie, Selvy Afrioza, and Rina Puspitasari. 2022. "Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Nyeri Haid Primer pada Remaja di Desa Pasir Gadung Tangerang." *Jurnal Sains dan Kesehatan* 6 (2): 24-33.

<https://doi.org/10.57214/jusika.v6i2.153>.

- Rahmanti, Ainnur, and Endro Haksara. 2023. "Penerapan Aromatherapy Lavender untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di Rumkit Tk II Dr. Soedjono Magelang." *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sishana* 5 (1): 34–44. <https://doi.org/10.55606/jufdik.es.v5i1.203>.
- Riswanto, Arif Restu, Ika Subekti Wulandari, and Galih Setia Adi. 2020. "Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kualitas Tidur pada Lansia di Kragilan Kota Surakar." Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- S, Galuh Nila, Wahyu Kristiningrum, and Luvi Dian Afriyani. 2019. "Efektivitas Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Bergas." *Journal of Holistics and Health Science* 1 (1): 99–107. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v1i1.16>.
- Sari, Yeni Kartika, Okky Cintya Permata Dewi, Wahyu Wibisono, and Ning Arti Wulandari. 2021. "Penggunaan Cytrus Orange sebagai Alternatif Menurunkan Kecemasan Pasien Hemodialisis." *Jurnal Keperawatan Silampari* 4 (2): 537–43. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1864>.
- Verawati. 2019. "Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Sebelum Menjalani Hemodialisis Di RST Dr. Reksodiwiryo Padang." Universitas Andalas.