

Review Artikel

Studi Literatur: Efektivitas Aromaterapi terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa

Literature Study: The Effectiveness of Aromatherapy on Reducing Anxiety in Chronic Kidney Failure Patients Undergoing Hemodialysis

Eka Agustin^{1*}, Dian Hudiyawati²

^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

***Korespondensi penulis:**

Eka Agustin

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57169

Email: j230205068@student.ums.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Dikirim 21 Agustus 2021

Direvisi 28 September 2021

Diterima 18 November 2021

Kata Kunci:

Aromaterapi

Kecemasan

Pasien Hemodialisa

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan penyakit penurunan fungsi ginjal secara progresif dan irreversible yang berdampak pada menurunnya kemampuan tubuh untuk mempertahankan cairan dan elektrolit. Metode pengobatan pada penyakit ginjal stadium akhir yaitu pengobatan jangka panjang dengan hemodialisis dan transplantasi ginjal. Terapi hemodialisa pada jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan pasien hemodialisa dapat diatasi dengan aromaterapi. Tujuan studi literatur untuk mengetahui keefektifan aromaterapi terhadap tingkat penurunan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. Pencarian literatur didapatkan melalui *database online* seperti *PubMed*, *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Terdapat tujuh artikel yang didapatkan setelah melalui penyaringan data dan akan diidentifikasi untuk ulasan kritis. Hasil studi ini didapatkan bahwa aromaterapi inhalasi efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisa. Aromaterapi inhalasi memberikan pengaruh pada sistem saraf pusat serta memberikan efek keseimbangan korteks serebri dan saraf-saraf pada otak. Senyawa aroma yang dihirup akan berinteraksi dengan cepat melalui sistem saraf pusat dan saraf olfactory kemudian menstimulasi saraf pada otak dibawah keseimbangan korteks serebral sehingga menghasilkan pelepasan hormone melatonin, serotonin, yang dapat menimbulkan perasaan rileks atau sedative. Kami menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk menambahkan berbagai varian aromaterapi yang dapat digunakan sesuai kesukaan pasien serta mengevaluasi efek samping yang dapat muncul.

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a progressive and irreversible decline in kidney function that results in the decreased ability of the body to retain fluids and electrolytes. Treatment methods in end-stage kidney disease are long-term treatment with hemodialysis and kidney transplantation. Hemodialysis therapy in the long term can cause anxiety. Aromatherapy can assist patients in coping with anxiety. The goal of this study was to determine the efficacy of aromatherapy in reducing anxiety in patients with hemodialysis. Articles were obtained through online databases such as *PubMed*, *Google Scholar*, and *Science Direct*. There are seven articles obtained after going through data screening and will be identified for critical review. The findings show that inhalation aromatherapy was effective in reducing anxiety levels among hemodialysis patients. Inhaled aromatherapy affects the central nervous system and has a balancing effect on the cerebral cortex and nerves in the brain. Inhaled aroma compounds will interact quickly through the central nervous system and olfactory nerves and then stimulate the nerves in the brain under the balance of the cerebral cortex to produce the release of the hormone melatonin, serotonin, which can cause a feeling of relaxation or sedative. Future research should include a variety of aromatherapy variants that can be used based on patient preferences, as well as an assessment of possible side effects.

Keywords:

Aromatherapy

Anxiety

Hemodialysis patients

Pendahuluan

Chronic Kidney Disease (CKD) suatu penyakit penurunan fungsi ginjal secara irreversible dan progresif yang berdampak terhadap menurunnya fungsi tubuh dalam mempertahankan cairan dan elektrolit. Ketika fungsi ginjal memburuk, kinerja ginjal menurun dalam hal penyaringan pembuangan elektrolit tubuh, antara lain yaitu urea dan kreatinin yang menyebabkan uremia. Secara khusus, uremia dapat menyebabkan komplikasi, antara lain yaitu ensefalopati, hiperkalemia yang tidak terkontrol, pericarditis, neuropati dan hipertensi (Reyes *et al.*, 2018). Fungsi utama ginjal yaitu mempertahankan homeostasis tubuh dalam menjaga keseimbangan banyaknya konstituen plasma, terutama elektrolit, air dengan mengeluarkan zat-zat yang tidak diperlukan atau berlebihan didalam urine (Musa, Kundre & Babakal, 2015).

Prevalensi gagal ginjal kronis didapatkan lebih dari 500 juta kasus diseluruh dunia, hemodialisa merupakan pengobatan yang sering digunakan yaitu sebesar 2,5 juta orang atau sekitar 80% (Bouya *et al.*, 2018). Data Riskesdas (2018) prevalensi penderita gagal ginjal kronik (GGK) di Indonesia pada umur 15 tahun keatas sebesar 0,2%, Kelompok usia 25-44 tahun (0,3%), kelompok usia 45-54 tahun (0,4%), usia 55-74 tahun (0,5% dan kelompok umur \geq 75 tahun (0,6%). Sedangkan Jumlah tindakan terapi hemodialisis rutin provinsi Jawa Tengah terdapat pada urutan ke enam dari 23 provinsi dengan total 65.755 tindakan hemodialisis rutin per tahun (Indonesian Renal Registry, 2016).

Metode pengobatan pada penyakit ginjal stadium akhir termasuk pengobatan jangka panjang dengan hemodialisis dan transplantasi ginjal. Hemodialisis merupakan terapi dialisis untuk membuang cairan atau zat sisa dalam tubuh karena kinerja ginjal menurun dan tidak dapat menjalankan fungsinya (Wahyuni & Indrayana, 2014). Meskipun hemodialisis sebagai pengobatan utama pasien gagal ginjal kronis untuk meningkatkan rentang hidupnya, hal tersebut juga menyebabkan timbulnya masalah psikososial bagi pasien yaitu masalah ekonomi, stres terkait terapi, pembatasan pola

makan, terapi obat multiple yang kompleks, perubahan gaya hidup, lama perjalanan penyakit, masa pengobatan dan masalah keluarga merupakan salah satu faktor pasien hemodialisis rentan terhadap kecemasan (Barati *et al.*, 2016). Hemodialisis merupakan terapi jangka panjang pada pasien CKD yang menyebabkan penderita sangat tergantung terhadap mesin hemodialisis seumur hidupnya. Hal tersebut dapat menimbulkan terjadinya perubahan peran, perubahan pekerjaan, kehidupan ekonomi, sosial dan pendapatan yang mengakibatkan stres sehingga menimbulkan kecemasan (Wakhid & Suwanti, 2019).

Kecemasan adalah gejala umum yang muncul pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa dan berbanding lurus terhadap penurunan kualitas hidup (Ma & Li, 2016). Kecemasan pada pasien hemodialisis jika tidak diatasi dapat menimbulkan berbagai masalah antara lain pasien menolak dilakukan tindakan yang berakibat naiknya kadar ureum dan kreatinin yang menyebabkan kematian. Selain itu kecemasan dalam jangka waktu lama memberikan efek negatif pada sistem daya tahan tubuh. Kecemasan menghasilkan hormon kortisol yang mengganggu fungsi sel T untuk menghambat infeksi, sehingga muncul berbagai penyakit antara lain influenza dan stroke hingga penyakit jantung (Sari *et al.*, 2021). Menurut Wakhid & Suwanti (2019) mengatakan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian di Rumah Sakit kabupaten Semarang pada 88 penderita gagal ginjal kronik mengalami kecemasan berat sebesar (34,1%) atau 30 pasien.

Kecemasan yaitu respon berkepanjangan terhadap ancaman yang dirasakan meliputi kognitif, afektif, fisiologis serta aspek emosional dari gangguan kecemasan (Puspasari & Sholehudin, 2018). Menurut Keliat, Wijoyono dan Susanti (2011) kecemasan adalah perasaan menetap berupa kekhawatiran, was-was terhadap ancaman yang muncul serta dianggap berbahaya. Jika seseorang tidak dapat mengatasi kecemasannya secara sehat, hal tersebut menimbulkan perilaku maladaptive. Oleh karena itu dibutuhkan terapi komplementer

untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani terapi hemodialisis. *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) digunakan serta dikembangkan di bidang kesehatan (Anastasia *et al.*, 2015). Jenis terapi komplementer yang saat ini banyak digunakan yaitu aromaterapi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Hassanzadeh *et al* (2018) yang menyatakan aromaterapi mengurangi beberapa macam komplikasi dari hemodialisis antara lain kecemasan, stress, nyeri, kelelahan, kualitas tidur serta sakit kepala.

Menurut Gong *et al* (2020) mengatakan bahwa aromaterapi melalui inhalasi dapat merangsang sistem saraf pusat dan memberikan pengaruh keseimbangan korteks serebri serta saraf-saraf otak untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamine. Beberapa aromaterapi yaitu bunga rosemary, lavender, minyak bunga matahari, minyak peppermint, esensi sawi putih, minyak pohon teh, minyak jojoba efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisa (Bouya *et al.*, 2018).

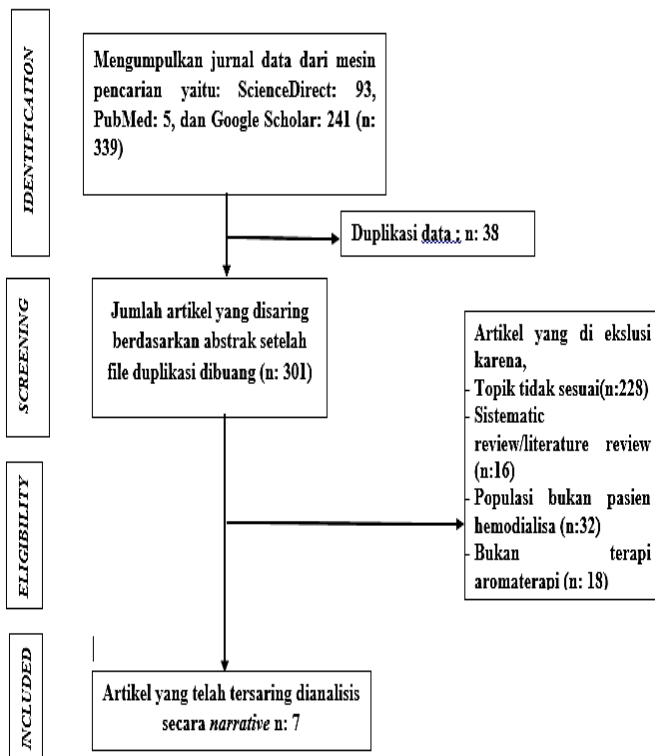
Pada studi ini dilakukan review untuk mengetahui penggunaan aromaterapi untuk menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisa. Dengan upaya untuk mencegah komplikasi yang dapat memperburuk kondisi pasien, karena pada kenyataannya masalah ansietas atau kecemasan pada pasien hemodialisa belum menjadi fokus utama untuk diberikan intervensi, serta informasi yang terbatas terkait aromaterapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti melakukan literature review jurnal dengan judul "Efektivitas aromaterapi terhadap penurunan kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa". Literature review ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Metode

Literature review ini ditulis sebagai tinjauan pustaka dengan metode yang digunakan merupakan metode naratif dari hasil penelitian di seluruh dunia berhubungan dengan topic yang digunakan. Dilakukan pencarian jurnal secara sistematis menggunakan sumber database yang terkomputerisasi dari Scencedirect, PubMed dan Google Scholar dengan kata kunci "Aromaterapi" OR "aromatherapy", "Kecemasan" atau "Ansietas" OR "Anxiety", "Pasien Hemodialisis" OR "Hemodialysis patients". Dalam proses pencarian literatur pada studi ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang digunakan, yaitu jurnal bahasa Inggris dan bahasa Indonesia yang diterbitkan antara tahun 2011 sampai 2021 mengenai efek aromaterapi terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa, responden yang memiliki tingkat kecemasan dengan penyakit gagal ginjal kronik dengan rencana tindakan aromaterapi. Outcome yang dinilai adalah tingkat kecemasan.

Berdasarkan dari hasil pencarian literature melalui 3 database maka didapatkan artikel yang berjumlah 339 sesuai dengan kata kunci. Beberapa artikel yang sudah didapatkan diproses menggunakan aplikasi *mendeley reference manager* untuk diidentifikasi tingkat relevansinya dengan studi saat ini. Proses screening awal dengan mengeluarkan artikel ganda dan didapatkan hasil 38 artikel, selanjutnya tersisa 301 artikel. Setelah itu dilakukan screening berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan. Adapun artikel yang di eksklusi dikarenakan topic tidak sesuai, artikel dengan metode systematic review, populasi bukan pasien hemodialisa dan intervensi bukan aromaterapi berjumlah 294 artikel. Berdasarkan proses screening yang telah dilakukan, didapatkan 7 artikel yang akan menjalani proses review. Adapun PRISMA flow pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. PRISMA Flow

Hasil dan Pembahasan

Hasil review 7 artikel yang digunakan pada penelitian ini berkaitan dengan efek aromaterapi pada penurunan kecemasan pasien hemodialisa. Jumlah responden dalam review ini adalah 240 peserta yang telah didiagnosis penyakit gagal ginjal kronis (GGK) yang menjalani hemodialisa. Yang terdiri dari penelitian Sahin *et al* (2021) terdapat 74 responden, penelitian Reyes *et al* (2020) terdapat 50 responden, penelitian Barati *et al* (2016) dengan 46 responden, penelitian Agustin, Hudiyawati & Purnama (2020) dengan 7 responden, penelitian Manalu (2019) dengan 13 responden, penelitian Anastasia *et al.*, (2015) dengan 30 responden dan penelitian Sari *et al* (2021) dengan 20 responden.

Usia responden pada penelitian Sahin *et al* (2021) berada pada rentang 47-60 tahun dan mayoritas pada usia 50±18,02 tahun. Sedangkan pada penelitian Reyes *et al* (2020) mayoritas pada usia 57±13,51 tahun. Usia responden pada penelitian Barati *et al* (2016) dalam rentang 41-44 tahun dengan mayoritas

pada usia 42±12,39 tahun. Pada penelitian Agustin, Hudiyawati & Purnama (2020) usia responden pada rentang 40-60 tahun. Usia responden dalam penelitian Manalu (2019) tidak disebutkan. Pada penelitian Anastasia *et al.*, (2015) usia responden mayoritas dalam rentang 41-60 (53,3%) tahun. Sedangkan Sari *et al* (2021) usia responden mayoritas dalam rentang 41-60 (70%) tahun. Mayoritas usia pasien pada review ini adalah di rentang 40-60 tahun.

Desain penelitian yang digunakan pada ketujuh artikel merupakan studi kuantitatif yang terpilih untuk dilakukan review (tabel 1). Didapatkan yaitu satu studi a randomized controlled trial, satu studi quasi experimental pre-test and post-test, satu studi a randomized clinical trial, tiga studi Pre eksperimen one group pre-test post-test dan satu studi quasi eksperimen.

Pada review ini jenis aromaterapi yang digunakan yaitu lavender, jeruk manis, ekstrak mawar dan citrus jeruk. Pada studi ini tujuh artikel menggunakan intervensi aromaterapi inhalasi. Pada artikel Sahin *et al* (2021) menyatakan bahwa frekuensi pemberian intervensi sebanyak 3x seminggu, artikel Reyes *et al* (2020), Manalu (2019) dan Anastasia *et al* (2015) pemberian intervensi hanya 1 kali saat kedatangan pasien, Barati *et al* (2016) menyatakan pemberian intervensi 2x dalam 4 minggu yaitu saat pasien sebelum tidur pada malam hari dan sebelum proses hemodialisa. Pada penelitian Agustin, Hudiyawati, & Purnama, (2020) pemberian aromaterapi 4x dalam 2 minggu sedangkan pada Sari *et al* (2021) menyatakan bahwa intervensi pemberian dilakukan 2x saat kedatangan pasien yang menjalani hemodialisa. Dalam durasi waktu pemberian juga berbeda, 3 artikel menyatakan pemberian aromaterapi inhalasi dalam 15-30 menit sedangkan 4 artikel lainnya aromaterapi diberikan pada waktu 5-10 menit.

Outcome dari ke tujuh artikel yang diambil adalah kecemasan atau tingkat kecemasan pasien hemodialisa. Pada penelitian yang dilakukan Sahin *et al* (2021) menyatakan bahwa aromaterapi inhalasi lavender efektif dalam menghilangkan rasa sakit akibat tusukan dan kecemasan pasien

hemodialisa dengan rata-rata skor kecemasan ($8,7 \pm 5,32$) yaitu $39 \pm 6,71$ turun menjadi $30,41 \pm 1,39$ dengan p value ($p < 0,005$). Sedangkan penelitian Reyes *et al* (2020) terdapat perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dengan skor rata-rata penurunan kecemasan sebesar ($17,76 \pm 3,92$) nilai awal sebesar $77,20 \pm 16,38$ menjadi $59,44 \pm 12,46$ dengan p value ($p < 0,01$).

Dalam penelitian Barati *et al* (2016) menyatakan pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan kecemasan pasien hemodialisa dengan perbedaan skor kecemasan setelah dan sebelum pemberian intervensi yaitu sebesar $6,49 \pm 1,11$ menjadi $3,64 \pm 0,79$ dengan rata-rata skor penurunan $2,85 \pm 0,32$ dengan p value ($p < 0,001$).

Sementara itu pada penelitian Agustini, Hudiyawati & Purnama (2020) menyatakan ada perbedaan skor kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai sebesar 41,85 pada kelompok yang dilakukan intervensi sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 48 dengan skor penurunan kecemasan rata-rata sebesar 6,15 dan p value ($p < 0,05$), hal tersebut membuktikan adanya efek pemberian aromaterapi inhalasi dalam penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisa. Pada penelitian Manalu (2019) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan aromaterapi inhalasi pada menurunnya skor kecemasan pasien hemodialisa dengan nilai kecemasan sebelum pemberian intervensi sebesar $37,5 \pm 5,942$ turun menjadi $19,08 \pm 2,875$ setelah diberikan intervensi dengan tingkat penurunan skor rata-rata kecemasan sebesar 4,163 dengan nilai value ($p = 0,001$).

Sedangkan pada penelitian Anastasia *et al* (2015) menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah pemberian aromaterapi. Skor kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 48 pada kedua kelompok, setelah pemberian aromaterapi pada kelompok intervensi skor turun menjadi 43,67 rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 4,33 dengan p value ($p = 0,000$) sedangkan

kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi apapun naik menjadi 48,40.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi pada penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisa. Pada penelitian Sari *et al* (2021) membuktikan adanya pengaruh citrus jeruk pada kecemasan pasien hemodialisa dengan nilai skor kecemasan sebelum dan setelah pemberian intervensi sebesar 51,20 menjadi 34,45 dengan rata-rata skor penurunan 16,75 dan didapatkan signifikansi p value ($p = 0,000$). Hasil dari ke 7 artikel diatas menyatakan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi terbukti memiliki efek positif terhadap penurunan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan artikel yang telah diambil menyatakan bahwa karakteristik usia responden mayoritas pada rentang usia 40-60 tahun. Sejalan dengan penelitian Hudiyawati, Muhlisin, & Ibrahim, (2019) menyatakan bahwa pasien yang menjalani terapi hemodialisa pada kelompok umur 41-60 tahun (70%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Alfarisi (2015) yang menyatakan usia pasien GJK pada rentang 41-65 tahun (dewasa menengah). Rata-rata penderita CKD berada pada usia 50 tahun (Pourhodki *et al.*, 2021). Dalam kasus gagal ginjal kronis ditemukan adanya peningkatan pada usia dewasa, hal tersebut disebabkan proses terjadinya penyakit yang sifatnya kronis serta progresif. Semakin usia bertambah secara bersamaan traktus urinarius serta fungsi tubulus dan fungsi renal kinerja reabsorbsinya mengalami penurunan. Pada usia >40 tahun laju filtrasi glomerulus mengalami penurunan fungsi secara progresif <50% dari normalnya sampai usia 70 tahun, oleh karena itu kondisi tersebut berperan terhadap terjadinya penyakit gagal ginjal (Warjiman *et al.*, 2017).

Berdasarkan artikel yang telah didapatkan menyatakan bahwa kecemasan adalah masalah utama yang dialami pasien hemodialisa. Hal tersebut sejalan dengan Santoso (2018) yang menyebutkan bahwa kecemasan pasien hemodialisa disebabkan oleh berbagai stressor antara lain nyeri saat penusukan, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, masalah finansial, krisis

situasional, dorongan seksual yang menurun dan ancaman kematian. Selain itu menurut Anisah & Maliya (2021) menyatakan bahwa dampak pasien hemodialisa dalam jangka waktu panjang menimbulkan perasaan cemas dikarenakan krisis situasional, masalah ekonomi, impotensi dan ancaman kematian.

Tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa bervariasi. Pasien yang menjalani hemodialisa pertama kali didapatkan tingkat kecemasan yang berat disebabkan pada tahap awal pasien merasa putus asa dan merasa penyakitnya tidak dapat disembuhkan. Sedangkan setelah terapi rutin dilakukan pasien dapat beradaptasi secara perlahan dengan baik sehingga kecemasan menurun menjadi sedang atau ringan (Musa, Kundre & Babakal, 2015). Maka dari itu diperlukan terapi non farmakologis atau *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) untuk mengatasi masalah kecemasan pasien hemodialisa (Bouya et al., 2018). Beberapa terapi komplementer yang digunakan yaitu pijat, akupunktur, akupresur, terapi musik, yoga, tai chi, hipnoterapi, terapi doa dan aromaterapi (Dehkordi et al., 2017). Berdasarkan artikel yang telah dipilih untuk dilakukan review menyebutkan bahwa salah satu terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan adalah aromaterapi inhalasi.

Aromaterapi merupakan intervensi komplementer dalam bidang medis yang sederhana, hemat biaya dengan efek samping minimal (Sariati et al., 2019). Hal tersebut sesuai dengan Goli et al (2020) yang menyatakan bahwa aromaterapi merupakan intervensi non farmakologis berupa minyak esensial yang berasal dari tanaman dan ekstrak aroma untuk meningkatkan kesehatan psikologis.

Didukung dari penelitian Dewi et al (2015) menyatakan terdapat efek positif penurunan kecemasan pasien hemodialisa setelah aromaterapi diberikan. Cara kerja aromaterapi melalui reseptor penciuman, kemudian membentuk pesan neurologis yang disampaikan ke otak melalui sistem limbik yang menyebabkan otak menghasilkan neurotransmitter seperti endorfin dan manfaat endorfin adalah mengurangi kecemasan dan rasa nyeri. Hal tersebut juga

sejalan dengan penelitian Rambod et al (2020) yang menyatakan bahwa aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menurunkan tekanan darah sistolik. Pada penelitian Guo et al (2020) juga menyatakan bahwa pemberian aromaterapi efektif untuk mengatasi kecemasan pada pasien dewasa dalam tindakan pra operasi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian Warjiman et al (2017) yang menyatakan aromaterapi lavender memiliki efek sedatif yang berfungsi untuk menenangkan sistem saraf pusat sehingga dapat mengurangi kecemasan. Aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl acetate yang dapat merangsang sistem saraf simpatis yang mempengaruhi suasana hati, menghasilkan perasaan yang lebih baik dan menjadi lebih rileks (Efendi, Sulastri & Kristiani, 2020). Selain lavender bunga mawar juga memiliki fungsi sebagai aromaterapi, mawar mengandung vitamin C, A, B1, B2, B3 dan K, asam nitrat, asam malat, tannis, pectin, flavonoid dan karotenoid yang dapat merangsang tidur, antikonvulsan dan sebagai relaksasi (Maliya & Fatimah, 2019). Aromaterapi lavender dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan yang efektif untuk mengurangi kelelahan dan kecemasan pada pasien hemodialisa (Karadag & Samancioglu, 2019).

Lemon dapat diberikan sebagai aromaterapi karena terdapat zat linalool yang berfungsi untuk menstabilkan saraf dan menimbulkan efek rileks (Judha & Syafitri, 2018). Jeruk manis juga memiliki fungsi sebagai aromaterapi dengan merangsang saraf parasimpatis sehingga menghasilkan sensasi yang menyenangkan dan relaksasi (Reyes et al., 2020).

Menurut Sahin et al (2021) membuktikan bahwa pemberian 5 tetes aromaterapi lavender yang diberikan selama 5 menit selama 3 kali dalam seminggu sebelum terapi hemodialisa berlangsung didapatkan adanya penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisa dengan rata-rata skor penurunan kecemasan sebesar $8,7 \pm 5,32$ dengan p value ($p < 0.005$). Hal tersebut didukung Bagheri et al (2017) yang menyatakan bahwa 3 tetes aromaterapi lavender yang diberikan selama

10 menit setiap hemodialisa dalam waktu 1 bulan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Hal ini diperkuat oleh Anastasia *et al* (2015) menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 5 menit sebelum pasien menjalani hemodialisa didapatkan hasil dengan skor rata-rata kecemasan sebesar 4,33 dan hasil p value= 0,000 ($p < 0,05$) membuktikan bahwa aromaterapi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Sedangkan penelitian Barati *et al* (2016) membuktikan bahwa pemberian 3 tetes aromaterapi mawar tiap 15-20 menit sebelum pasien menjalani hemodialisa dalam 4 minggu secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dengan skor rata-rata penurunan kecemasan $2,85 \pm 0,32$ dengan nilai value sebesar ($P < 0,001$). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Maliya dan Fatimah (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi inhalasi mawar pada tingkat kecemasan pasien pre operasi fraktur ekstremitas dengan nilai p value sebesar ($p=0.002$). Sedangkan menurut Sari *et al.*, (2021) membuktikan bahwa 1-5 tetes aromaterapi citrus jeruk yang dilakukan 2 kali selama 10 menit setiap hemodialisa dapat menurunkan kecemasan dengan rata-rata penurunan skor kecemasan sebesar 16,75 dengan p value ($p=0.000$).

Hal tersebut sejalan dengan Reyes *et al* (2016) membuktikan bahwa pemberian 3 tetes esens aromaterapi jeruk manis selama 5 menit sebelum menjalani hemodialisa didapatkan penurunan skor rata-rata kecemasan sebesar ($17,76 \pm 3,92$) dengan nilai p value ($p < 0,001$) membuktikan bahwa aromaterapi jeruk manis dapat menurunkan tingkat kecemasan, hasil berbeda dengan kelompok yang diberikan intervensi relaksasi nafas dalam tidak didapatkan penurunan skor kecemasan yang signifikan dengan nilai p value ($p > 0.005$). Hal tersebut didukung oleh penelitian Muz, G., dan Taşcı, S. (2017) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender dan jeruk manis dengan perbandingan 1:1 dapat meningkatkan kualitas tidur dan dapat menurunkan kelelahan pasien hemodialisa.

Dari ke 7 artikel didapatkan bahwa pemberian aromaterapi inhalasi jeruk manis

memiliki nilai penurunan skor kecemasan yang paling besar dengan rata-rata penurunan skor sebesar 17,76. Berdasarkan literatur yang didapatkan penurunan tingkat kecemasan melalui aromaterapi inhalasi memberikan efek yang positif terhadap sistem saraf pusat serta memberikan pengaruh keseimbangan korteks serebri dan saraf-saraf pada otak. Aroma wewangian yang diberikan melalui inhalasi dapat merangsang saraf olfactory yang oleh diatur oleh sistem saraf pusat. Saat senyawa aromaterapi dihirup, senyawa akan merespon cepat melalui interaksi antara sistem saraf pusat dan saraf olfactory, kemudian sistem ini menstimulasi saraf pada otak dibawah kesetimbangan korteks serebral sehingga menghasilkan pelepasan hormone melatonin, serotonin, yang dapat menimbulkan perasaan rileks atau sedative (Moelyono, 2015).

Kesimpulan

Hemodialisa adalah salah satu intervensi yang digunakan pada pasien gagal ginjal kronik (GGK). Hemodialisa merupakan pengobatan jangka panjang bahkan seumur hidup yang dapat memberikan dampak fisiologis sekaligus psikologis bagi pasien antara lain kecemasan, depresi, gangguan tidur dan stress. Salah satu terapi komplementer yang bisa diberikan yaitu aromaterapi yang memiliki efek samping minimal dan biaya yang terjangkau, berbagai varian aromaterapi dapat digunakan sesuai dengan selera pasien antara lain, lavender, mawar, jeruk manis dan lemon. Aromaterapi merupakan intervensi non farmakologis dari minyak esensial yang berasal dari tanaman dan ekstrak aroma yang dapat diberikan melalui beberapa cara yaitu inhalasi, pijat dan berendam untuk meningkatkan kesehatan psikologis. Kami menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk menambahkan berbagai varian aromaterapi yang dapat digunakan sesuai kesukaan pasien serta mengevaluasi efek samping yang dapat muncul.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada reviewer karena telah memberikan komentar yang berharga. Selain itu penulis

juga berterima kasih pada pihak-pihak yang memberikan dukungan, motivasi serta dukungan dalam proses penyusunan jurnal ini.

Referensi

- Agustin, A., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 16–24.
- Alfarisi, W., Hartoyo, M., & Wulandari. (2015). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Musik Instrumental Relaksasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah Tugurejo Semarang. *Karya Ilmiah STIKES Telogorejo Semarang*, 1–9.
- Anastasia, S., Bayhakki., Nauli, Annis, F. (2015). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *JOM*, 2(2), 7–14.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. 14(1), 57–64.
- Bagheri-Nesami, M., Shorofi, S. A., Nikkhah, A., & Espahbodi, F. (2017). The effects of lavender essential oil aromatherapy on anxiety and depression in haemodialysis patients. *Pharmaceutical and Biomedical Research*, 3(1), 8–13.
- Barati, F., Nasiri, A., Akbari, N., & Sharifzadeh, G. (2016). The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients. *Nephro-Urology Monthly*, 8(5). <https://doi.org/10.5812/numonthly.38347>.
- Bouya, S., Ahmadidarehsima, S., Badakhsh, M., Balouchi, A., & koochakzai, M. (2018). Effect of aromatherapy interventions on hemodialysis complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32(April), 130–138.
- Dehghan, M., Namjoo, Z., Bahrami, A., Tajedini, H., Shamsaddini-lori, Z., Zarei, A, Rafiee Sarbijan Nasab, F. (2020). The use of complementary and alternative medicines, and quality of life in patients under hemodialysis: A survey in southeast Iran. *Complementary Therapies in Medicine*, 51(October 2019), 102431.
- Dehghanmehr, S., Allahyari, E., Sheikh, A., Nooraeen, S., Shahraki, A., & Salarzaei, M. (2017). The effect of aromatherapy on anxiety in diabetic patients – A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(11), 1997–2000.
- 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. *Nephro-Urology Monthly*, 9(6).
- Dewi, N. K. A. S., Putra, I. P. P., & Witarsa, I. M. S. (2015). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 53(9), 1689–1699.
- Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G. F., & Firenzuoli, F. (2019). Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*, 65(July), 153099.
- Efendi, A., Sulastri, S., & Kristini, P. (2020). Terapi Minyak Essensial Lavender Sebagai Evidence Based Nursing Untuk Mengurangi Nyeri Kanulasi Av- Fistula Pada Pasien Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–5.
- Goli, R., Arad, M., Mam-Qaderi, M., & Parizad, N. (2020). Comparing the effects of geranium aromatherapy and music therapy on the anxiety level of patients undergoing inguinal hernia surgery: A clinical trial. *Explore*, 000.
- Gong, M., Dong, H., Tang, Y., Huang, W., & Lu, F. (2020). Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 274, 1028–1040.
- Guo, P., Li, P., Zhang, X., Liu, N., Wang, J., Yang, S., ... Zhang, W. (2020). The effectiveness of aromatherapy on preoperative anxiety in adults: A systematic review and meta-

- analysis of randomized controlled trials. *International Journal of Nursing Studies*, 111, 103747.
- Hassanzadeh, M., Kiani, F., Bouya, S., & Zarei, M. (2018). Comparing the effects of relaxation technique and inhalation aromatherapy on fatigue in patients undergoing hemodialysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 210–214.
- 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*. 3–10.
- 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(1), 29–33.
- Karadag, E., & Samancioglu Baglama, S. (2019). The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment: A Randomized Controlled Study. *Holistic Nursing Practice*, 33(4), 222–229.
- Keliat, B. A., Wijoyono, A. P., & Susanti, H. (2011). *Manajemen Kasus Gangguan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Lusyana, V., Sarifah, S., Wardani, I. K., Diii, P., Pku, K. I., & Surakarta, M. (2020). Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Melalui Aromaterapi Orange Pada Asuhan Keperawatan Pre Operasi Apendektomi. *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 7(2), 162–168.
- Ma King-Wing, T., & Kam-Tao Li, P. (2016). Depression in dialysis patients. *Nephrology*, 21(8), 639–646.
- Maliya, A., Nur Fatimah Program Studi Keperawatan, S., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., AYani Tromol Pos, J., & Kartasura Surakarta Kode Pos, P. (2019). Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9, 379–386.
- Manalu, T. (2019). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Terhadap Penurunan Nilai Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 1(2), 13-19.
<https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.149>.
- Moelyono, Dr. (2015). *Aromaterapi Tinjauan Aspek Kimia Medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Musa, W., Kundre, R., & Babakal, A. (2015). Hubungan Tindakan Hemodialisa Dengan Tingkat Kecemasan Klien Gagal Ginjal Di Ruang Dahlia Rsup Prof Dr.R. Kandou Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 109151.
- Muz, G., & Taşçı, S. (2017). Effect Of Aromatherapy Via Inhalation on The Sleep Quality and Fatigue Level in People Undergoing Hemodialysis. *Applied Nursing Research*, 37, 28–35.
- Ningsih, Y., Maliya, A., & Kusnanto, K. (2020). Pengaruh Massage Lavender Oil Pada Pasien Restless Leg Syndrome (RLS) Yang Menjalani Hemodialisa. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2019*, 93-98.
- Pourhodki, Mohammad, R., Sadeghnezhad, H., Ebrahimi, H., Basirinezhad, M. H., Maleki, M., & Bossola, M. (2021). The Effect of Aromatherapy Massage with Lavender and Citrus Aurantium Essential Oil on Quality of Life of Patients on Chronic Hemodialysis: A Parallel Randomized Clinical Trial Study. *Journal of Pain and Symptom Management*, 61(3), 456-463.e1.
- Puspasari, Susy, Sholehudin, A. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Dan Frekuensi Menjalani Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rsd Cibabat Cimahi. *New England Journal of Medicine*, 372(2), 2499–2508.
- Rambod, M., Rakhshan, M., Tohidinik, S., & Nikoo, M. H. (2020). The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi-

- centered, assessor-blinded trial design. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(October 2019), 101155.
- Reyes, M. C. G. M., Reyes, M. C. G. M., Ribay, K. G. L., & Paragas, E. D. (2020). Effects Of Sweet Orange Aromatherapy on Pain And Anxiety During Needle Insertion Among Patients Undergoing Hemodialysis: A Quasi-Experimental Study. *Nursing Forum*, 55(3), 425-432.
- Şahin, S., Tokgöz, B., & Demir, G. (2021). Effect of Lavender Aromatherapy On Arteriovenous Fistula Puncture Pain and the Level of State and Trait Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Pain Management Nursing*, 22(4), 509-515. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.01.009>.
- Santoso, M. D. Y. (2018). Tinjauan Sistematis: Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Tindakan Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 4(2).
- Sari, Y., Dewi, O., Wibisono, W., & Wulandari, N. (2021). Penggunaan Citrus Orange sebagai Alternatif Menurunkan Kecemasan Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 537-543. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1864>.
- Sariati, S., Sholikhah, D. U., Narendri, C. M., Sari, G. M., & Yahya, Q. N. Q. (2019). Music Therapy and Aromatherapy Interventions in Patients undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Jurnal Ners*, 14(3), 81.
- Wahyuni, I. W., & Indrayana, S. (2014). Korelasi Penambahan Berat Badan diantara Dua Waktu Dialisis dengan Kualitas Hidup Pasien Menjalani Hemodialisa. *JNKI Vol. 2 No. 2*.
- Wakhid, A., & Suwanti, S. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(2), 95-102.
- Warjiman, Ivana, T., & Triantoni, Y. (2017). Efektivitas Aromaterapi Inhalasi Lavender Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di BLUD RSUD Dr. Doris. *Journal Stikes Suaka Insan*, 2(2).