

Penerapan *Effleurage Massage* Dengan Minyak Aroma Terapi *Jasmine* Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. E Dengan Tingkat Kecemasan Ringan Di Desa Sungai Alang

Nurkhalisa Putri Azzahra, Dhian Ririn Lestari*

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Ahmad Yani KM. 36
Banjarbaru, 70714

*Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan sebagai reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dapat terjadi dalam jangka waktu pendek dan panjang sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Terdapat beberapa cara sederhana untuk mengatasi kecemasan, salah satunya dengan terapi *effleurage massage* dengan aroma terapi *jasmine*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *effleurage massage* dengan minyak aroma terapi *jasmine* dalam asuhan keperawatan jiwa pada Ny. E tingkat kecemasan ringan di desa Sungai Alang Wilayah Kerja Puskesmas Karang Intan 2. **Metode:** Observasional deskriptif desain penelitian studi kasus. **Hasil dan Pembahasan:** Hasil dari penelitian ini yaitu terapi *effleurage massage* menggunakan minyak aroma terapi *jasmine* didapatkan skor 15 (kecemasan ringan) pada hari kedelapan didapatkan skor menjadi 3 (tidak ada kecemasan). Terapi kombinasi tersebut dapat memberikan efek menenangkan pada saat dilakukan pemijatan sekaligus penyerapan aromaterapi di kulit yang menimbulkan efek relaksasi sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi *effleurage massage* dengan minyak aroma terapi *jasmine* dapat dikatakan efektif membantu menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci: Ansietas, *Effleurage Massage*, *Jasmine*

ABSTRACT

Background: Anxiety as a normal reaction to stressful situations in one's life can occur in the short and long term, causing discomfort. There are several simple ways to deal with anxiety, one of which is with *effleurage massage* therapy with *jasmine* aromatherapy. **Purpose:** This study aims to determine the application of *effleurage massage* therapy with *jasmine* aromatherapy oil in psychiatric nursing care for Mrs. E mild anxiety level in the village of Sungai Alang Working Area of the Karang Intan 2 Public Health Center. **Methods:** Observational descriptive case study research design. **Results and Discussion:** The results of this study were *effleurage massage* therapy using *jasmine* aromatherapy oil, a score of 15 (mild anxiety) on the eighth day obtained a score of 3 (no anxiety). This combination therapy can provide a calming effect during massage as well as absorption of aromatherapy on the skin which causes a relaxing effect so that it can help reduce anxiety levels. **Conclusion:** It can be concluded that the use of *effleurage massage* therapy with *jasmine* aromatherapy oil can be said to be effective in helping to reduce anxiety levels.

Keywords: Anxiety, *effleurage massage*, *jasmine*

Cite this as: Azzahra, NP., Lestari, DR. Penerapan *Effleurage Massage* Dengan Minyak Aroma Terapi *Jasmine* Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. E Dengan Tingkat Kecemasan Ringan Di Desa Sungai Alang. Nerspedia. 2024;6(2):202-208.

PENDAHULUAN

Dalam RIP ULM 2020-2024, sebagai salah satu tahapan yang bertujuan menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai pusat pengembangan lahan basah di kawasan Asia-Pasifik pada tahun 2027.

Penelitian lingkungan ULM membahas bidang-bidang utama, dua di antaranya meliputi pengelolaan sumber daya alam, lingkungan dan bencana, dan ini adalah kesehatan mental di lingkungan lahan basah yang rawan bencana (1). Bencana adalah

suatu peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan manusia yang disebabkan oleh faktor alam dan tidak wajar (buatan manusia) yang dapat mengakibatkan timbulnya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerusakan harta benda, dan dampak psikologis terhadap kesehatan jiwa korban yang terkena bencana 2).

Kesehatan jiwa adalah suatu keadaan dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, sosial dan spiritual sehingga menyadari kemampuannya, dapat mengatasi stress, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada masyarakat, sedangkan gangguan jiwa adalah gejala yang ditandai dengan perubahan pada pemikiran, perasaan dan perilaku seseorang yang mengarah pada gangguan atau disfungsi dalam aktivitas sehari-hari (3). Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mental-emosional. Saat ini sekitar seperlima penduduk Indonesia menderita gangguan jiwa, yang berarti sekitar 20% penduduk Indonesia mungkin menderita gangguan jiwa termasuk gangguan kecemasan (4). Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan jiwa emosional seperti gejala depresi dan kecemasan di Indonesia adalah 9,8%, dan di Kalimantan Selatan sekitar 7,8%. Data BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) Banjir yang melanda Kalimantan Selatan Tahun 2021 Banjir besar melanda hampir seluruh wilayah, per 17 Januari 2021, sebanyak 10 kabupaten/kota di Kalimantan Selatan dilaporkan terkena Dampak Banjir. banjir dan 39.549 warga mengungsi. Kabupaten

Banjir menjadi daerah terparah dengan 11.269 korban mengungsi.

Pada situasi pasca bencana dapat menimbulkan peningkatan gangguan kecemasan salah satunya bencana banjir yang rawan terjadi di lahan basah seperti di Desa Sungai Alang Karang Intan 2. Kecemasan merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan mengganggu kestabilan kehidupan sehari-hari, kecemasan merupakan respon tubuh terhadap stressor, tekanan mental atau beban hidup (5). Oleh karena itu diperlukan pengetahuan untuk dapat menerapkan terapi alternatif yang dapat dilakukan pada korban banjir untuk menurunkan tingkat kecemasan. Terdapat beberapa alternatif terapi berupa non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah pijat effleurage dengan minyak aromaterapi melati. Melakukan pijat effleurage dapat memberikan efek tekanan dan dapat menghangatkan otot serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental, pijat effleurage sangat aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak membutuhkan banyak biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan. lainnya (6).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan kasus yang diperoleh, peneliti tertarik untuk memberikan perawatan kepada salah satu warga untuk membantu masalah psikologis yang dialaminya di lingkungan lahan basah dengan intervensi berupa pijatan lembut dengan minyak aromaterapi melati.

METODE PENELITIAN

Penelitian berupa studi kasus pada Ny. E yang diawali pengkajian keperawatan secara komprehensif untuk menentukan masalah keperawatan lalu intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut dari tanggal 31 Oktober – 06 November untuk membantu mengatasi masalah keperawatan klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

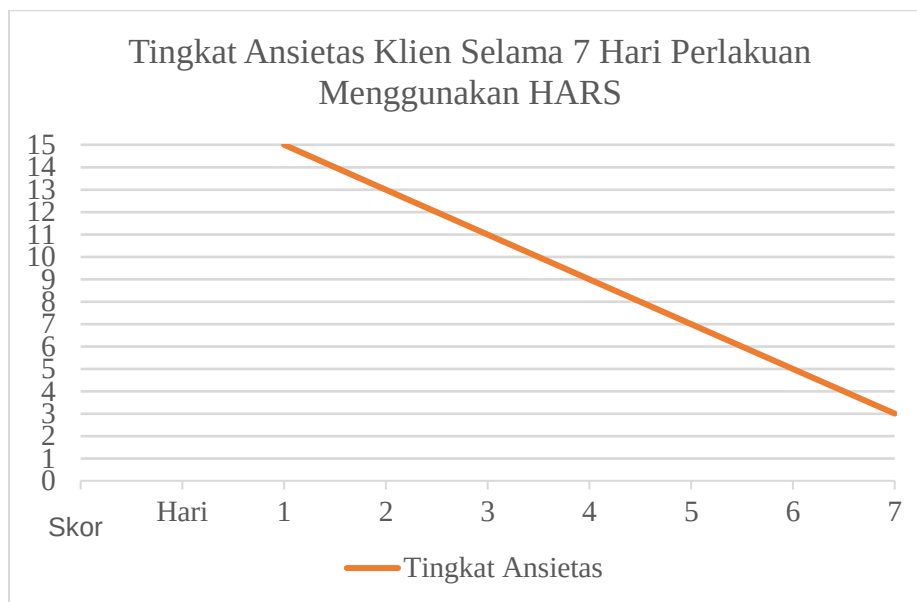
Analisis Masalah Keperawatan dengan Konsep Terkait KKLBB dan Konsep Kasus

Setelah dilakukan pengkajian komprehensif pada Ny. E didapatkan masalah keperawatan ansietas dengan etiologi ancaman situasi terkini dibuktikan dengan Ny. E mengatakan cemas dan takut jika hujan deras. Ny. E mengatakan terjadi banjir 2 kali yaitu pada tahun 2016 dan 2021 awal lalu terjadi banjir yang parah. Tahun 2022 ini hanya air yang naik sedikit akibat hujan deras tapi namun tidak ada kerugian. Klien mengatakan cemas jika terjadi hujan yang terus menerus sehingga air kembali menjadi meluap dan terjadi banjir lagi. Klien mengatakan mudah terbangun di malam hari jika terjadi hujan terus menerus dan merasa was-was sehingga menyebabkan dirinya tidak bisa tidur sehingga merasa pusing. Klien merasa cemas jika ada banjir kembali karena terancam suami tidak bisa membudidayakan ikan dan dirinya tidak bisa berjualan. Ny. E tampak klien tampak cemas, klien tampak menunjukkan raut muka sedih saat menceritakan banjir, hasil pemeriksaan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS) didapatkan hasil *score* 15 (kecemasan ringan).

Hal ini sesuai dengan dampak perilaku setelah bencana atau peristiwa krisis yaitu

kemarahan, menangis, kelelahan, ketakutan, kerapuhan emosi, keputusasaan, kesedihan, syok, kilas balik, dan penurunan kualitas tidur (7). Seseorang yang memiliki kecemasan cenderung kesulitan dalam memulai tidur dan memperoleh kualitas tidur yang baik sehingga membuat pola tidur yang tidak efektif (8). Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur, hal ini karena adanya kecemasan sebagai masalah psikologis yang memberikan sinyal kepada tubuh untuk tetap waspada sehingga mengganggu tidur seseorang seperti mudah terbangun di malam hari (9). Seperti yang dialami Ny. E bahwa klien memiliki masalah keperawatan gangguan pola tidur karena klien mengaku sering terbangun dan tidak nyenyak tidur di malam hari terutama ketika hujan turun lebat sehingga klien cemas karena takut jika air akan meluap kembali.

Diagnosis keperawatan yang diangkat dari keluhan klien yaitu ansietas berhubungan dengan ancaman status terkini diberikan intervensi dengan label NIC pengurangan tingkat kecemasan, terapi relaksasi dan santunan dengan komponen pemberian *effleurage* massage dengan minyak aroma terapi *jasmine* dan label luaran NOC adalah tingkat kecemasan dan tanda-tanda vital. Ansietas dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu tekanan emosi, perasaan takut, masalah fisik, kondisi kehilangan, dan perasaan bersalah (10). Seperti pada kasus Ny.E mengalami ketakutan akan hal banjir yang membuat keadaan emosinya terkadang tidak menentu.



Grafik 1. Grafik Tingkat Ansietas Klien Selama 7 Hari perlakuan Menggunakan HARS

Tingkat kecemasan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah jenis kelamin. Menurut kasus Ny. E sebagai wanita lebih mungkin mengalami kecemasan dari pada pria. Wanita lebih cenderung mengalami kecemasan daripada pria, wanita lebih sensitif, dan melibatkan perasaan emosional dalam hidupnya, sehingga dalam hal berpikir atau logika, wanita lebih dominan daripada pria (11). Terdapat cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala serta dampak dari kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi *effleurage massage* dengan aromaterapi *jasmine*.

Analisis *Effleurage Massage* Dengan Minyak Aroma Terapi *Jasmine* dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Klien dengan Ansietas

Berdasarkan grafik 1 didapatkan bahwa pemberian intervensi *effleurage massage* dengan minyak aroma terapi *jasmine* diberikan kepada Ny.E selama 7 hari. Pada hari terakhir saat dilakukan evaluasi didapatkan hasil bahwa keluhan yang

dirasakan oleh klien berkurang, klien mengatakan pusing yang dialaminya sudah tidak ada lagi, klien juga mengatakan perasaan takut pada pikiran sendiri yang memicu kewas-wasan pun sudah tidak ada, klien mengatakan tidurnya lebih nyenyak dan tidak terbangun dini hari sehingga perasaannya setelah bangun tidur lebih nyaman. Klien juga mengatakan harus semangat dalam membantu suaminya mencari nafkah dengan berjualan dan memberi umpan ikan sehingga nanti panen, semenjak diberikan pijat (*effleurage massage*) dengan aromaterapi *jasmine* atau melati membuat tubuh ini hilang lelahnya serta membuat perasaan lebih nyaman dan tenang sehingga tidurnya lebih nyenyak, klien mengatakan sempat terkejut karena ada hujan dan berfirasat buruk bahwa hujannya ini satu hari penuh. Data objektif yang didapatkan yaitu klien tampak kooperatif, klien masih tampak sedih mengingat akan hari yang tak menentu. Tingkat kecemasan

setelah diberikan intervensi dan diukur menggunakan skala HARS yaitu 3 (tidak cemas).

Pijat *Effleurage* dikombinasikan dengan Aromaterapi Jasmine akan memberikan efek relaksasi dan efektif untuk meningkatkan tingkat stres dan kecemasan yang diderita orang. Teknik pemijatan yang menenangkan dengan aromaterapi melati telah terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan karena kombinasi dari perawatan tersebut memberikan efek menenangkan, penyerapan ke dalam kulit setelah pemijatan dan penghirupan aromaterapi mempengaruhi triptofan yang dapat membantu respon relaksasi dan menghasilkan relaksasi. efek sedatif, sehingga mengurangi kecemasan (12). Selama pemijatan, klien secara tidak langsung mencium aroma terapi melati dari minyak yang digunakan. Hal ini sewaktu memijat menggunakan minyak dengan wangi melati sewaktu menarik nafas aroma ditangkap oleh reseptor di hidung dan bau yang hirup kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak mengeluarkan serotonin yang mengontrol emosi serta memori sehingga menimbulkan rasa senang membuat efek suasana hati menjadi lebih tenang (10).

Minyak aroma Melati memiliki banyak kandungan, salah satunya adalah linalool. Kandungan ini mendukung wewangian yang dapat menghilangkan rasa sakit dan merilekskan system saraf otonom, yang dapat menenangkan dan menenangkan kondisi mental seseorang seperti stres dan kecemasan (13). Cara melakukan intervensi melalui *effleurage massage* dengan

kombinasi aromaterapi *jasmine* yaitu minyak aromaterapi melati dioleskan ke tangan baru dipijat membentuk gerakan seperti sayap kupu-kupu dari punggung bawah ke atas) dan tahan gerakan tersebut selama 8 menit. *Effleurage massage* disertai dengan aromaterapi dapat mengurangi menghilangkan ketegangan fisik dan emosi. Selain itu, pijat dengan kombinasi menggunakan aromaterapi dapat memberikan manfaat pada beberapa kondisi (14). Efek pijatan dengan dan tanpa aromaterapi dalam menghilangkan gejala depresi pada pasien kanker menunjukkan efek menguntungkan dari pijatan pada depresi, gangguan mood, tekanan psikologis, mual, kelelahan, gejala fisik, atau kualitas hidup dibandingkan dengan tanpa pijatan. Saat membandingkan inhalasi aromaterapi dengan metode pijat, pijat yang dikombinasikan dengan aromaterapi ditemukan memiliki efek yang lebih positif daripada inhalasi aromaterapi saja (15).

Hasil evaluasi setelah dilakukan intervensi pemberian *effleurage massage* dengan minyak aromaterapi *jasmine* menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada Ny.E. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amifta Titi D (2018) hasilnya membuktikan bahwa teknik pemberian *effleurage massage* dengan aromaterapi *jasmine* dapat menurunkan tingkat kecemasan,

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah Ners (KTIN) ini terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penerapan *effleurage massage* dalam penelitian ini yaitu klien ada 2x tidak

melakukan *effleurage massage* dengan aromaterapi *jasmine* dibantu keluarga sesuai dengan jadwal kegiatan yang telah diberikan.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan berupa implementasi *effleurage massage* dengan minyak aromaterapi *jasmine*. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu kebebasan pasien untuk memilih, *beneficience* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan sesuai prosedur. Penelitian tidak berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat karena telah memfasilitasi terlaksananya penelitian ini serta instansi terkait lainnya seperti Puskesmas Karang Intan 2 dan Kepala Desa Sungai Alang yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu dan selalu mendukung penulis selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dari penerapan *effleurage massage* dengan minyak aromaterapi *jasmine* pada Ny. E maka dapat disimpulkan bahwa terjadinya perubahan tingkat kecemasan yang signifikan dari menurunnya tingkat

kecemasan dari hasil HARS yaitu pada hari pertama skor 15 (kecemasan ringan) menjadi skor 3 (tidak ada kecemasan) pada hari terakhir. Selain itu, Ny. E dan anggota keluarga secara kognitif yaitu mampu memahami tentang ansietas dan teknik *effleurage massage* dengan aromaterapi *jasmine*. Secara psikomotor anggota keluarga mampu mempraktikkan kembali bagaimana cara penerapan *effleurage massage* dengan aromaterapi *jasmine*. Karya tulis ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian lanjutan terkait permasalahan kecemasan khususnya di bidang lahan basah untuk menurunkan masalah psikososial yang dialami pasca bencana. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi sarana bagi fasilitas pelayanan kesehatan untuk melakukan terapi komplementer yaitu dengan penereapan *effleurage massage* dengan minyak aroma terapi *jasmine*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat, 2020-2024.
2. Wati R. Penerapan *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Politeknik Kesehatan Palembang. 2020.
3. Kemenkes RI. UU RI No. 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. Jakarta: Kemenkes RI. 2014.
4. Kemenkes RI. Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. 2021.
5. Priyoto. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 2014.
6. Yahya A & Saelan. Pengaruh Pemberian Aromatherapy *Jasmine* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi di Rumah Sakit UNS. 2022.
7. Stuart, G. W. & Sundeen. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, alih

- bahasa, Achir Yani. Jakarta: EGC. 2008.
8. Hotijah S. *et.al.* Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Journal Pustaka Kesehatan*, vol.9 (no.2), Mei 2021.
 9. Makahaghi. Pengalaman Keluarga Menghadapi Trauma Pasca Bencana Alam Di Kampung Lebo Kecamatan Manganitu. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, Volume 5, Nomor 1. Hal. 23-30. 2021.
 10. Muyasaroh, *et.al.* Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pdan emi Covid 19. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Msyarakat (LP2M) Universitas Nahdatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. 2020.
 11. Sarkawi M. Hubungan Kecemasan dengan Kesiapsiagaan Remaja dalam Menghadapi Banjir di Samarinda. *Borneo Student Research*. Vol 2. No 3 2021.
 12. Amifta Titi Damar Asih, *et. al.* Teknik Massage Effleurage Dengan Aromaterapi *Jasmine* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasca Bencana. Universitas Muhammadiyah Purworejo. 2019.
 13. Parkati R *et al.* Penerapan *Back Massage* Menggunakan *Jasmine Oil* Untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. 2019.
 14. Firdaus N & Lin S. Manfaat Metode *Effleurage massage* Dan Aroma Terapi Lavender Serta Metode Bonapace Untuk Menurunkan Skala Nyeri Ibu Bersalin Kala 1. *Jurnal Paradigma*. Volume 3 Nomor 1 April 2021. Hal 25-32. 2021.
 15. Kusumadewi S. Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan Dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (JTIIK)*, Vol. 7, No. 2, April 2020, hlm. 219-228.
 16. BNPB. Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI) (Internet). Badan Nasional Penanggulangan Bencana. 2021.