

Aplikasi Pemberian Aroma Terapi Lavender dalam Asuhan Keperawatan Jiwa pada Ny.H dengan Tingkat Kecemasan Ringan Pasca Bencana Banjir

Yuni Ayu Lestari¹, Hery Wibowo^{2*}

^{1,2} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: hery.wibowo@ulm.ac.id

ABSTRAK

Sehat kejiwaan merupakan kondisi individu mengembangkan diri secara fisik, sosial, mental, dan spiritual. Pada situasi pasca bencana individu akan mengalami salah satu gangguan Kesehatan jiwa yaitu gangguan kecemasan yang meningkat. Ansietas atau cemas adalah respon negatif dari tubuh dari suatu peristiwa yang dialami oleh penderita, sehingga memberi dampak rasa tidak nyaman. Terdapat beberapa cara sederhana untuk mengatasi kecemasan, salah satunya dengan pemberian aroma terapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aroma terapi lavender dalam asuhan keperawatan jiwa pada Ny. H dengan tingkat kecemasan ringan pasca bencana banjir. Penelitian ini menggunakan metode rancangan penelitian deskriptif berupa *case study* pada seorang warga di Desa Sungai Rangas yang mengalami kecemasan ringan pasca bencana banjir. Data dikumpulkan menggunakan lembar dari pengkajian keperawatan jiwa melalui pemeriksaan fisik, wawancara, dan observasi. Hasil pengkajian dilakukan perencanaan dan dilakukan implementasi aromaterapi lavender sampai evaluasi. Dari penelitian didapatkan skor HARS pada hari pertama sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 15 (kecemasan ringan). Setelah dilakukan aromaterapi selama 7 hari didapatkan skor HARS menjadi 3 (tidak ada kecemasan). Terapi tersebut dapat memberikan ketenangan, karena di dalam lavender terdapat Linalool yang memiliki efek relaksasi yang dapat memberikan relaksasi pada tubuh dan membantu mengurangi tingkat dari kecemasan. Pemberian aromaterapi lavender terbukti mampu menurunkan Kecemasan

Kata Kunci: Cemas, Lavender, Pasca Bencana Banjir

ABSTRACT

Mental health is a condition in which individuals develop themselves physically, socially, mentally and spiritually. In a post-disaster situation, individuals will experience one of the mental disorders, namely increased anxiety disorder. Anxiety is a negative response from the body to an event experienced by sufferers, resulting in a feeling of discomfort. There are several easy ways to deal with anxiety, one of which is by giving lavender aromatherapy. This study aims to find out the effectiveness was giving lavender aromatherapy with caring for the souls of Mrs. H with a mild level of anxiety after the flood disaster. This study used a descriptive research design method in the form of a case study on a resident of Sungai Rangas Village who experienced mild anxiety after the flood disaster. Data were collected using sheets from mental assessment through physical examinations, interviews, and observations. The results of the study were carried out by planning and implementing lavender aromatherapy until evaluation. From the study, the HARS score on the first day before given lavender aromatherapy was 15 (mild anxiety). After aromatherapy for 7 days, the HARS score was 3 (no anxiety). This therapy can provide peace, because in lavender there is Linalool which has a relaxing effect which can provide relaxation to the body and help reduce anxiety levels. Giving lavender aromatherapy is proven to be able to reduce anxiety.

Keywords: Anxiety, Lavender, Post-Disaster Situation

Cite this as: Lestari YA dan Wibowo H. (2024). Aplikasi Pemberian Aroma Terapi Lavender dalam Asuhan Keperawatan Jiwa pada Ny.H dengan Tingkat Kecemasan Ringan Pasca Bencana Banjir. Nerspedia; 6(5): 594-600.

PENDAHULUAN

Didasarkan dari RIP ULM (Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat) tahun 2020 – 2024, hal

tersebut bertujuan untuk mengarahkan dan kebijakan ULM menjadi pusat pengembangan lahan basah di kawasan Asia-Pasifik pada tahun 2027. Strategi pengembangan yang diterapkan terakut dengan penelitian, termasuk program lahan basah. Penelitian yang dilakukan di lingkungan Universitas Lambung Mangkurat diselaraskan dengan lingkungan lahan basah secara keseluruhan dan enam bidang keunggulan, dua diantaranya ialah pengelolaan SDA, lingkungan dan bencana termasuk dalam hal ini yaitu kesehatan jiwa di lingkungan lahan basah yang rentan terdampak bencana (1).

Bencana adalah peristiwa yang mengancam dan mempengaruhi kehidupan manusia dan disebabkan oleh faktor alam maupun non alam (buatan manusia) dan manusia, sehingga mengakibatkan korban jiwa, kerusakan yang terjadi di lingkungan, dan kerusakan harta benda, menimbulkan kerugian psikis. Dampak kesehatan mental terhadap korban dapat disebabkan oleh bencana (2). Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) diperkirakan sebanyak 450 juta penderita penyakit mental. Menurut Riskesdas (2018), lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan psiko-emosional, dan sekitar 20% penduduk di Indonesia berisiko menderita gangguan kecemasan dan prevalensi gangguan psiko-emosional seperti memiliki masalah kesehatan mental yang serius. Gejala depresi dan kecemasan sekitar 7,8% di wilayah Kalimantan Selatan (3).

Data BNPB (Badan Nasional Penanggulangan Bencana) banjir yang melanda provinsi Kalimantan Selatan tahun 2021 banjir besar terjadi dan melanda hampir di semua tempat. Pada 17 Januari 2021, 10 kabupaten/kota di

Provinsi Kalimantan Selatan dilaporkan terkena banjir. Sejumlah 24.379 rumah terendam banjir dan 39.549 warga mengungsi. Kabupaten Banjar menjadi kabupaten yang paling terpukul dengan 11.269 pengungsi (4). Pada situasi pasca bencana dapat menyebabkan peningkatan gangguan kecemasan, salah satunya bencana banjir yang rentan terjadi di lingkungan lahan basah seperti di Desa Sungai Rangas, Martapura Barat. Bencana banjir telah menimbulkan keprihatinan besar bagi warga sekitar, terutama mereka yang menjadi korban dan kehilangan seluruh harta bendanya.

Berdasarkan hasil pengkajian masalah psikologis pada warga Desa Sungai Rangas menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*), terdapat warga yang mengalami kecemasan, salah satunya adalah Ny.H yang setelah dilakukan pengkajian kecemasan menggunakan kuesioner HARS didapatkan skor 15 (kecemasan ringan). Berdasarkan hasil pengkajian lebih lanjut kepada Ny. H didapatkan bahwa klien merasa cemas karena kondisi saat ini yang masih terkadang khawatir karena adanya hujan yang bisa menyebabkan air meluap ke permukaan dan terjadi banjir serta menyebabkan perabot rumah dan barang penting lainnya menjadi rusak dan hanyut terbawa air. Klien juga mengaku jika hujan terlalu deras sehingga menyebabkan sawah yang telah ditanam padi rusak akibat terendam air, sehingga terdapat kerugian yang cukup besar karena sawah merupakan mata pencaharian keluarga Ny. H, sehingga Ny. H merasa cemas dan tidur tidak nyenyak terutama di malam hari. Ny. H mengatakan ingin rileks tidak ada rasa cemas.

Kecemasan merupakan respon fisik dan psikologis terhadap setiap tuntutan yang menimbulkan ketegangan dan

mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah respons tubuh terhadap stresor, tekanan psikologis, atau tekanan hidup (5). Penelitian oleh Sunny Sunarti & Sri Styowati bahwa terdapat hubungan antara kejadian bencana berulang dengan tingkat kecemasan dengan signifikan $= 0,001 < \alpha (0,05)$ (6). Oleh sebab itu, perlunya pengetahuan agar mampu menerapkan terapi alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri atau terbimbing kepada korban banjir untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Terdapat beberapa alternatif terapi berupa nonfarmakologi berupa aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Aromaterapi memengaruhi sistem limbik otak, pusat emosi, suasana hati, suasana hati, dan memori, dan digunakan untuk hormon endorfin dan encefalin yang berfungsi sebagai pereda nyeri, serta untuk mengurangi ketegangan, mengurangi stres dan kecemasan (7). Bahan aromaterapi didapatkan dari ekstrak tanaman herbal yang memiliki manfaat. Tanaman yang dapat dijadikan aromaterapi antara lain alpukat, basil, *black paper*, *eucalyptus*, *jasmine*, *rosemary*, *peppermint*, dan lavender.

Tanaman lavender yang diekstrak dan digunakan sebagai aromaterapi memiliki manfaat dalam menurunkan kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Bunga didapatkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu bersalin (*p-value* 0,001) (8). Selain itu penelitian yang dilakukan Amalia pada pasien COVID-19 didapatkan kecemasan responden menurun setelah dilakukan aromaterapi lavender (*p-value* 0,000) (9). Komponen utama minyak lavender diantaranya linalool asetat, melemaskan sistem saraf dan otot yang tegang, memberikan efek relaksasi. Lavender

dalam aromaterapi sangat efektif dan memiliki manfaat baik mental maupun topikal karena indera penciuman sangat erat kaitannya dengan emosi manusia. Menghirup aroma minyak esensial lavender memicu respons psikologis dalam tubuh (7).

Dari uraian di atas dan kasus didapatkan maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada salah satu warga tersebut sebagai upaya untuk membantu menyelesaikan masalah psikologis yang sedang dialaminya di lingkungan lahan basah melalui intervensi berupa Aplikasi pemberian aroma terapi minyak lavender.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif *case study* pada seorang warga di Desa Sungai Rangas yang mengalami kecemasan ringan pasca bencana banjir. Data dikumpulkan menggunakan lembar dari pengkajian keperawatan jiwa melalui pemeriksaan fisik, wawancara, dan observasi. Hasil pengkajian dilakukan perencanaan dan dilakukan implementasi aromaterapi lavender sampai evaluasi selama 5 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sungai Rangas merupakan daerah lahan basah yang merupakan salah satu daerah rentan terkena bencana alam seperti banjir. Ketika bencana terjadi, orang tidak hanya menderita kerusakan fisik, tetapi juga kerusakan mental dan spiritual. Terdapat beberapa masalah kesehatan jiwa yang sering ditemukan di daerah lahan basah yaitu berupa kecemasan, stress pascatrauma (PTSD), depresi (10). Klien mengatakan disamping rumah tetangganya yang areanya cukup rendah sudah ada air yang naik dan mulai masuk rumah tetangganya karena akhir-akhir ini sering terjadi hujan, jadi klien merasa cemas

jika terjadi banjir kembali di daerahnya karena pernah terjadi banjir pada awal tahun 2023 yang membuat perabot rumah tangga rusak dan hanyut terbawa air serta sawah yang sudah ditanami padi terendam air sehingga gagal panen yang membuat dirinya dan suami kesusahan dalam perekonomian. Penelitian ini serupa dengan Makahaghi bahwa bencana alam dapat menimbulkan banyak kerugian dan kesedihan bagi korbannya termasuk kerugian dalam hal mata pencaharian sehingga dapat menurunkan tingkat ekonomi, tak jarang korban bencana alam akan mengalami kecemasan pasca bencana (11).

Kecemasan adalah reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang reaksinya cenderung negatif, ditandai dengan perasaan cemas, pikiran yang mengkhawatirkan individu, dan reaksi fisik (peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, telapak tangan berkeringat, dan lain-lain). Penanganan keluhan fisik atau gangguan tidur yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada klien. Ansietas dapat disebabkan oleh beberapa hal yaitu tekanan emosi, perasaan takut, masalah fisik, kondisi kehilangan, dan perasaan

bersalah (12). Seperti pada kasus Ny. H yang mengalami ketakutan akan banjir dan membuat keadaan emosinya terkadang tidak menentu.

Kecemasan dipengaruhi oleh faktor-faktor, salah satunya jenis kelamin. Wanita lebih sering menderita kecemasan daripada pria. sesuai dengan kasus bahwa Ny. H mengalami kecemasan. Didukung dengan penelitian yang disebutkan oleh Amelia S & Rina M bahwa wanita umumnya mengutamakan emosinya dan lebih memperhatikan dirinya sendiri. Wanita lebih rentan mengalami kecemasan daripada pria karena mereka bereaksi lebih cepat dan lebih peka terhadap perubahan yang ada saat terjadi sesuatu (9). Menurut Smith (1989), wanita lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan daripada pria (6). Wanita juga cenderung lebih cemas, kurang sabar, dan lebih mudah menangis. Selain itu, ada teori psikoanalitik Freud, yang melihat kecemasan sebagai rangsangan alami untuk bertindak. Respons rasa takut adalah mekanisme pertahanan manusia untuk mengendalikan persepsi rangsangan tertentu. Pada Ny. H, klien mengungkapkan ketakutannya terhadap



Gambar 1. Tingkat Ansietas Menggunakan HARS pada Klien Selama 5 Hari Perlakuan

stimulus kehidupan yaitu ketakutan terhadap kejadian banjir.

Adanya dampak yang dirasakan oleh Ny. H akibat terjadinya banjir sebagai salah satu warga yang terdampak tak jarang menunjukkan kegelisahannya apabila terjadi banjir kembali sehingga muncul kecemasan pada klien. Terdapat cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala serta dampak dari kecemasan yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender. Salah satu manfaat aromaterapi lavender adalah mengatasi kecemasan karena aromaterapi lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan, keseimbangan rasa nyaman, kemudian lavender juga mengurangi kecemasan, depresi, stres, rasa sakit, dan ketidakseimbangan emosi (7).

Gambar 1 dapat dilihat bahwa dari pengukuran tingkat kecemasan klien menggunakan HARS sebelum dan sesudah intervensi, klien mengalami penurunan tingkat kecemasan dimana tingkat sebelum intervensi skornya 15 (kecemasan ringan) dan setelah intervensi menjadi skor 3 (tidak ada kecemasan) selama 5 hari perlakuan.

Pemberian aroma terapi lavender merupakan langkah yang efektif untuk relaksasi. Hal ini telah dilaporkan oleh Nila S.G. et al. aromaterapi merupakan bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan herbal cair yang mudah menguap bernama essential oil yang dapat mempengaruhi pikiran, emosi, fungsi kognitif dan kesehatan. Lavender memiliki efek menenangkan, memberikan keseimbangan, keamanan, keterbukaan dan kepercayaan diri (13). Lavender juga dapat mengurangi perasaan depresi, kecemasan, stres, sakit, frustrasi, dan panik. Selain itu, aromaterapi mudah diterapkan dan dapat digunakan dalam intervensi keperawatan yang berdiri sendiri. Oleh karena itu,

penggunaan aromaterapi lavender merupakan upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mirazanah et al., hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan, karena kandungan linalool asetat dalam aromaterapi Lavender dapat merelaksasi dan menenangkan sistem kerja saraf dan otot yang tegang, serta memiliki sifat sedatif. dan tonik untuk sistem saraf (8). Purba A et al menyatakan bahwa aroma yang dihirup memiliki efek menyenangkan yang akan menyebabkan otot rileks dan menimbulkan perasaan tenang dan euforia untuk mengurangi kecemasan (14).

KETERBATASAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada metode penelitian berupa studi kasus. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk /menggambarkan intervensi yang berfokus pada satu responden. Metode ini belum bisa menggambarkan hasil intervensi pada berbagai karakteristik responden seperti pada metode eksperimental dan pra-eksperimental. Adapun kekurangan dari studi kasus antara lain jumlah sampel terlalu kecil sehingga mengakibatkan sulit dibuat inferensi pada populasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada orangtua telah memberi dukungan, responden yang bersedia sebagai subjek penelitian, Puskesmas Martapura Barat, dan Desa Sungai Rangas sebagai tempat praktik dan tempat penelitian. Kepada pembimbing Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep. telah meluangkan waktu untuk membimbing,

memberi pengetahuan, nasihat, dan motivasi dalam melakukan penelitian ini.

PENUTUP

Pemberian aroma terapi lavender terbukti mampu menurunkan kecemasan. Saran bagi responden untuk dapat meningkatkan akses informasi tentang solusi mengatasi kecemasan dan masalah lingkungan yang terjadi di sekitar, melanjutkan aromaterapi lavender secara mandiri, dan meningkatkan peran keluarga untuk saling mendukung satu sama lain dalam menangani masalah. Saran bagi perawat agar mampu memberikan asuhan keperawatan dengan menggunakan terapi non farmakologi pada pasien yang mengalami kecemasan salah satunya dengan aromaterapi lavender dengan juga memperhatikan kondisi pasien. Saran bagi institusi pendidikan agar dapat dapat mengembangkan kembali aromaterapi lavender atau tanaman herbal lahan basah lainnya sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi kecemasan pasca bencana alam. Saran bagi puskesmas agar dapat mengoptimalkan intervensi promosi kesehatan khususnya dalam menangani permasalahan psikologis, pemeliharaan lingkungan, serta program rehabilitasi masyarakat terdampak bencana banjir.

DAFTAR PUSTAKA

1. LPPM ULM. Rencana Induk Penelitian 2020-2024. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat; 2020.
2. Ramli S. Manajemen Bencana. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
4. BNPB. Data Informasi Bencana Indonesia (DIBI). Badan Nasional Penanggulangan Bencana. 2021.
5. Priyoto. Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
6. Sunarti S, Setyowati S. Terpaan Banjir Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat Korban Bencana. J Keperawatan Jiwa. 2020;8(4):577–86.
7. Setiati NW, Sugih S, Wijayanegara H. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. J Kesehat Bakti Tunas Husada. 2019;19(1):45–55.
8. Mirazanah I, Carolin BT, Dinengsih S. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. J Kebidanan. 2021;7(4):785–92.
9. Amelia S, Mariyana R. Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Covid 19 Di Kota Bukittinggi: Mix Methode Research. Hum Care J. 2022;7(3):587–97.
10. Roxsana DT, Yulina S. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. J Endur Kaji Ilm Probl Kesehat. 2021;6(2).
11. Makahaghi YB, Surudani CJ. Pengalaman Keluarga Menghadapi Trauma Pasca Bencana Alam Di Kampung Lebo Kecamatan Manganitu. J Ilm Sese. 2021;5(1):23–30.
12. Muyasaroh H, Baharudin YH, Fadjarin NN, Pradana TA, Ridwan M. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali; 2020.
13. Nila G, Kristiningrum W, Afriyani LD. Efektivitas Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi

- Kecemasan Menghadapi
Persalinan Pada Ibu Hamil
Trimester III Di Wilayah Kerja
Puskesmas Bergas. J Holistics
Heal Sci. 2019;1(1).
14. Purba A, Simanjuntak NM,
Sembiring R. Perbedaan
Kecemasan Ibu Hamil Trimester
III Pada Pemberian Aromaterapi
Lavender. J Kebidanan Kestra.
2021;4(2):87–92.