

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER SECARA MASASE TERHADAP TEKANAN DARAH DAN TINGKAT STRES MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES PALANGKA RAYA

Reny Sulistyowati ¹Syam'ani²

^{1,2}Dosen Poltekkes Palangka Raya, Kalteng, Indonesia

email: reny.sulistyowati7076@gmail.com

Abstrak

Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi gangguan fisik, emosional dan perilaku. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami perasaan stres sehingga dapat mengganggu konsentrasi untuk mengikuti perkuliahan bahkan dapat menghambat menyelesaikan pendidikan secara tepat waktu. Ada beberapa macam cara penatalaksanaan terhadap stres salah satunya adalah dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologi, yang merupakan suatu jenis terapi yang menerapkan kontak tubuh secara langsung dan memiliki efek terapi yang menggabungkan efek fisiologis, yang ditimbulkan oleh masase pada tubuh, dengan efek psikologis, yang berasal dari minyak esensial. Tujuan umum penelitian yaitu untuk menganalisis pengaruh aromaterapi terhadap tekanan darah dan tingkat stres dengan menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* pada mahasiswa semester akhir. Metode penelitian dengan menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan desain *control group pretest-posttest*, pada 28 orang kelompok intervensi yaitu responden yang diberikan aromaterapi lavender secara masase dan 28 responden kelompok kontrol. Analisis data dilakukan secara univariat yaitu frekuensi dan mean serta analisis bivariat dengan uji t-dependent dan t-independent. Hasil didapatkan ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai p-value $0.01 < 0.05$. Sedangkan pada variabel tingkat stres didapatkan tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi dengan p-value $0.169 > 0.05$.

Kata Kunci: Pijat Aromaterpi Lamender, Tekanan Darah, Tingkat Stress

Abstract

Stress is an individual's adaptive response to various external pressures or demands and produces a variety of disorders including physical, emotional and behavioral disorders. Final year students often experience feelings of stress so that it can interfere with concentration to attend lectures and can even hamper completing education in a timely manner. There are several ways of managing stress, one of which is using aromatherapy. Aromatherapy is a non-pharmacological therapy, which is a type of therapy that applies direct body contact and has a therapeutic effect that combines physiological effects, caused by massage on the body, with psychological effects, which are derived from essential oils. The general purpose of the study is to analyze the effect of aromatherapy on blood pressure and stress levels by using the Kessler Psychological Distress Scale in final semester students. The research method used quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design approach, in 28 intervention groups, namely respondents who were given lavender aromatherapy massage and 28 respondents in the control group. The univariate analysis was conducted to showed frequency distribution and bivariate analysis was conducted by independent sample T-test and dependent sample T-test. The results showed that there were significant differences in systolic blood pressure before and after the intervention in the intervention and the control group with p-value of $0.01 < 0.05$. Whereas the stress level variable found that there are no difference in stress levels in the intervention and the control group before and after the intervention with p-value $0.169 > 0.05$.

Key Words: Lavender Aromatherapy Massage, Blood ressure, Level of Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa ketika sudah berada ditingkat akhir sering mengalami perasaan stres sehingga dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan bahkan dapat menghambat menyelesaikan pendidikan secara tepat waktu. Dari hasil observasi peneliti ditemukan data beberapa mahasiswa terganggu istirahatnya karena mengalami perasaan stres dalam menghadapi tugas akhir seperti KTI dan skripsi. Gangguan yang dirasakan seperti sulit tidur, mimpi buruk, kurang konsentrasi dan dada berdebar-debar, nafsu makan menurun. Jelas terlihat bahwa beberapa gejala yang dirasakan tersebut merupakan gejala stres.

Salah satu efek fisik yang ditimbulkan dari stres adalah peningkatan tekanan darah dan denyut nadi. Tekanan darah adalah produk dari curah jantung yang dikalikan dengan resistensi perifer. Output jantung adalah produk dari detak jantung dikalikan dengan volume stroke. Dalam sirkulasi normal, tekanan diberikan oleh aliran darah melalui jantung dan pembuluh darah [1]. Tekanan darah adalah kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung [2]. Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi dan disebut tekanan sistolik. Tekanan diastolik adalah tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat.

Setiap orang dapat mengalami stres dan memberikan dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual; stres juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Seseorang yang mengalami stres dapat dilihat ataupun dirasakan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya, salah satunya adalah penurunan kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. Individu sering lupa dan sering mengeluh sakit kepala atau pusing [3]. Keadaan ini dapat menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam merencanakan tindakan (Abraham dan Shaley, 1997 dalam Refrensi [4]). Sehingga diperlukan suatu strategi untuk membantu mengurangi gejala stres. Penatalaksanaan stres dapat dengan cara farmakologis maupun non farmakologis, salah satunya dengan memberikan aromaterapi secara masase. Manfaat yang diperoleh dari tindakan perawatan ini terhadap jiwa, raga dan emosi. Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu penghirupan, pengompresan atau berendam dan yang paling efektif adalah dengan masase.

Hasil penelitian Refrensi [5] tahun 2015 pada 40 mahasiswa didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan p-value $0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$). Penelitian Refrensi [6] pada penderita hipertensi diperoleh hasil terdapat penurunan

tekanan darah yang ditunjukkan dengan hasil uji $t = 0.000 (<0.05)$. Sehingga dari latar belakang tersebut peneliti ingin menganalisis apakah terdapat pengaruh aromaterapi lavender secara masase terhadap tekanan darah dan tingkat stres mahasiswa semester akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental design* dengan menggunakan rancangan *two group pretest-posttest with control group design*. Pemberian aromaterapi lavender secara masase dilakukan selama 2 kali dalam seminggu selama total waktu 3 minggu. Populasi adalah seluruh mahasiswa Jurusan Keperawatan yang berada di semester akhir. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan jumlah total 56 orang. Penelitian ini telah dilakukan pemeriksaan kaji etik oleh tim Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dengan nomor 107/UMB/KE/VII/2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Usia dan Jenis Kelamin

Dari 56 responden didapatkan responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol terbanyak berusia 21

tahun yaitu masing-masing sebesar 11 orang (39.3%) pada kelompok intervensi dan sebesar 17 orang (60.7%) pada kelompok kontrol. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya mendidik mahasiswa setingkat Diploma Tiga dan Sarjana Terapan, sehingga rata-rata usia mahasiswa di semester akhir berada pada rentang usia 20 tahun.

b. Jenis kelamin responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol didapatkan jumlah perempuan terbanyak yaitu sebesar 53.6%. Dari tahun ke tahun ditemui jumlah mahasiswa jurusan keperawatan Poltekkes Palangka Raya memang lebih didominasi oleh perempuan.

c. Pengaruh Aromaterapi Secara Masase Terhadap Tekanan Darah

Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi secara masase pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan dengan nilai $p(0.01) < 0.05$. Sedangkan pada tekanan distolik didapatkan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastole sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai $p > 0.05$.

Tabel 1. Rata-Rata Tekanan Darah Sistole Menurut Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Klpk	Varia bel	TD	N	Mea n	SD	T	p val ue
Inter vensi	Sebe lum interv ensi	Sis tol e	2 8	112. 32	12. 06	0. 9 9	0.0 1
	Sesu dah interv ensi		2 8	108. 50	11. 97	2. 6 7	
Kontr ol	Sebe lum interv ensi	Sis tol e	2 8	115. 78	14. 01	0. 9 9	0.3 3
	Sesu dah interv ensi		2 8	117. 46	13. 06	2. 4 7	

Tabel II. Rata-Rata Tekanan Darah Diastole Menurut Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Varian	Tekanan Darah	N	Mean	SD	T	p value
Intervensi	Sebelum intervensi	Sistol	28	71.68	8.63	0.17	0.86
	Sesudah intervensi	Sistol	28	69.68	8.35		
Kontrol	Sebelum intervensi	Sistol	28	71.28	7.95	1.59	0.11
	Sesudah intervensi	Sistol	28	73.21	8.35		

Penelitian Refrensi [6] yang berjudul Pengaruh *Massage Teknik Effleurage* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi didapatkan hasil terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang ditunjukkan dengan hasil uji $t = 0.000 (<0.05)$.

d. Pengaruh Aromaterapi Secara Masase Terhadap Denyut Nadi

Dari hasil penelitian didapatkan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan pada denyut nadi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol ($p>0.05$). Hal ini berbeda dengan penelitian Refrensi [7] dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Penurunan Frekuensi Denyut Jantung dengan hasil terdapat Selisih rerata penurunan frekuensi denyut jantung sebelum menghirup aromaterapi lavender 84.27bpm dan sesudah menghirup aromaterapi lavender 78.80bpm menurun dengan sangat signifikan ($p<0.01$).

Begitu pula dengan penelitian oleh Refrensi [8] dengan judul *Effect of Aromatherapy Massage with Mint Essential Oil on Physiological Parameters of Concussion Patients Hospitalized in Intensive Care Unit*, terhadap 38 pasien gegar otak yang dirawat di ICU, dimana individu yang dipilih dibagi secara acak menjadi dua kelompok (eksperimental dan kontrol). Pada kelompok eksperimen, pasien menjalani 20 menit pijat di tangan dan kaki dengan 4% mint dan minyak esensial almond manis selama tiga hari berturut-turut didapatkan hasil menunjukkan bahwa intervensi signifikan penurunan tanda-tanda vital pasien dalam kelompok eksperimen (tekanan darah sistolik dan diastolik dan denyut nadi setiap tiga hari; tingkat respirasi

pada hari ketiga dan% saturasi oksigen darah arteri pada hari kedua) ($P < 0,05$).

e. Pengaruh Aromaterapi Secara Masase Terhadap Tingkat Stres

Tabel III. Rata-Rata Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Varian	N	Mean	SD	t	Df	p value
Sebelum intervensi	Intervensi	28	27.71	6.18	1.35	54	0.169
	Kontrol	28	25.46	5.88			
Sesudah intervensi	Intervensi	28	22.75	6.83	0.42	54	0.678
	Kontrol	28	23.56	6.61			

Dari hasil penelitian didapatkan tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini salah satunya bisa dipengaruhi dengan mekanisme koping yang dilakukan oleh responden atau karena lingkungan saat pemberian aromaterapi yang kurang mendukung, seperti yang diungkapkan oleh Refrensi [9]. bahwa

peserta yang diuji didalam laboratorium daripada di tempat alami atau klinis akan berbeda hasilnya dibandingkan ketika orang mengatur sendiri aromaterapi dirumah mereka di mana mereka cenderung menempatkan diri dalam posisi yang nyaman dengan lembut di sofa atau tempat tidur sehingga telah mempersiapkan diri untuk relaksasi, yang semuanya dapat meningkatkan efek aromaterapi.

Hasil penelitian Refrensi [5] tahun 2015 pada 40 mahasiswa didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan p-value $0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$). Penelitian menggunakan rancangan pre eksperimen, pre post test one group. Penelitian oleh refrensi [10], pada 30 orang mahasiswa, masing-masing 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok intervensi didapatkan hasil terdapat pengaruh pijat tangan dengan menggunakan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan mahasiswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian didapatkan penggunaan aromaterapi secara masase sebagai salah satu terapi non farmakologi dan sebagai terapi komplementer atau pendamping merupakan hal yang penting, karena dapat menimbulkan rasa nyaman terhadap jiwa dan raga akibat efek dari

aromaterapi yang ditangkap oleh indera penciuman dan indera peraba akibat sentuhan dari efek masase. Hasil wawancara yang dilakukan setelah pemberian aromaterapi kepada responden kelompok intervensi pada periode intervensi terakhir, rata-rata responden mengungkapkan merasa nyaman, terasa mengantuk, tidur lebih nyenyak dan badan terasa lebih segar ketika bangun tidur. Peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya agar memperhatikan ruangan pemberian aromaterapi yang lebih tenang dan ditambah dengan suhu ruangan yang rendah sehingga efek relaksasi yang ditimbulkan dapat lebih maksimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya atas kesempatan yang telah diberikan; Kepala Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat beserta staf, Reviewer penelitian Bapak Dr. Suparman, SKM., MSc dan Dr.Nursama Heru Aprianto, S.Si., M.Si beserta enumerator dan responden penelitian serta seluruh pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol.

1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo, dkk. Jakarta: EGC.

2. Potter, P.A & Perry, A.G. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Ed.7. Jakarta: EGC.
3. Hawari, D. 2011. Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
4. Yosep, I.(2007). Buku Ajar Keperawatan Jiwa.Bandung. Reflika Aditama
5. Anggraini, Ghozali dan Hidayat. 2015. Skripsi: Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda.
6. Ananto, D.P. 2017. Skripsi Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo.
7. Meliari, V. 2015. Pengaruh Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Terhadap Penurunan Frekuensi Denyut Jantung, Diperoleh Dari https://repository.maranatha.edu/18197/1/1210173_Abstract_TOC.PDF
8. Taheri, S., Firouzkouhi, M., Abdollahimohammad, A., Sadegei, K., and Shahrakivahed, A. 2016. Effect of Aromatherapy Massage with Mint Essential Oil on Physiological Parameters of Concussion Patients Hospitalized in Intensive Care Unit: A clinical trial; *Der Pharmacia Lettre*, 2016, 8 (13):274-279

9. Flagler, T.L, 2018. The Effects of Aromatherapy on Stress in a University Population, diperoleh dari https://ir.lib.uwo.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1036&context=psych_uht pada tanggal 05 September 2019
10. Rawiti, NMR., Adilatri, S.A., dan Prapti, N.K.T. 2014. Jurnal Fakultas Keperawatan FK Universitas Udayana (OJS)