

## Potensi Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang ICU

Assyifa Lutfia Puteri, Tina Handayani Nasution, Endang Pertiwiwati

Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Email: [puteriassyifalutfia@gmail.com](mailto:puteriassyifalutfia@gmail.com)

Received: January 5, 2024, Accepted: May 16, 2025, Published: May 17, 2025

---

### Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering terjadi pada keluarga di ruang ICU dan dapat berdampak buruk pada proses pengambilan keputusan pada perawatan pasien di ruang ICU. Salah satu terapi yang dapat mengatasi kecemasan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi non-farmakologis yang mampu menurunkan kecemasan. Lavender memiliki kandungan yang dapat mengurapi kecemasan. Aromaterapi inhalasi dengan menggunakan minyak esensial lavender dapat mempengaruhi suatu kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui potensi aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment pretest posttest* dengan teknik *consecutive sampling* pada 30 orang keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Pengambilan data menggunakan kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan dianalisis dengan *wilcoxon test*. Pada hasil didapatkan perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender pada keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin dengan nilai  $p=0.000$  dimana skor post-test lebih rendah dibandingkan pre-test. Simpulannya aromaterapi lavender memiliki potensi dalam menurunkan skor kecemasan keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin, sehingga aromaterapi lavender berpotensi diaplikasikan untuk menurunkan tingkat kecemasan keluarga.

**Kata kunci:** Aromaterapi, ICU, kecemasan, keluarga.

### Abstract

Anxiety is a common issue experienced by families in the ICU and can negatively impact decision-making regarding patient care. One therapy that can help alleviate anxiety is aromatherapy. Aromatherapy is a non-pharmacological therapy known to reduce anxiety. Lavender contains compounds that can help relieve anxiety. Inhalation aromatherapy using lavender essential oil can influence anxiety levels. The purpose of this study is to determine the potential of lavender aromatherapy in reducing the anxiety levels of patients' families in the ICU at Ulin Regional Hospital Banjarmasin. This study used a quasi-experimental pretest-posttest design with consecutive sampling involving 30 family members of patients in the ICU at Ulin Regional Hospital Banjarmasin. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant difference in anxiety levels before and after the administration of lavender aromatherapy, with a  $p$ -value of 0.000, indicating that post-test scores were lower than pre-test scores. In conclusion, lavender aromatherapy has the potential to reduce the anxiety scores of patients' families in the ICU at Ulin Regional Hospital Banjarmasin. Therefore, lavender aromatherapy could be considered as an alternative method to help lower anxiety levels among family members.

**Keywords:** Aromatherapy, anxiety, family, ICU.

## Pendahuluan

*Intensive Care Unit* (ICU) merupakan ruangan yang disiapkan untuk perawatan dan penanganan bagi pasien kritis dengan kondisi yang mengancam nyawa (Aulia Ramadhan et al. 2022). Pasien kritis memerlukan intervensi medis segera dan pemantauan secara terus-menerus agar terhindar dari penurunan fisiologis. Pasien yang dirawat di ruang ICU merupakan pasien yang dalam keadaan kritis dan memerlukan pemantauan ketat oleh tenaga medis secara intensif (Sarapang et al. 2022).

Menurut Marshall, et al (2017) di Amerika Serikat terdapat sekitar 500 ribu angka kematian dengan 4 juta pendaftar ICU setiap tahunnya. Menurut Kemenkes (2020) sebanyak 3 juta pasien dirawat di ICU dengan angka kematian 150 ribu – 300 ribu di Indonesia. Pasien yang dirawat di ICU mempunyai kondisi kritis berisiko mengancam jiwa sehingga hal tersebut dapat menyebabkan keluarga menjadi takut dan cemas terhadap kondisi keluarga yang sedang dirawat di ruang ICU (Hindriyastuti & Dwi Winarsih, 2022).

ICU juga merupakan tempat bagi keluarga yang menghadapi stres emosional dan sosial (Aulia Ramadhan et al. 2022). Keluarga merasa ketakutan terhadap gangguan masalah kehidupan sehari-hari dan kematian pasien. Kurangnya akses keluarga dengan kondisi pasien saat di rawat di ruang ICU dapat menimbulkan kecemasan tersendiri (Sarapang et al. 2022). Hasil penelitian Sarapang (2022) di salah satu Rumah Sakit Kota Palopo menggambarkan kecemasan keluarga pasien di ruang ICU yang mengalami cemas berat sebesar 52,9%.

Kecemasan biasanya disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor internal dan eksternal bisa menyebabkan terjadinya kecemasan pada seseorang. Faktor internal meliputi tidak percaya diri terhadap sesuatu yang dihadapi, tingkat pengetahuan, dan pengalaman. Faktor eksternal meliputi ancaman terhadap tubuh, jiwa/psikisnya, pertentangan adanya keinginan yang bertolak belakang, pendekatan dan pengelakan, ketakutan, dan kebutuhan yang tidak terpenuhi. Hal-hal tersebut bisa menyebabkan timbulnya perasaan cemas terhadap seseorang.

Kecemasan keluarga yang timbul akibat salah satu anggota keluarganya dalam keadaan kritis bisa berdampak buruk terhadap psikologis pasien. Kegelisahan, kekhawatiran dan rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh keluarga dapat meningkatkan rasa kecemasan itu sendiri. Keluarga tidak dapat berfungsi dengan baik untuk membantu perawatan pasien jika keluarga pasien sendiri mengalami kecemasan (Aulia Ramadhan et al, 2022). Kondisi tersebut dapat memicu stres berat pada keluarga dan akan menghambat kemampuan keluarga dalam memberikan dukungan kepada keluarga yang sedang dirawat (Jek Amidos Pardede, E. K., 2020).

Pasien ICU memerlukan ketepatan dan kecepatan pengambilan keputusan agar tindakan keperawatan dalam pengobatan kepada pasien berjalan dengan lancar. Pengambilan keputusan di ICU seringkali dilakukan oleh keluarga pasien karena kondisi pasien yang tidak stabil. Pengambilan keputusan pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin diserahkan kepada keluarga, apabila pasien tidak sadarkan diri seringkali pasien menyerahkan keputusan kepada keluarganya sekalipun pasien

tersebut mampu mengambil keputusan sendiri (Hafifah & Fithriyah, 2018). Apabila keluarga dalam kondisi cemas dan stres, maka akan membutuhkan waktu yang lama dalam pengambilan keputusan, sehingga pemberian tindakan yang bersifat segera pada pasien akan terpengaruh dan bisa tertunda (Sarapang et al. 2022).

Keluarga yang mengalami kecemasan akan memberikan dampak negatif terhadap rencana pelayanan keperawatan. Rasa cemas tersebut berubah pada tingkat panik yang akan berdampak pada kondisi dan mengancam jiwa pasien apabila keluarga mengambil langkah tanpa mempertimbangkan pendapat petugas kesehatan (Wayan & Luh, 2017). Oleh karena itu, mekanisme coping pada keluarga sangat diperlukan untuk menghadapi kecemasan yang timbul.

Secara umum kecemasan dapat ditangani dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis biasanya digunakan dalam jangka waktu yang pendek karena obat bersifat ketergantungan. Penatalaksanaan nonfarmakologis menggunakan berbagai jenis terapi, seperti psikoterapi pelatihan relaksasi dan psikoreligius (Yudono et al., 2019). Adapun menurut penelitian Agusrianto dkk (2021) manajemen untuk menghilangkan kecemasan dapat menggunakan terapi hipnotis, aromaterapi, *guide imagery*, *massage*, dan terapi musik.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi yang dapat memiliki dampak penting bagi perasaan seseorang. Proses inhalasi aromaterapi dapat memberi efek relaksasi dan meningkatkan stimulan pada manusia (Anggreini et al, 2018). Menurut penelitian Ibrahim, dkk (2020) efek inhalasi pada minyak lavender menunjukkan bahwa ia memiliki sifat penenang, analgesik, dan penyembuhan. Aromaterapi inhalasi dengan menggunakan minyak esensial lavender dapat mempengaruhi tingkat stres, depresi dan kecemasan. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan, aromaterapi lavender merupakan jenis aromaterapi yang hasilnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, namun demikian potensi aromaterapi untuk menurunkan kecemasan pada keluarga pasien di ICU belum banyak diidentifikasi dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian dilakukan untuk mengetahui potensi manfaat pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan keluarga pasien di ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

## **Metode**

Metode pada penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan menggunakan jenis desain *Pretest and Posttest without Control*. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *posttest* dan *pretest*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa data karakteristik dan kuisioner HARS. Pada penelitian ini tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Nilai instrumen HARS menggunakan *Spearman Correlation* yaitu 0,68 s.d 0,93. Tingkat reliabilitas instrumen HARS yang telah diuji menggunakan uji *Cronbach alfa* yaitu 0,93 (Damanik, 2014). Pada data karakteristik data berupa lembaran demografi yang berisi data karakteristik responden meliputi usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, hubungan dengan pasien, lama rawat pasien, dan pengalaman

merawat pasien di ICU. Pada kuesioner HARS digunakan untuk mengukur tanda kecemasan yang terdiri dari 14 item dengan skala 0-4, yang berarti 0 = tidak cemas, 1 = cemas ringan, 2 = cemas sedang, 3 = cemas berat, dan 4 = panik.

Adapun Populasi yang digunakan yaitu seluruh keluarga pasien yang sedang mendampingi pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Pengambilan sampel dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria inklusi (Keluarga berusia 20 tahun ke atas, keluarga mengalami kecemasan, dan keluarga sebagai penanggung jawab utama) dan eksklusi (memiliki gangguan pada sistem pernafasan, memiliki alergi terhadap wewangian, dan menolak untuk menjadi responden) sebanyak 30 responden. Penelitian dilaksanakan pada 8 Oktober-12 November 2023 di ICU RSUD Ulin Banjarmasin.

Sebelum diberikan intervensi responden diminta untuk mengisi lembar demografi dan kuisisioner HARS. Setelah mengisi *pretest*, pemberian intervensi menggunakan aromaterapi lavender dengan meneteskan 3 tetes aromaterapi lavender pada kapas kemudian responden akan menempatkan kapas 1 cm di bawah hidung dan menghirup aromaterapi selama 10 menit. Responden dipastikan untuk tidak menghirup aromaterapi lain sebelum diberikan terapi. Setelah dilakukan intervensi responden diberi jeda selama 10 menit. Kemudian peneliti membagikan kembali kuesioner HARS untuk mengetahui tingkat kecemasan responden setelah diberikan intervensi.

Karakter responden akan diketahui dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dalam distribusi frekuensi. Penelitian ini terdiri dari kelompok sampel yang mempunyai subyek yang sama dan dibandingkan satu sama lain. Responden akan diukur dua kali atau diteliti dua kali dengan memberikan *pretest* dan *posttest*. Analisis untuk menguji beda *pre* dan *post-test* menggunakan Uji *Wilcoxon test* (Fitri & Fajri, 2024).

Penelitian ini telah mendapatkan surat layak etik dari Komite Etik FKIK ULM dengan nomor surat (No.403/KEPK-FK ULM/EC/XI/2023) dan uji layak etik ke Departemen Etik RSUD Ulin Banjarmasin (No.189/IX-Reg Riset/RSUDU/23). Penelitian ini menggunakan 4 prinsip etika penelitian yang terdiri dari Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*), menghormati kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*), keadilan dan keterbukaan (*respect for justice and inclusiveness*), dan memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan (*balancing harms and benefits*).

## Hasil

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase %
<b>Usia</b>		
Dewasa	22	73.3
Pra lanjut usia	7	23.3
Lanjut usia	1	3.3
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	10	33.3
Perempuan	20	66.7
<b>Agama</b>		
Islam	30	100.0
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	2	6.7
SMP	12	40.0
SMA	15	50.0
Sarjana	1	3.3
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak Bekerja	14	46.7
Bekerja	16	53.3
<b>Lama Rawat</b>		
Pasien baru	17	56.7
Pasien lama	13	43.3
<b>Hubungan dengan Pasien</b>		
Orang tua	2	6.7
Anak	13	43.3
Pasangan	13	43.3
Saudara	2	6.7
<b>Pengalaman Merawat</b>		
Pernah	3	10.0
Tidak pernah	27	90.0

Pada tabel 1 mengenai distribusi karakteristik responden terlihat usia responden terbanyak dengan kategori dewasa sebanyak 22 responden (73,3%). Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan dengan 20 responden (66,7%). Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa terdapat 30 responden (100%) yang beragama islam. Pendidikan terakhir yang paling banyak yaitu 15 responden (50%) lulusan SMA. Pekerjaan yang paling banyak yaitu 16 responden (53,3%) yang bekerja. Lama rawat pasien terbanyak yaitu 2 hari dengan 14 responden (40%). Hubungan dengan pasien yang paling banyak yaitu 13 responden (43,3%) anak pasien. Berdasarkan tabel juga dapat diketahui bahwa distribusi karakteristik berdasarkan pengalaman pasien di rawat di ruang ICU yang paling banyak yaitu 27 responden (90%) tidak pernah berpengalaman.

**Tabel 2. Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien sebelum dan setelah Diberikan Intervensi**

Kategori Kecemasan	Frekuensi Pre Test	Persentase %	Frekuensi Post test	Persentase %
Tidak ada kecemasan	0	0.0	18	60.0
Kecemasan ringan	3	10.0	10	33.3
Kecemasan sedang	24	80.0	2	6.7
Kecemasan Berat	3	10.0	0	0.0

Berdasarkan tabel 2 terkait tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum dan setelah diberikan intervensi didapatkan data bahwa tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum diberikan intervensi berupa aromaterapi terdapat 24 responden (80%) dengan tingkat kategori kecemasan sedang dan tingkat kecemasan keluarga pasien setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi terdapat 18 responden (66%) dengan tingkat kategori tidak ada kecemasan.

**Tabel 3. Hasil uji Wilcoxon Test**

	N	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
PreTest & PostTest	30	-4.789 <sup>b</sup>	.000

Tabel 3 menunjukkan hasil dari uji *Wilcoxon test* yaitu *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000 yang mana nilai tersebut lebih kecil daripada signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan terdapat potensi penurunan tingkat kecemasan pada keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin setelah pemberian .aromaterapi lavender.

## Pembahasan

### Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender

Kecemasan merupakan bentuk emosional yang muncul karena perasaan takut dan mengancam pada diri seseorang. Kecemasan muncul karena adanya rasa khawatir, gelisah, tegang, dan rasa tidak nyaman terkait suatu hal buruk yang akan terjadi (Gufon dkk, 2019). Gejala yang biasanya terjadi apabila seseorang mengalami kecemasan diantaranya gemetar, jantung berdebar, gemetar, nyeri otot, dan perasaan tertekan (Ilahi et al,2021). Apabila seseorang mengalami kecemasan secara terus-menerus dan sulit untuk dikendalikan maka akan berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari, terutama terhadap perawatan pasien (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan keluarga pasien di ruang ICU sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 80% yang termasuk dalam kategori tingkat kecemasan sedang. Sebelum diberikan aromaterapi sebanyak 3 responden (10%) dengan kecemasan ringan, 24 responden (80%) dengan kecemasan sedang, dan 3 responden (10%) dengan kecemasan berat. Penurunan skor kecemasan keluarga sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi paling tinggi

yaitu sebesar 17 poin dan paling rendah 4 poin. Kategori tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi yaitu tidak ada kecemasan dengan rentang skor 16 – 38 yang terbanyak yaitu dengan skor 27.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Herlina et al tahun 2020 yang dilakukan di ruang ICU RSD Idaman Banjarbaru dengan hasil kategori tingkat kecemasan sedang, sebanyak 1 responden (3,3%) tidak ada kecemasan, 10 responden (33,3%) dengan kecemasan ringan, 15 responden (50%) dengan kecemasan sedang, dan 4 responden (13,4%) dengan kecemasan berat. Kecemasan keluarga di ruang ICU disebabkan karena batasan jumlah kunjungan keluarga ke ruangan pasien sehingga keluarga tidak dapat melihat langsung perkembangan dari pasien setiap saat. Pembatasan ini memungkinkan tenaga medis untuk melakukan tindakan lebih cepat dan tepat untuk memaksimalkan perawat terhadap pasien yang kondisinya kritis (Gerliandi et al, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien di ruang ICU diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, ekonomi, dan pengalaman (Irmadiani dkk, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata usia keluarga pasien yang ada di ruang ICU yaitu 38,73 tahun dengan 10 responden (33,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 20 responden (66,7%) berjenis kelamin perempuan. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, akan tetapi usia dewasa 21 hingga 45 tahun rentan mengalami kecemasan. Usia merupakan salah satu faktor yang berperan menyebabkan kecemasan pada keluarga pasien. Menurut Permenkes No. 25 tahun 2016 dijelaskan kategori umur terbagi menjadi remaja, dewasa, pra lanjut usia dan lanjut usia. Umur 10 – 19 tahun termasuk dalam kategori remaja, umur 19 – 44 tahun termasuk dalam kategori dewasa, umur 45 – 59 tahun termasuk dalam kategori pra lanjut usia, dan umur 60 tahun keatas termasuk dalam kategori lanjut usia. Faktor usia muda lebih rentan mengalami kecemasan daripada usia tua. Usia yang lebih tua mungkin akan mengalami kecemasan yang lebih rendah karena pengalaman yang dimiliki lebih banyak dibandingkan dengan usia keluarga yang lebih muda (Herlina et al, 2020).

Jenis Kelamin juga dapat berpengaruh dalam tingkat kecemasan seseorang. Perempuan lebih mudah mendapat tekanan dan terpengaruh daripada laki-laki. Kecemasan lebih sering terjadi pada Wanita karena wanita peka terhadap permasalahan yang dihadapi dan akan memiliki perasaan yang lebih emosional (Herlina et al, 2020). Namun, laki-laki juga dapat mengalami kecemasan karena laki-laki memiliki peran yang besar dalam mencari nafkah dan bertanggung jawab terhadap keluarga (Kaplale, 2021).

Hasil penelitian menyebutkan keluarga pasien dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 responden dengan tingkat pendidikan SMP, dan 2 responden dengan tingkat pendidikan SMA. Keluarga pasien dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 responden dengan tingkat pendidikan SD, 8 responden dengan tingkat pendidikan SMP, 13 responden dengan tingkat Pendidikan SMA, dan 1 responden dengan tingkat pendidikan Sarjana. Keluarga pasien dengan tingkat kecemasan berat

sebanyak 3 responden dengan tingkat Pendidikan SMP. Pendidikan atau pengetahuan yang rendah akan memengaruhi mekanisme koping pada seseorang. Hal tersebut akan membuat individu lebih sulit memahami sebuah informasi yang diberikan karena tingkat pendidikan yang rendah (Herlina et al, 2020). Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mampu mereka menangani kecemasan karena respon yang diberikan lebih rasional, memengaruhi kesadaran mereka dan memengaruhi pemahaman mereka terhadap informasi yang diterima (Harlina & Aiyub, 2018).

Hasil penelitian ini didapat bahwa keluarga pasien dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 responden bekerja (sebagai petani) dan 2 responden tidak bekerja (sebagai Ibu Rumah Tangga). Keluarga dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 responden bekerja (sebagai pedagang, guru, swasta, dan petani) dan 11 responden tidak bekerja (sebagai Ibu rumah tangga). Keluarga dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 2 responden bekerja (sebagai pedagang dan honorer) dan 1 responden tidak bekerja (sebagai ibu rumah tangga). Semakin erat hubungan antara pekerjaan dan status ekonomi maka semakin tinggi pendapatan untuk memenuhi kebutuhan (Lestari & Nugroho, 2020). Pekerjaan memengaruhi tingkat stres dan dapat menimbulkan kecemasan. Orang dengan status ekonomi yang lemah akan lebih sering mengalami stress dibandingkan orang dengan status ekonomi yang kuat. Hal tersebut secara tidak langsung dapat menyebabkan kecemasan dan mengganggu fungsi integrasi sosial seseorang (Nurhusna & Oktarina Yosi, 2019). Tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis pekerjaan dan tingkat kecemasan karena seseorang yang tidak bekerja memang mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Namun, di era BPJS saat ini, pasien tidak menanggung biaya apapun untuk pengobatannya, sehingga BPJS dapat membantu keluarga pasien yang tidak memiliki pekerjaan dan mengurangi tingkat kecemasan mereka terhadap kebutuhan ekonomi (Basofi A, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata lama rawat pasien di ruang ICU yaitu 3,6 hari, sebanyak 13 responden dengan lama rawat pasien di bawah rata rata (1 hari dan 2 hari), sebanyak 17 responden dengan lama rawat pasien di atas rata-rata (3 hari, 5 hari, 10 hari, 11 hari, dan 18 hari). Keluarga dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 4 responden dengan lama rawat pasien 1 hari, 9 responden dengan lama rawat pasien 2 hari, 5 responden dengan lama rawat pasien 3 hari, 3 responden dengan lama rawat pasien 5 hari, 1 responden dengan lama rawat pasien 7 hari, 1 responden dengan lama rawat pasien 11 hari, dan 1 responden dengan lama rawat pasien 18 hari. Menurut Diferiansyah (2016) anggota keluarga mengalami kecemasan saat berada di ruang ICU, mereka khawatir tentang bagaimana perawatan pasien yang ada di dalam ruangan berhubungan dengan pelayanan perawatan pasien dan lama rawat pasien di ICU. Penelitian di ruang ICVCU (*Intensive Cardiovascular Care Unit*) RSUD dr. Moewardi Surakarta oleh Karima (2017) menunjukkan hubungan antara tingkat kecemasan dan lama hari rawat pada pasien yaitu semakin lama pasien dirawat maka semakin tinggi tingkat kecemasan pasien yang dialami oleh keluarga. Tingkat keparahan penyakit pasien, perburukan kondisi pasien, dan adanya komplikasi atau penyakit lain dapat

memengaruhi lama rawat pasien (Saragih & Suparmi, 2017). Adanya perbedaan dalam pengetahuan dan pengalaman di ICU menyebabkan tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat dalam waktu singkat atau lama, mengalami kecemasan dengan tingkat yang sama (Amelia, 2019).

Status hubungan dengan pasien juga memengaruhi tingkat kecemasan pada keluarga. Hasil penelitian didapatkan hubungan keluarga dengan pasien terbanyak yaitu anak dan pasangan sebanyak 13 responden (43,3%). Status hubungan keluarga pasien yang mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 10 responden sebagai anak, 9 responden sebagai pasangan, 2 responden sebagai orang tua, dan 12 responden sebagai saudara. Dari hasil tersebut status hubungan keluarga berhubungan dengan kedekatan antara keluarga dan kecemasan yang lebih tinggi cenderung terjadi pada keluarga inti (Wulandari & Wilday, 2020).

Pengalaman merawat pasien di ruang ICU akan mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 3 responden (10%) pernah memiliki pengalaman merawat pasien di ruang ICU, dan 27 responden (90%) tidak pernah memiliki pengalaman merawat pasien di ruang ICU. Kecemasan yang ringan biasa dialami oleh keluarga pasien yang telah memiliki pengalaman merawat pasien di ruang ICU karena koping keluarga yang cukup baik, termasuk komunikasi antara keluarga dan tim kesehatan terkait pemberian informasi tentang perkembangan kondisi pasien sudah cukup baik (Peni, 2014). Keluarga yang telah terbiasa berada di ruang ICU menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah karena kemampuan koping yang lebih baik dalam menanggapi suatu masalah (Sulistyoningsih dkk, 2018).

### **Tingkat Kecemasan Keluarga setelah diberikan Aromaterapi Lavender**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat kecemasan keluarga pasien di ruang ICU setelah diberikan aromaterapi lavender yaitu 60% termasuk dalam kategori tingkat tidak ada kecemasan. Setelah diberikan aromaterapi sebanyak 18 responden (60%) tidak ada kecemasan, 10 responden (33,3%) dengan tingkat kecemasan ringan, dan 2 responden (6,7%) dengan tingkat kecemasan sedang. Penurunan tingkat kecemasan keluarga sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender yaitu kecemasan sedang (80%) menjadi tidak ada kecemasan (60%). Penurunan skor kecemasan keluarga sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi paling tinggi yaitu sebesar 17 poin dan paling rendah 4 poin. Kategori tingkat kecemasan tidak ada kecemasan dengan rentang skor 9 – 13 yang terbanyak yaitu dengan skor paling tinggi 13. Indikator kecemasan yang mengalami penurunan paling banyak pada responden setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender yaitu terdapat pada indikator 2 (ketegangan) dan 14 (tingkah laku pada saat wawancara).

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 21 responden yang mengalami penurunan skor kecemasan > 10 poin pada pemberian aromaterapi lavender. Responden yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan rentang penurunan skor terbanyak berada pada usia yang lebih tua. Pada data penelitian menunjukkan bahwa 5 responden yang berada pada kategori pra lanjut usia mengalami penurunan kecemasan dari kategori kecemasan sedang hingga tidak ada kecemasan. 11 responden

yang berada pada kategori usia dewasa mengalami penurunan kecemasan dari kategori kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan. Menurut penelitian Pravesty (2017), usia yang lebih tua punya lebih banyak pengalaman dan pengetahuan dalam mengatasi stresor atau kecemasan yang dimiliki. Semakin bertambahnya usia seseorang maka kematangan coping dalam menghadapi suatu masalah akan terbentuk. Dari kematangan dan kedewasaan jiwa seseorang mampu memberikan mekanisme coping yang baik. Sebagian besar Individu yang usianya lebih tua memiliki lebih banyak pengalaman dalam hidup yang dapat membuat seseorang tersebut pada kebijaksanaan dan penanganan krisis yang lebih baik. Pengalaman ini lah yang dapat membantu seseorang dalam mengembangkan strategi coping yang efektif terhadap kecemasan.

Berdasarkan data penelitian usia yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada keluarga dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Penurunan kecemasan yang signifikan lebih banyak terjadi pada usia dewasa. Keluarga yang mengalami penurunan kecemasan yang kurang signifikan dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang menyebabkan kecemasan diantaranya faktor hubungan, pekerjaan dan lama rawat. Dari data penelitian pada 10 responden keluarga usia dewasa yang mengalami penurunan kecemasan 1 tingkat kategori dipengaruhi oleh faktor hubungan keluarga yaitu pasien merupakan orang tua, anak, dan pasangan.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang mengalami penurunan kecemasan terbanyak dengan jenis kelamin perempuan. Sebanyak 13 responden yang berjenis kelamin perempuan mengalami penurunan tingkat skor kecemasan > 10 poin dan 4 responden laki-laki yang mengalami penurunan tingkat skor kecemasan > 10 poin. Dalam beberapa kasus Perempuan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki. Data penelitian menunjukkan bahwa 10 responden yang berjenis kelamin perempuan mengalami penurunan kecemasan sebanyak 2 tingkat. Hal tersebut dikarenakan mekanisme coping perempuan cenderung menggunakan strategi coping yang lebih aktif dibanding laki-laki.

Berdasarkan data hasil penelitian jenis kelamin yang lebih banyak mengalami kecemasan yaitu Perempuan. Sebanyak 9 responden yang berjenis kelamin perempuan mengalami penurunan kecemasan 1 tingkat yang berarti kecemasan yang dialami oleh responden dapat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu hubungan, pekerjaan, usia, dan lama rawat pasien. sebanyak 5 responden yang berjenis kelamin laki-laki mengalami penurunan kecemasan yang signifikan. Hal tersebut dipengaruhi oleh lama rawat pasien yang sudah cukup lama, sehingga responden sudah memiliki mekanisme coping yang cukup baik untuk mengatasi kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Florin, Billy, dan Wayan (2023) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan responden setelah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan kecemasan sebanyak 13 responden (43,3%). Sebagai minyak esensial yang alami, lavender yang digunakan telah melalui berbagai proses dan durasi penghirupan aromaterapi adalah 10-15 menit (Sulityowati R, 2021). Penggunaan aromaterapi dengan dosis yang tepat dan

sesuai dapat memberikan efek yang positif bagi tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Setyawan et al (2021) yang menyatakan bahwa efek positif yang dihasilkan oleh aromaterapi dapat menurunkan suatu kecemasan, karena aromaterapi dapat memberikan efek positif terhadap psikologis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode aromaterapi dengan cara pemberian inhalasi. Metode ini terbukti menurunkan tingkat kecemasan responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Gong et al (2020) yang menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi melalui inhalasi memberikan efek yang lebih baik dalam menurunkan suatu kecemasan. Aromaterapi yang telah ditetaskan pada kapas atau *cotton bud*. Minyak yang terkandung dalam aromaterapi lavender akan memberikan sinyal pada reseptor di hidung. Pesan dikirim ke hipotalamus yang menyebabkan otak melepaskan neurotransmitter seperti serotonin dan endorphin sehingga menghasilkan suatu perasaan rileks dan nyaman pada individu. Secara keseluruhan aromaterapi memberikan efek yang dapat meningkatkan kesehatan emosional, relaksasi dan ketenangan (Reyes et al, 2020).

### **Potensi Penurunan Tingkat Kecemasan Keluarga melalui Pemberian Aromaterapi Lavender**

Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai *sig. (2-tailed)* 0,000 dengan *p-value* < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan A, dkk (2020) yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$ . Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustrianto dkk (2021) dengan hasil  $p = 0,000 < 0,05$  yang berarti perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender. Adapun penelitian dari Karadag et al (2017) yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender sangat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pujiati & Julia (2022) dengan hasil *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh pada aromaterapi lavender dalam penurunan kecemasan.

Hasil ini sesuai dengan pernyataan Roniati R, dkk (2021) yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki dampak positif dalam penurunan tingkat kecemasan karena aromaterapi lavender yang diberikan secara langsung atau inhalasi. Inhalasi adalah cara yang paling banyak digunakan dalam memberikan aromaterapi karena lebih cepat, aman dan nyaman. Molekul minyak yang mudah menguap pada saat aromaterapi dihirup, dibawa oleh udara ke silia pada area olfaktori di kavum nasi. Bulbus olfaktoris akan mentransmisikan pesan elektro-kimia dan selanjutnya masuk ke dalam system limbik dan hal tersebut akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus akan menyampaikan pesan ke otak dan bagian tubuh lainnya dan diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan *euphoria* dan relaks. Aromaterapi lavender mempunyai efek yang sangat baik dalam mengatasi masalah sakit sendi, sakit kepala, atau nyeri lainnya.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan evaluasi bagi peneliti selanjutnya jika ingin meneliti terkait terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan untuk pasien maupun keluarga. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi terbaru untuk penelitian dengan topik yang berhubungan di luar lingkup ICU. Peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan instrumen kecemasan lain untuk mengukur tingkat kecemasan jika ingin melakukan pengambilan data untuk penelitian serupa.

### **Simpulan**

Tingkat kecemasan keluarga pasien sebelum diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender berada pada tingkat kecemasan sedang dengan persentase (80%) dan tingkat kecemasan keluarga setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender berada pada tingkat tidak ada kecemasan dengan persentase 60%. Hasil analisis menunjukkan terdapat potensi pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada keluarga pasien di ruang ICU RSUD Ulin Banjarmasin. Hal ini dapat mendukung rekomendasi pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat kecemasan keluarga pasien selama menunggu pasien di ruang tunggu, dengan melakukan penelitian yang lebih luas dengan metode penelitian yang lebih baik.

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah tepat pada waktunya. Terima kasih kepada rekan penelitian, serta semua pihak yang terlibat atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

### **Daftar Pustaka**

- Amelia, N.V., Hafifah, I., Rizany, I. (2019). Hubungan Lama Hari Rawat dengan Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien di Ruang Intensive Cardiac Care Unit. *JPPNI*, 5(2): 75 – 79.
- Anggreini, N., Hafizah, R., Studi Keperawatan, P., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., & Hadari Nawawi, J. H. (2018). The Effect Of Lemon Aromatherapy On Job Burnout (Burnout) Intensive Care Unit Nurses At Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Hospital Pontianak City. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 1(2).
- Aulia Ramadhan, R., Handayani Nasution, T., Hafifah, I., Studi Keperawatan, P., Kedokteran, F., Lambung Mangkurat, U., & Ayani Km, J. (2022) PENA MEDIKA Intervensi Yang Efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Keluarga Pasien ICU. *In MEDIKA*, 12( 2).
- Basofi Achmad, D. (2016). Hubungan Jenis Kelamin, Pekerjaan dan Status Pernikahan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Operasi Katarak di Rumah Sakit Yarsi Pontianak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9): 1689–1699.

- Ebrahimi, H., Mardani, A., Basirinezhad, M. H., Hamidzadeh, A., & Eskandari, F. (2022). The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. *Explore*, 18(3), 272-278.
- Fitri, A., & Fajri, N. (2024). The Effectiveness of Health Education to Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women as Stunting Prevention Effort. *Media Karya Kesehatan*, 7(2), 245–258.
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, R. D. N., & Agustina, Habsyah S. (2021). Intervensi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2): 234–245.
- Gong, M., Dong, H., Tang, Y., Huang, W., & Lu, F. (2020). Effects Of Aromatherapy On Anxiety: A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *In Journal of Affective Disorders*, 274, 1028–1040.
- Gufron, M., Widada, W., & Putri, F. (2019). Pengaruh Pembekalan Kesejahteraan Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSD Dr. Soebandi Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 91-99.
- Hafifah, I., & Fitrhriyah, N. (2018). Pengalaman Keluarga Dalam Pengambilan Keputusan Pada Pasien Kritis Di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUD Ulin Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 6(1), 11-18.
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor - faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga. *JIM FKep*, 7(3): 184–192.
- Herlina, H., Hafifah I., & Diani N. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Keluarga Pasien Di Unit Perawatan Intensif. *Jurnal Keperawatan*.
- Hindriyastuti, S., & Dwi Winarsih, B. (2022). Description Of Anxiety Level Of Family Of Patients That Was Taken In Icu Mardi Rahayu Kudus Hospital. *In Journal Of Tscs Ikep*, 7(1).
- Kaplale, T., Kurniawan, V. E., Sasmito, N. B., & Rozi, F. (2021). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 di Puskesmas Perawatan Geser Seram Timur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7940-7959.
- Kemenkes. (2018). Pengertian Kesehatan Mental. 08 Juni 2018.
- Lestari, Y. I., & Nugroho, P. S. (2019). Hubungan tingkat ekonomi dan jenis pekerjaan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Palaran Tahun 2019. *Borneo Studies and Research*, 1(1), 269-273.
- Marshall, J. C., Bosco, L., Adhikari, N. K., Connolly, B., Diaz, J. V., Dorman, T., ... & Zimmerman, J. (2017). What is an intensive care unit? A report of the task force of the World Federation of Societies of Intensive and Critical Care Medicine. *Journal of critical care*, 37, 270-276.

- Motulo, F. K., Kepel, B. J., & Mariati, N. W. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Tindakan Pencabutan Gigi. *e-GiGi*, 12(1), 17-25.
- Nurhusna, N., & Oktarina, Y. (2019). Analisis Penerapan Komunikasi Teraupetik Perawat Pelaksana Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Yang Di Rawat Di Ruang Intensive Care Unit (Icu) Rsud Raden Mattaher. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 4(1), 156-163.
- Pardede, J. A., Hasibuan, E. K., & Hondro, H. S. (2020). Perilaku caring perawat dengan koping dan kecemasan keluarga. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*, 3(1), 15-23.
- Pravesty, E. (2019). *Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres pada Orang Tua yang Memiliki Anak Retardasi Mental di SLB N 1 Bantul* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Reyes, M. C. G. M., Reyes, M. C. G. M., Ribay, K. G. L., & Paragas Jr, E. D. (2020, July). Effects of sweet Orange aromatherapy on pain and anxiety during needle insertion among patients undergoing hemodialysis: a quasi-experimental study. In *Nursing forum*, 55(3), 425-432.
- Roniati, R., Sari, W. I. P. E., & Esmianti, F. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin Pada Kala I Fase Aktif: The Effect Of Lavender Aromatherapy On Reducing Anxiety Labour In Active Phase. *Journal Of Midwifery Science And Women's Health*, 2(1), 20-25.
- Saragih, D., & Suparmi, Y. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien yang dirawat di ruang icu/iccu rs husada jakarta. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 61-69.
- Sarapang, S., & Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mega Buana Palopo, P. (2022). Hubungan Antara Perilaku Caring Perawat Dengan Kecemasan Keluarga Pasien Di Ruang Intensive Care Unit. In *Mega Buana Journal of Nursing*, 1(2).
- Setyawan, A. & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *J. Berk. Kesehat.* 6, 9.
- Setyawan, A., Hasnah, K., Purnamasari, V., & Livana, P. H. (2021). Efektivitas murottal arahman terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi osce. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 27-34.
- Sulityowati R. (2021). Aromaterapi Mengurangi Nyeri. *Malang: Wineka Media*. 591–616.
- Sulistyoningsih, T., Mudayatiningsih, S., & Metrikayanto, W. D. (2018). Pengaruh Peran Perawat Sebagai Edukator Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Stroke Di Unit Stroke Rumah Sakit Panti Waluya Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 31–37.

- Suprijati. 2014. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Suprijati Desa Bagi Kecamatan/ Kabupaten Madiun. *Jurnal Delima Harapan*, 2(1).
- Tripeni, T. (2014). Kecemasan keluarga pasien ruang icu rumah sakit daerah sidoarjo. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 6(1).
- Wayan & Luh. (2017). Analysis Of Faktors That Influence Patient Family Rate Analysis Of Nursing Services In Patients Supplied In Intensive Room Care Unit (Icu) RSUD Sele Be Solu Sorong City. (N.D.). *Nursing Arts*, 10, 11-22.
- Wulandari, O., & Widay, D. (2020). Pemberdayaan Keluarga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien GGK dengan Hemodiali. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3): 326–337.