

**PENGARUH AROMATERAPI PEPPERMINT TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PERAWAT DI MASA PANDEMI COVID 19**

*(The Effect of Peppermint Aromatherapy on Nurses' anxiety Levels
During Covid 19 Pandemic)*

Widia Astuti* , Desi Nurseha Meirita*, Tety Novianty*

*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya Husada Bogor

Email: wijayahusada@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Sindrom Pernafasan akut virus corona 2 (SARS-CoV-2), merupakan penyebab penyakit coronavirus (COVID-19), telah mencapai status pandemi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi *peppermint* pada perawat di masa pandemi covid 19 di RS PMI Kota Bogor Tahun 2020. **Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi eksperimental dengan desain *One Group pretest posttest*, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden dengan teknik sampel *purposive sampling*. Pengumpulan data diperoleh melalui penyebaran kuesioner. **Hasil:** berdasarkan hasil statistik Uji T, dari 30 responden, didapatkan hasil *P Value* $0,000 < \alpha (0,05)$ dengan nilai rata - rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *peppermint* sebesar $56,50 \pm 1,39$ sedangkan sesudah diberikan terapi *peppermint* mengalami penurunan menjadi $46,57 \pm 1,18$ yang artinya ada pengaruh Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid 19 **Diskusi:** Ada efek diantara keduanya Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid 19

Kata Kunci: *Aromaterapi, Tingkat kecemasan, Covid 19, peppermint*

ABSTRACT

Introduction: *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) is the cause of Coronavirus (COVID-19), which has reached pandemic status. Anxiety is an appropriate response to a threat, but it cannot be concluded that it is abnormal whose level does not match the portion of the threat or what it is. This study aims to analyze influence of peppermint aromatherapy on nurses during the Covid 19 pandemic at PMI Hospital, Bogor in 2020* **Method:** *The research design used was Quasi experimental with One Group pretest posttest design, the number of samples in this study involved 30 respondents with purposive sampling technique. Data collection was obtained through distributing questionnaires.* **Results:** *based on the results of the T test statistics, from 30 respondents, getting the P Value $0.000 < \alpha (0.05)$ with the average value of the level of anxiety before being given peppermint therapy of 56.50 ± 1.39 , while after being given peppermint therapy it decreased to 46.57 ± 1.18 . It means that there is an effect of Peppermint Aromatherapy on Nurses 'Anxiety Levels during the Covid Pandemic 19* **Discussion:** *There is an effect of Peppermint Aromatherapy on Nurses' Anxiety Levels during the Covid Pandemic 19*

Keywords: *Aromatherapy, anxiety level, Covid 19, peppermint*

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Annisa and Ifdil, 2016). Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. (Elis Nurhayati Agustina, Desi Nurseha Meirita and Siti Hanifatun Fajria, 2020) Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu (Tisna Yanti and Retno Dwi Shanti, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di RS PMI Kota Bogor dari 9 responden yang mengalami kecemasan di masa pandemi covid 19 didapatkan 5 responden dengan kriteria kecemasan berat terkontrol dan 4 responden dengan kecemasan sedang. Ke 9 responden tersebut setelah diberikan aromaterapi peppermint didapatkan hasil dari 5 responden dengan kriteria kecemasan berat terkontrol, mengalami perubahan tingkat kecemasan menjadi kecemasan sedang. Sedangkan 4 responden lainnya dengan kriteria kecemasan sedang mengalami perubahan 3 diantaranya kecemasan ringan dan 1 responden lainnya tetap. Dari data tersebut maka kemungkinan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum pemberian aromaterapi peppermint dan sesudah pemberian aromaterapi peppermint (Kaplan, Sadock and Grebb, 2010).

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian menggunakan penelitian eksperimen atau percobaan (*experimental research*) dengan desain *Pre Experimental* menggunakan rancangan *One Grup Pretest and Posttest design* (Presti, H.O dan Warih, Andan Puspitosari. 2010). Penelitian dilaksanakan di RS PMI Bogor pada bulan Agustus-September 2020 dengan jumlah populasi perawat sebanyak 70 responden, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, yaitu

sejumlah 30 responden.

Penelitian ini sudah lulus laik etik dari komisi etik penelitian dan pengabdian masyarakat STIKes Wijaya Husada Bogor. Sebelum dilakukan pengambilan data, maka peneliti meminta kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menyatakan persetujuannya dengan menandatangani lembar kesediaan menjadi responden penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSRAS)*. Setiap data yang telah diperoleh kemudian ditabulasikan untuk dianalisis menggunakan SPSS. Setelah data terkumpul dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas data, dan analisa data menggunakan uji statistik parametrik *independent t-test*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada bulan agustus-september 2020 selama 5 hari menggunakan kuesioner yaitu responden yang digunakan perawat yang berjaga pagi di ruang internis 30 orang (100%)

Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Kecemasan Perawat Sebelum Diberikan Perlakuan (*Pretest*)

No	Interval nilai	Frekuensi	Presentase
1	20-44 (normal)	0	0%
2	45-59 (ringan)	20	67%
3	60-69 (sedang)	9	3%
4	>70 (berat)	1	0,3%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa kecemasan pada responden sebelum diberikan perlakuan terapi peppermint yaitu pada 30 responden, sebagian besar menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 20 responden (67%).

Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi Kecemasan Perawat sesudah Diberikan Perlakuan (*Posttest*).

No	Interval nilai	Frekuensi	Presentase
1	20-44 (normal)	11	37%
2	45-59 (ringan)	18	60%
3	60-69 (sedang)	1	0,3%
4	>70 (berat)	0	0%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa kecemasan pada responden sesudah diberikan perlakuan terapi peppermint yaitu pada 30 responden, sebagian besar menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60%).

Tabel 3. Hasil analisis pengaruh tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi peppermint pada perawat dalam menghadapi covid 19

No	Kecemasan	N	Mean \pm s.d	p-value
1	Pre test	30	56,50 \pm 1,39	
2	Post test	30	46,57 \pm 1,18	0.000

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa rata - rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi peppermint sebesar 56,50 \pm 1,39 sedangkan sesudah diberikan terapi peppermint mengalami penurunan menjadi 46,57 \pm 1,18. Berdasarkan uji T-test diperoleh nilai p value sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti ada pengaruh antara kecemasan perawat sebelum dan sesudah diberikan terapi peppermint.

PEMBAHASAN

a. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi peppermint (pre test)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa kecemasan pada responden sebelum diberikan perlakuan terapi peppermint yaitu pada 30 responden,

sebagian besar menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 20 responden (67%)

Hasil Penelitian ini sesuai dengan penelitian Rosyanti bahwa tenaga kesehatan beresiko mengalami gangguan psikologis dalam mengobati pasien Covid-19, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 50,4% responden memiliki gejala depresi dan 44,6% memiliki gejala kecemasan karena perasaan tertekan (Rosyanti dan Hadi, 2020).

b. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi peppermint (post test)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa kecemasan pada responden sesudah diberikan perlakuan terapi peppermint yaitu pada 30 responden, sebagian besar menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 18 responden (60%)

Hal ini telah dibuktikan dalam penelitian sebelumnya oleh Suwanti (2018) menyatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari intensitas nyeri sebelum dan setelah dilakukan latihan teknik relaksasi pernafasan menggunakan aromaterapi lavender dengan P value = 0,000 taraf signifikan $< 0,05$. (Suwanti, Wahyuningsih and Liliana, 2018). Anwar (2018) menyatakan bahwa ada Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea dengan P Value = 0,000.(Anwar, Astuti and Bangsawan, 2018)

c. Pengaruh tingkat kecemasan pada responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi peppermint pada perawat dalam menghadapi covid 19

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa rata - rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi peppermint sebesar 56,50 \pm 1,39 sedangkan sesudah diberikan terapi peppermint mengalami penurunan menjadi 46,57 \pm 1,18. Berdasarkan uji T-test diperoleh nilai p value sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti ada pengaruh antara kecemasan

perawat sebelum dan sesudah diberikan terapi peppermint.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Verawati dengan judul pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RST Dr.Reksodiwiryo Padang . Penelitian ini menggunakan desain quasi-elsperiment dengan menggunakan pendekatan pendekatan pre and post test tanpa kontrol. Penelitian dilakukan di ruang Hemodialisa RST Dr. Reksodiwiryo dari tanggal 16 januari - 6 februari 2019 dengan menggunakan aroma terapi lavender dan ZSAS (*Zung Self Rating Anxiety Scale*). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Nonprobability Sampling* yaitu *purposive sampling* yang menggunakan rumus *Federer* dengan sampel 18 responden Hasil penelitian yang menggunakan uji statistik *wilcoxon* nilai $p = 0,004$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa karena $p < 0.05$ (Verawati, 2019)

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa peppermint dapat mengurangi stres, cemas, pikiran yang negatif dan rasa takut. Hal ini dikarenakan setelah responden menghirup peppermint, maka molekul serta partikel aromaterapi tersebut akan masuk melalui saluran nafas (hidung) selanjutnya akan diteruskan oleh reseptor saraf diterima sebagai signal yang baik dan kemudian dipresentasikan sebagai aroma yang menyenangkan dan ditahap akhir rangsangan bau tersebut akan masuk dan mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang sehingga perasaan menjadi lebih rileks. Dengan perasaan tenang akan membuat seseorang dapat berfikir secara tenang untuk dapat mengatasi stressor, sehingga akan tercipta koping yang adaptif. Koping yang adaptif membuat seseorang dapat menerima kondisinya dengan baik dan tidak mengalami kecemasan yang semakin meningkat (Annisa, D. F. dan Ifdil, I. 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian terapi peppermint terhadap tingkat kecemasan perawat dalam menghadapi covid 19 di RS PMI Bogor.

SARAN

Dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah jumlah populasi atau menggunakan variable lain misalnya pengaruh peppermint untuk mengurangi kecemasan di masa pandemi Covid 19.

KEPUSTAKAAN

- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety)', *Konselor*.
- Anwar, M., Astuti, T. and Bangsawan, M. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*. doi: 10.26630/jkep.v14i1.1013.
- Elis Nurhayati Agustina, E., Desi Nurseha Meirita, D. and Siti Hanifatun Fajria, H. (2020) 'The Effect Of Peppermint Aromatherapy On Reducing Pain In Post Operating Sectio Caesarea Patients At Leuwiliang Hospital, Bogor', *Jurnal Ilmiah Wijaya*. doi: 10.46508/jiw.v11i2.53.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J. and Grebb, J. A. (2010) 'Sinopsis Psikiatri Klinis Jilid 1', in *Kaplan - Sadock Sinopsis Psikiatro*.
- Rosyanti, L. and Hadi, I. (2020) 'Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan', *Health Information: Jurnal Penelitian*. doi: 10.36990/hijp.vi.191.
- Suwanti, S., Wahyuningsih, M. and Liliana, A. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Lemon (Cytrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi di Universitas Respati Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan Respati*.
- Tisna Yanti, T. and Retno Dwi Shanti, R. (2020) 'The Effect Of Al-Qur'an Murottal Therapy On Changes Preoperative Patients Anxiety Levels At

RSUD Kota Bogor’, *Jurnal Ilmiah Wijaya*. doi: 10.46508/jiw.v11i2.55.
Verawati, V. (2019) ‘Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Sebelum Menjalani Hemodialisa Di Rst Dr. Reksodiwiryono Padang (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).’, *Statistical Field Theor.*