

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN
SKIZOFRENIA DI RUMAH SAKIT JIWA
Dr. AMINO GONDOHUTOMO
PROVINSI JAWA TENGAH**

Dwi Ari Sulistyowati *, Gadis Herningtyasari *

*) *Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

ABSTRAK

Skizofrenia termasuk jenis psikosis yang menempati urutan pertama dari seluruh gangguan jiwa. Ciri-cirinya meliputi cemas, kemarahan, menjaga jarak, dan suka berargumentasi. Saat ini penatalaksanaan pada pasien skizofrenia tidak hanya dengan obat farmakologis, tetapi juga dengan terapi alternative. Salah satunya adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu yaitu pretest dan posttest dengan kontrol grup. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan teknik random. Sampel pada penelitian ini sejumlah 62 responden. Data dianalisis dengan menggunakan *Mann-Whitney Test*. Berdasarkan analisis Mann-Whitney, dapat dilihat bahwa nilai $p = 0.000 < 0,05$. Fakta ini menunjukkan aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Saran dalam penelitian ini diharapkan Rumah sakit dapat memberikan aromaterapi lavender kepada pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan.

Kata kunci : Skizofrenia, kecemasan, aromaterapi lavender

ABSTRACT

Schizophrenia is categorized as the top rank of psychosis of all mental health disorders. The characteristics of schizophrenia are anxiety, anger, social withdrawal, and fond of argumentation. Nowadays, the management for the schizophrenia patients is not only pharmacological, but also by using alternate therapies such as lavender aromatherapy. This research is aiming at figuring out the effectiveness of lavender aromatherapy to the anxiety level of Schizophrenia Patients at Dr. Amino Gondohutomo Mental Hospital of Central Java Province. This study is using quasi experiment i.e, pretest and post-test with control group. The sampling technique used in this study is random technique. There are 62 respondents as the sample in this study. The data is analyzed by applying *Mann-Whitney Test*. Based on the *Mann-Whitney* analysis, the result shows that $p = 0.000 < 0,05$. This fact shows that lavender aromatherapy is effective in reducing the anxiety level of schizophrenia patients at Dr. Amino Gondohutomo Mental Hospital of Central Java Province. This research recommends the hospital provides lavender aromatherapy to the schizophrenia patients who are suffering from anxiety. .

Key words : Lavender aromatherapy, anxiety, skizofrenia

PENDAHULUAN

Skizofrenia adalah salah satu gangguan jiwa berat yang ditandai dengan penurunan atau ketidakmampuan berkomunikasi, gangguan realitas (halusinasi atau waham), afek tidak wajar atau tumpul, gangguan kognitif (tidak mampu berpikir abstrak serta mengalami kesukaran melakukan aktivitas sehari-hari (Keliat, 2011, hlm.9). Prevalensi gangguan jiwa berat (psikosis/skizofrenia) di Indonesia adalah sebesar 0,17%. Pada tahun 2013 angka kejadian skizofrenia di Jawa Tengah mencapai 0,23% dari total penduduk (Riskesmas, 2013). Ciri-ciri utama pada skizofrenia adalah adanya waham yang mencolok atau halusinasi auditorik. Ciri-ciri meliputi anxiety (cemas), kemarahan, menjaga jarak, dan suka beragumentasi (Arif, 2006, dalam Pande, 2013, hlm.1).

Aroma terapi dianjurkan untuk orang yang mengalami kecemasan untuk menenangkan tubuh, pikiran, dan saraf. Wewangian seperti lavender, chamomile, dan vanili memiliki efek menenangkan. Aroma yang paling populer adalah lavender. Lavender digunakan terutama untuk relaksasi, untuk mengurangi susah tidur, kecemasan, dan depresi, serta untuk penyakit fisik seperti sakit perut dan sakit kepala (Cuncic, 2012). Menggambarkan efektivitas aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment* (Eksperimen Semu) dengan menggunakan *pretest and posttest with control group*. Dalam rancangan ini dilakukan randomisasi, artinya pengelompokan anggota-anggota kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan berdasarkan acak atau random

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien skizofrenia yang mengalami kecemasan di tiga bangsal wanita RSJD dr. Amino Gondohutomo

Semarang. Kriteria responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin wanita, mempunyai tingkat kecemasan ringan-sedang, dan berusia dalam rentang remaja hingga lansia. Pada penelitian ini menggunakan kelompok kontrol. Pengambilan data awal tingkat kecemasan dilakukan 5 menit sebelum pemberian aromaterapi kemudian responden diberikan aromaterapi dengan cara meneteskan aromaterapi di tissue atau kapas kemudian dihirup selama 5 menit, prosedur ini berlaku untuk kelompok perlakuan. Sedangkan untuk kelompok kontrol diberikan placebo.

Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, dan pendidikan. Data kecemasan diukur dengan menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Masing-masing nilai angka (score) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang yaitu <14 (tidak ada kecemasan), 14–20 (kecemasan ringan), 21–27 (kecemasan sedang), 28–41 (kecemasan berat), dan 42–56 (kecemasan berat sekali atau panic). Nilai validitas dan reliabilitas instrument penelitian memiliki nilai $p < 0.05$.

Analisis univariate dengan data kategorik dianalisa dalam bentuk distribusi frekuensi yaitu data usia, jenis kelamin, dan pendidikan. Data berjenis numerik dilakukan analisis dengan pemusatan data (mean) dan nilai penyebaran data standar deviasi yaitu skala kecemasan. Dalam penelitian ini dilakukan uji kenormalan data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Setelah uji normalitas data pada kelompok kontrol didapatkan data berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan menggunakan uji *Paired T-Test*, sedangkan pada kelompok perlakuan data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum penelitian

Penelitian dilakukan di Ruang Arimbi, Ruang Brotojoyo, dan Ruang Srikandi di

Analisis univariat

1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo (n=62 responden)

Karakteristik	Perlakuan		Kontrol	
	f	%	f	%
a. Usia				
1) Remaja awal	1	3.2	0	0
2) Remaja akhir	15	48.4	15	48.4
3) Dewasa awal	14	45.2	16	51.6
4) Dewasa akhir	1	3.2	0	0
b. Jenis kelamin				
1) perempuan	31	100	31	100
c. pendidikan				
1) Tidak sekolah	3	9.7	1	3.2
2) SD	8	25.8	5	16.1
3) SMP	9	29.0	11	35.5
4) SMA/ SMK	11	35.5	14	45.2
5) PT	0	0	0	0

Berdasarkan table 1 diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok perlakuan berada pada kategori remaja akhir yaitu 15 responden (48.4%), sedangkan pada kelompok kontrol berada pada dewasa awal yaitu 16 responden (51.6%). Semua responden berjenis kelamin perempuan dan untuk pendidikan pada kelompok perlakuan dan kontrol sebagian besar berpendidikan SMA/SMK sebesar 35.5% dan 45.2%.

2. Distribusi responden berdasarkan tingkat kecemasan

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Perlakuan RSJD Dr.Amino Gondohutomo (n=62 responden)

Sebelum	f	%	Sesudah	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0	Tidak ada kecemasan	5	16.1
Kecemasan ringan	16	51.6	Kecemasan ringan	16	51.6
Kecemasan sedang	15	48.4	Kecemasan sedang	10	32.3
Total	31	100	Total	31	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan intervensi sebanyak 16 orang (51.6%) dan kecemasan sedang sebanyak 15 orang (48.4%). Setelah diberikan intervensi responden yang tidak cemas sebesar 5 orang (16.1%), kecemasan ringan 16 orang (51.6%), dan kecemasan sedang 10 orang (32.3%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol RSJD Dr.Amino Gondohutomo (n=62 responden)

Sebelum	f	%	Sesudah	f	%
Tidak ada kecemasan	0	0	Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	15	48.4	Kecemasan ringan	14	45.2
Kecemasan sedang	16	51.6	Kecemasan sedang	17	54.8
total	31	100	total	31	100

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 4

Perbedaan tingkat kecemasan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol di RSJD Dr. Amino Gondohutomo

Variabel	Perlakuan	Kontrol	<i>P</i> <i>value</i>	<i>Z</i>
	$\bar{x} \pm SD$	$\bar{x} \pm SD$		
Aroma terapi lavender	1.71 ± 1.243	13 ± 341	0.000	-5.561

Berdasarkan tabel 4 tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo bulan April tahun 2015 setelah dilakukan posttest dengan rata-rata 1,71 dan standar deviasi 1,243. Sedangkan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol di Dr. Amino Gondohutomo setelah dilakukan posttest dengan rata-rata 13 dan standar deviasi 341.

Hasil Uji *Mann-Whitne* didapatkan *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} \leq 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima yang artinya aromaterapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia.

INTERPRESTASI DAN DISKUSI HASIL

1. Usia

Menurut Videbeck (2008, hlm.306) Gangguan ansietas merupakan gangguan yang paling sering terjadi dan sering dialami oleh individu kurang dari 45 tahun. Gejala kecemasan pada remaja cenderung konsisten dengan cara mereka untuk mengekspresikan perasaan secara umum. Pada masa remaja, mereka tidak memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk mengekspresikan perasaan secara verbal dibandingkan dengan anak-anak.

2. Jenis Kelamin

Berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita, wanita lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding pria. Pria lebih aktif dan eksploratif, sedangkan

wanita lebih sensitive. Tingkat sensitivitas tinggi yang dimiliki wanita disinyalir menjadi penyebab mengapa wanita lebih cepat cemas jika dibandingkan dengan pria. Ini bisa dipahami bahwa semakin sensitif seseorang maka tekanan psikologi yang akan diterimanya akan semakin berat. Tekanan psikologis dari dalam ataupun dari luar inilah yang akan membangkitkan tingkat kecemasannya (Wirawan, 2015, ¶1).

3. Pendidikan

Pendidikan bagi masing-masing orang bisa memiliki arti yang berbeda, pendidikan pada umumnya bermanfaat dalam merubah pola pikir, pola bertingkah laku dan pola pengambil keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih mudah dalam mengidentifikasi stressor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus (Lutfu, 2008, ¶5).

4. Tingkat kecemasan

Nilai rata-rata pada kelompok perlakuan sesudah diberikan aromaterapi lavender mengalami penurunan dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan ini dibuktikan karena aromaterapi lavender bekerja tidak hanya mempengaruhi fisik tetapi juga tingkat emosi seseorang (Setiono dan Hidayati, 2005 dalam Suviani, 2013, hlm. 32). Minyak lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan sebagai penyejuk bagi orang-orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami depresi. Kelebihan minyak lavender adalah kandungan racunnya yang sangat rendah dan jarang menimbulkan alergi dan merupakan salah satu dari sedikit minyak essensial yang dapat digunakan langsung pada kulit (Geddes, 2000, hlm.125).

SIMPULAN

1. Data karakteristik responden kelompok perlakuan yang mengalami kecemasan terbanyak berdasarkan usia responden adalah remaja akhir sebesar 15 responden (48,4%), pada kelompok kontrol yang mengalami kecemasan terbanyak adalah dewasa awal 16 (51.6%). Jenjang pendidikan terbanyak untuk kelompok perlakuan yaitu SMA/SMK 11 responden (35.5%) dan untuk kelompok kontrol 14 (45.2%).
2. Tingkat kecemasan kelompok perlakuan sebelum diberikan aromaterapi lavender nilai mean sebesar 19.32 dimana nilai minimal adalah 14 dan nilai maksimal sebesar 26. Hasil sesudah diberikan perlakuan rata-rata skor kecemasan responden adalah 17.61 dengan nilai min sebesar 11 dan nilai maksimal sebesar 25.
3. Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol menggambarkan bahwa skor kecemasan pretest kelompok kontrol rata-rata 19.74 dengan nilai minimal 14 dan nilai maksimal 25. Hasil posttest untuk kelompok ini dengan rata-rata 19.90 dengan nilai minimal 14 dan nilai maximal 25.
4. Aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien skizofrenia di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. Hal ini dapat diketahui dari hasil uji analisis menggunakan Man-Whitney didapatkan $p\text{-value}$ 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$).

SARAN

Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya disiplin ilmu keperawatan mengenai cara mengatasi kondisi psikologis penderita skizofrenia yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu

hasil penelitian ini diharapkan bagi pelayanan kesehatan untuk mengaplikasikan aromaterapi lavender pada masalah kecemasan yang dialami penderita skizofrenia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, S. I. (2006). *Skizofrenia : Memahami Dinamika Keluarga Pasien*. Bandung. PT.Refika Aditama
- Cuncic, A. (2012). *Lavender Manfaat bagi Kecemasan* from : <http://socialanxietydisorder.about.com/od/treatmentoptions/p/lavender.html> (accessed 08 November 2013)
- Geddes, A. (2000). *Atypical antipsychotics in the treatment of schizophrenia: systematic overview and meta-regression analysis*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11099280> diakses pada 7 juni 2015
- Lutfu U & Maliya A.(2008). *Faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit dr. Moewardi Surakarta*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/41514/2/Reference.pdf> diakses pada tanggal 12 mei 2015
- Pande, Y.NPM. (2013) *Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kecemasan pasien skizofrenia*. Jurnal Kesehatan Volume 2 dan 3.
- Setiono & Hidayati. (2005). *Terapi alternative dan gaya hidup*. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- Suviani, NW. (2014). *Pengaruh pemberian aromaterapi lavender (lavandula angustifolia) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di desa Cemagi,*

Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. <http://www.triatma-mapindo.ac.id/ojsstikes/index.php/JDK3/article/download/27/21>
diakses pada tanggal 7 juni 2015

Videbeck, Sheila L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC

Wirawan. (2015). *Mengapa wanita lebih cemas daripada pria?*
<http://www.bicarawanita.com/2015/01/mengapa-wanita-lebih-cepat-cemas.html> diakses pada tanggal 15 mei 2015