
AROMA TERAPI LAVENDER SEBAGAI ALTERNATIF PENURUNAN STRES KERJA PERAWAT DI RUMAH SAKIT

Elsa Tiara Ramadhanti¹⁾, Nelly Febriani²⁾, Tatiana Siregar³⁾, Een Kurniasih⁴⁾
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta^{1,2,3,4)}

ABSTRAK

Stres kerja dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan berdampak pada kualitas kerja perawat. Intervensi diperlukan dalam mengurangi stress kerja agar dapat menghindari efek yang merugikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap Terapi aromaterapi lavender dengan cara inhalasi dimana menghirup minyak esensial lavender yang memiliki sifat menenangkan yang mampu mampu menurunkan stress, tak terkecuali stress kerja stres kerja perawat. Penelitian ini menggunakan disain penelitian *Quasi Experiment dengan One Group Pre – Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 perawat di Ruang Isolasi di sebuah rumah sakit di Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden dengan kriteria minimal D3 Keperawatan. Data dianalisis menggunakan Uji Repeated Measures Anova, dengan hasil bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan P value 0,00 (P value < 0,05 CI 95%) pada intervensi tersebut. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah intervensi kedua, ketiga, dan keempat dengan P value 0,00 (P value < 0,05) Penelitian ini direkomendasikan untuk perawat sebagai metode alternatif dalam mengurangi stres kerja.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender; Perawat; Stres Kerja

ABSTRACT

Work stress can cause health problems to impact the quality of nurses' work. Intervention is needed to reduce work stress in order to avoid detrimental effects. The aim of this research is to determine the effect of giving lavender aromatherapy on lavender aromatherapy therapy by inhalation, where inhaling lavender essential oil has calming properties that can reduce stress, including work stress, work stress as a nurse. This research uses a Quasi Experiment research design with One Group Pre – Post Test Design. The population in this study were 20 nurses in the Isolation Room at a hospital in Jakarta. The sampling technique uses Consecutive sampling. The total sample was 20 respondents with minimum criteria of D3 Nursing. The data were analyzed using the Repeated Measures Anova Test, with the results that there was an effect of giving lavender aromatherapy with a P value of 0.00 (P value < 0.05 CI 95%) on the intervention. The research results also show that there is a difference in results between before and after the second, third and fourth interventions with a P value of 0.00 (P value < 0.05). This research is recommended for nurses as an alternative method for reducing work stress.

Keyword: Job Stress ; Lavender Aromaterapy; Nurse.

Correspondence adress: Kampus FIKES UPN “Veteran” Jakarta, Jalan Limo Raya Depok Email:
Correspondenc email: nellyfebriani@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

American Nursing Association, (2017), yang dilakukan 2013-2016 menyatakan bahwa 82% dari 10.688 responden berada pada tingkat risiko yang signifikan untuk mengalami stres kerja. Penelitian lain yang dilakukan pada 120 perawat yang bekerja di rumah sakit di Amerika Serikat

bagian Barat Tengah menunjukkan 92% mengalami stres kerja yang sedang, berat atau sangat berat dan hanya 8% mengalami stres kerja yang ringan atau sangat ringan (Gooch, 2018). data Infodatin Pusat Data dan (Kemenkes RI, 2022) menunjukkan jumlah perawat merupakan SDM terbanyak di antara tenaga kesehatan lainnya yaitu sejumlah 296.876 total perawat di Indonesia per Maret 2022. Yusuf (2018) mengemukakan stres dapat dialami oleh setiap orang. Pendapat tersebut dapat diasumsikan bahwa 296.876 perawat di Indonesia rentan mengalami stres yang mungkin dapat disebabkan oleh berbagai hal selama melakukan asuhan keperawatan sebagai tugas pokoknya.

Persatuan Perawat Nasional Indonesia menjelaskan bahwa 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerjadengan tanda dan gejala seperti merasa pusing, lelah, dan tampak kurang ramah (Amelia et al, 2019). Hal ini disebabkan karena kurangnya istirahat akibat beban kerja yang tinggi serta penghasilan yang kurang memadai. Saefullah, D. S. S. A., Basri, B., & Tarwati, K. (2023) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja terhadap tingkat stres perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Jampangkulon. Penelitian lain yang dilakukan (Shaluhiyah, 2018) di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kota Salatiga menyatakan bahwa perawat yang mengalami stres kerja berat sebesar 50,3% dari 149 perawat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Murharyati & Kismanto (2015) di Ruang Rawat Inap RSUD Sukoharjo menunjukkan bahwa terdapat 92,9% dari 42 sampel penelitian mengalami stres kerja. Penelitian yang dilakukan Jundillah & Saktiansyah (2017) di Kabupaten Konawe Kepulauan menunjukkan bahwa 100% dari 83 perawat mengalami stres dengan 21,7 % mengalami stres berat dan 78,3% mengalami stres ringan. Sehingga perawat adalah salah satu tenaga kesehatan yang rentan terhadap streskerja.

Stres kerja yang dibiarkan lamakelamaan dapat menyebabkan berbagai masalah. Stres kerja dapat merusak fisik dan kesehatan mental seseorang, selain itu kadar stres kerja yang tinggi dapat dikaitkandengan pembolosan staf dan produktivitas yang rendah (Sarafis et al, 2016). Stres kerjajuga memiliki hubungan terhadapkecelakaan kerja, absen dari pekerjaan, menurunnya performa kerja, peningkatan angka cedera, dan *turn-over* perawat (Herqutanto et al, 2017). Penelitian yang dilakukanNurchahyani et al (2017) menyatakan bahwaada korelasi antara tingkat stres kerja dengan kinerja perawat. Prestiana & Purbandini (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dan *burnout*. *Burnout* akan mengakibatkan timbulnya keinginan untuk pindah kerja (*turnover intention*) (Antara et al, 2013). *Turnover* akan merugikan pihak rumah sakit, baik pada segi biaya, sumber daya, maupun pada motivasi karyawan (Ridlo,2012)

Hasil wawancara dengan lima beberapa perawat di rumah sakit di Jakarta, seorang perawat mengatakan bahwa ia kadang merasa stres ketika seorang dokter menyalahkan perawat karena dianggap kurang tepat dalam memberikan asuhan pada pasien. Perawat lain mengatakan ia merasa stres saat dokterdirasa kurang tepat dalam menentukantindakan pada pasien. Perawat lain juga mengatakan kadang dia merasa stres karena kadang perawat dan dokter di ruang tersebut berkonflik. Perawat lainnya mengatakan merasa stres karena merasa kurang berdaya saat dokter menyalahkan perawat bahkan kadang memarahi perawat di depan pasien. Diperlukan pencegahan atau intervensi dalam menangani stres kerja perawat untuk mencegah timbulnya efek- efek buruk akibat stres kerja. Berbagai cara dapat dilakukan guna mengatasi timbulnya masalah stres kerja.

Perawat sering terpapar berbagai macam bau yang tidak menyenangkan sehingga dengan mengelilingi mereka dengan bau yang menyenangkan atau menenangkan bisa menjadi terapi stres (Bratianu,2015). Alternatif aromaterapi yang dapat mencegah atau menurunkan stres kerja bagi perawat adalah dengan metode aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode non farmakologi

dengan menggunakan minyak esensial berupa aroma terapi yang memberikan efek psikologis bagi tubuh (Sulistyowati & Syam'ani, 2020). Aromaterapi dapat digunakan dengan berbagai cara salah satunya dengan cara inhalasi. Penggunaan aroma terapi melalui inhalasi merupakan cara yang tertua, termudah, serta tercepat dalam pengaplikasiannya (Tricintia et al, 2017). Dampak positif aromaterapi dapat lebih dirasakan melalui inhalasi karena hidung memiliki kontak langsung dengan bagian otak yang berfungsi merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi (Dila et al, 2017). Efektifnya penggunaan aroma terapi melalui inhalasi dan merupakan terapi non farmakologi dan adanya stres kerja yang terjadi di ruangan maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui aroma terapi lavender sebagai terapi alternatif penurun stres kerja perawat di rumah sakit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini membandingkan perbedaan sebelum dan sesudah diberi intervensi aromaterapi lavender terhadap stress kerja perawat. Kelompok intervensi dipilih secara *non random* selanjutnya sebelum dan sesudah diberi perlakuan perawat diberi aroma terapi dilakukan pengukuran terhadap kelompok tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden dengan kriteria minimal D3 Keperawatan. Kuesioner yang dipakai adalah kuesioner mengenai stres kerja perawat terdiri dari 57 pertanyaan yang diadopsi dari penelitian kuesioner stres kerja yaitu *Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)* oleh Harsono (2017) yang merupakan kombinasi dari *Nursing Stress Scale (NSS)* dan *Expanded Nursing Stress Scale (ENSS)* yang kemudian diadopsi dan diuji validitas, uji reliabilitas versi bahasa Indonesia sebagai instrumen penilaian stres kerja padaperawat oleh Harsono (2017). Instrumen ini menggunakan skala likert (0-4) dengan pengkodean 0=Tidak mengalami; 1= Tidak membuat stres; 2=Kadang membuat stres; 3=Sering membuat stres; 4=Sangat membuat stress. Lembar observasi adalah lembar yang digunakan untuk mencatat pelaksanaan intervensi aromaterapi lavender. Lembar observasi terdiri dari inisial responden dan *ceklist* dilakukan pada pada kolom *ceklist*, bila telah diintervensi, dan dilaksanakan hingga intervensi yang keempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Usia Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Perawat di Rumah Sakit di Jakarta (n=20)

| Usia | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------|-----------|----------------|
| < 26 tahun | 9 | 45 |
| >26 tahun | 11 | 55 |

Gambaran karakteristik responden menurut usia menunjukkan perawat yang diteliti lebih banyak yang berusia ≥ 26 tahun yaitu sebanyak 11 orang (55%). Menurut Wahyudi et al (2017) usia dapat mencerminkan pengetahuan, pengalaman, kemampuan, dan kematang berpikir yang dimiliki seseorang.

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Perawat di Rumah Sakit di Jakarta (n=20)

| Usia | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 9 | 45 |
| Perempuan | 11 | 55 |

Gambaran karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan perawat yang diteliti lebih banyak yang berusia ≥ 26 tahun yaitu sebanyak 11 orang (55%). Hasil penelitian Yada et al (2014) menjelaskan bahwa perawat perempuan memiliki tingkat stres yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pendidikan Perawat di Rumah Sakit di Jakarta (n=20)

| Usia | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------|-----------|----------------|
| D3 | 14 | 70 |
| S1/Profesi | 6 | 30 |

Gambaran karakteristik responden menurut pendidikan menunjukkan perawat yang diteliti lebih banyak yang merupakan D3 yaitu sebanyak 14 orang (70%). Yang et al (2017) menyatakan bahwa pendidikan memiliki hubungan negatif dengan stress kerja, yaitu perawat dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki tingkat stress kerja yang lebih rendah.

Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Masa Kerja Perawat di Rumah Sakit di Jakarta (n=20)

| Usia | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| < 5 Tahun | 13 | 65 |
| ≥ 5 Tahun | 7 | 35 |

Gambaran karakteristik responden menurut pendidikan menunjukkan perawat yang diteliti lebih banyak yang memiliki masa kerja < 5 tahun yaitu sebanyak 13 orang (65%). Penelitian yang dilakukan Haryanti & Ardana (2014) mengungkapkan bahwa semakin banyak pengalaman kerja yang dimiliki seseorang maka seseorang tersebut semakin dapat mengontrol stres kerjanya.

Distribusi Frekuensi Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Intervensi di Rumah Sakit di Jakarta (n=20)

| Variabel | Ringan | Sedang | Berat | Mean | Median | SD | Min | Max |
|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-----|-----|
| Sebelum | 3 | 14 | 3 | 152,65 | 152,50 | 6,604 | 140 | 164 |
| Sesudah | 6 | 10 | 4 | 152,25 | 150,00 | 8,973 | 139 | 175 |
| I | | | | | | | | |
| Sesudah | 13 | 6 | 1 | 125,35 | 117,00 | 19,416 | 102 | 161 |
| II | | | | | | | | |
| Sesudah | 15 | 5 | 0 | 102,20 | 88,50 | 28,858 | 76 | 151 |
| III | | | | | | | | |
| Sesudah | 18 | 2 | 0 | 93,55 | 87,00 | 25,857 | 68 | 147 |
| IV | | | | | | | | |

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian mayoritas mengalami stres sedang yaitu 14 responden dengan nilai mean 152,65, nilai median 152,50, standar deviasi 6,604, nilai minimal 140 dan nilai maksimum 164. Setelah dilakukan intervensi yang keempat mayoritas mengalami stres ringan yaitu 18 responden dengan nilai mean 93,55, nilai median 87,00, standar deviasi 25,857, nilai minimum 68 dan nilai maksimum 147. Hasil penelitian dari Chen et al (2015) menunjukkan bahwa terjadi penurunan stress dari intervensi kedua hingga keempat. Hal ini sejalan dengan penelitian ini karena setelah intervensi kedua hingga keempat mengalami penurunan nilai rata-rata stress.

Analisis Uji Normalitas Stres Kerja Perawat

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai skewness sebelum intervensi yaitu -0,288, setelah intervensi ke 1 yaitu 0,729, setelah intervensi ke 2 yaitu 0,562, setelah intervensi ke 3 yaitu 0,918, dan setelah intervensi ke 4 yaitu 0,923 (semua variabel memenuhi syarat parameter rasio skewness yaitu > -2 atau < 2). Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa hasil data berdistribusi normal sehingga dalam penelitian dapat menggunakan uji parametrik yaitu Uji *Repeated Measures* Anova.

Analisis Uji Asumsi Sphericity Stres Kerja Perawat

Syarat lain untuk menggunakan uji parametric *Repeated Measures* Anova adalah melakukan uji asumsi *Sphericity* yaitu menguji kondisi dimana varians dari perbedaan antara semua grup terkait kombinasi (tingkat) adalah sama. Berdasarkan table 2 hasil uji asumsi *Sphericity* adalah *P*value 0,000 (*P*value $< 0,05$) artinya data penelitian tidak memenuhi asumsi kesamaan varians. Sehingga pada hasil uji *Repeated Measures* Anova harus mengacu pada hasil nilai *Greenhouse-Geisser*.

Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Kerja Perawat

Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures* Anova pada Tabel 3 menunjukkan hasil *P*value 0,000 (*P* value $< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adapengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap stress kerja perawat di rumah sakit di Jakarta.

Tabel 3 Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit di Jakarta (n=20)

| | dF | MS | F | P |
|-------------|-------|-----------|--------|-------|
| Stres Kerja | 2,903 | 20778,787 | 44,943 | 0,000 |

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dan Li et al (2022), bahwa pemberian aromaterapi efektif meredakan kecemasan dan Chen et al (2015) sejalan dengan penelitian ini, bahwa pemberian aromaterapi lavender menunjukkan pengaruh terhadap stres perawat pada kelompok intervensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alavi et al (2015) bahwa esensial lavender dapat mengurangi stres pada perawat. Pada penelitian tersebut dilakukan dengan cara inhalasi lavender menggunakan tag selama 4 shift berturut-turut, masing-masing shift selama 20 menit, namun penelitian tersebut tidak menjelaskan secara spesifik dimana meletakkan tag tersebut. Sehingga dari penelitian tersebut direkomendasikan bahwa aroma dari lavender dapat dipakai untuk mengurangi stres perawat.

Hasil penelitian yang dilakukan DeBurgo (2019) juga sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu implementasi aromaterapi minyak esensial lavender yang ditaruh dalam sebuah botol yang mengandung 3 tetes minyak esensial lavender dan langsung diminta menghirup aroma tersebut dua kali bila merasa stress, hal ini dilakukan selama 3 minggu dalam 8 jam tiap shift. Penelitian tersebut menunjukkan aromaterapi lavender dapat menurunkan stres sehingga dapat dijadikan rekomendasi bagi perawat rawat inap yang stres karena telah terbukti dan dinilai menjadi solusi yang efektif. Hasil wawancara dengan perawat di ruangan menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi perawat dengan meneteskan aromaterapi pada Maskes yang dipakai perawat, merasa stresnya berkurang ketika terlalu banyak tugas. Perawat mengatakan menjadi hanya terkadang-kadang menjadi stress saat mengambil keputusan dibawah tekanan dari yang sebelumnya selalu merasa stress. Berdasar hasil analisis, teori, dan hasil wawancara perawat dapat diasumsikan bahwa terdapat pengaruh terhadap stress kerja perawat bila melakukan aromaterapi lavender.

Analisis Perbedaan Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova* pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara hasil pre test dan post test 1 stres kerja perawat Pvalue 1,000 (Pvalue >0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 0,4. Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova* pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil pre test dan post test 2 stres kerja perawat Pvalue 0,000 (Pvalue <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 27,3. Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova* pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil pre test dan post test 3 stres kerja perawat Pvalue 0,000 (p value <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 50,45. Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova* pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil pre test dan post test 4 stres kerja perawat Pvalue 0,000 (p value <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 59,1.

Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova* pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil post test 1 dan post test 2 stres kerja perawat Pvalue 0,000 (p value <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 26,9. Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures Anova* pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil post test 1 dan post test 3 stres kerja perawat Pvalue 0,000 (p value <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja

sebesar 50,05. Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures* Anova pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil post test 1 dan post test 4 stres kerja perawat Pvalue 0,000 (p value <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 59,1.

Tabel 4 Analisis Perbedaan Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender di Rumah Sakit di Jakarta. (n=20)

| | | Mean Difference | Pvalue |
|-------------|-------------|-----------------|--------|
| Pre Test | Post Test 1 | 0,4 | 1,000 |
| | Post Test 2 | 27,3 | 0,000 |
| | Post Test 3 | 50,45 | 0,000 |
| | Post Test 4 | 59,1 | 0,000 |
| Post Test 1 | Post Test 2 | 26,9 | 0,000 |
| | Post Test 3 | 50,05 | 0,000 |
| | Post Test 4 | 58,7 | 0,000 |
| Post Test 2 | Post Test 3 | 23,15 | 0,025 |
| | Post Test 4 | 31,8 | 0,000 |
| Post Test 3 | Post Test 4 | 8,6 | 1,000 |

Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures* Anova pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil post test 2 dan post test 3 stres kerja perawat Pvalue 0,025 (P value <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 23,15. Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures* Anova pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara hasil post test 2 dan post test 4 stres kerja perawat Pvalue 0,000 (P value <0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 31,8.

Hasil analisis menggunakan uji *Repeated Measures* Anova pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara hasil post test 3 dan post test 4 stres kerja perawat Pvalue 1,000 (P value >0,05) dengan rata-rata penurunan stress kerja sebesar 8,6. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chen et al (2015) bahwa adanya perbedaan hasil test antara sebelum dan setelah pemberian intervensi. Namun pada penelitian tersebut perbedaan hasil diperoleh setelah intervensi ketiga dan keempat. Bila diperhatikan pada hasil penelitian ini adanya pengaruh perbedaan hasil stress kerja yaitu antara sebelum intervensi dan setelah intervensi kedua, ketiga, dan keempat.

Perbedaan ini terjadi mungkin dikarenakan pada penelitian ini adanya perbedaan peletakan aromaterapi dimana pada penelitian ini aromaterapi dioles di masker perawat sedangkan pada penelitian Chen et al (2015) aromaterapi diletakkan dalam botol yang kemudian digantung di dada perawat. Hasil wawancara dengan perawat bahwa dia merasakan sangat stres karena dikritik dokter sebelum dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender. Kemudian setelah dilakukan

pemberian aromaterapi lavender dia merasa stresnya berkurang. Setelah pemberian intervensi keempat dia mengatakan tidak merasa stres setelah dikritik dokter.

Hasil analisis diatas dapat dilihat bahwa intervensi aromaterapi hanya sekali tidak dapat mempengaruhi stres kerja perawat tetapi setelah intervensi aromaterapi yang kedua, ketiga, dan keempat terlihat adanya pengaruh terhadap stres kerja. Semakin sering diberikan terapi maka stres kerja perawat semakin berkurang hal ini terlihat dari mean antara sesudah dan sebelum intervensi. Penjelasan hasil analisis diatas dapat dibuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti dapat mengurangi stress kerja perawat dan menjadi solusi yang efektif sesuai dengan hasil analisa penelitian ini. Hal ini didukung oleh penelitian Chen et al (2015) bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi stres kerja perawat.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan dari analisis antara sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap stress kerja perawat di rumah sakit di Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi hanya sekali tidak dapat mempengaruhi stres kerja perawat tetapi setelah intervensi aromaterapi yang kedua, ketiga, dan keempat terlihat adanya pengaruh terhadap stres kerja. Semakin sering diberikan terapi maka stres kerja perawat semakin berkurang hal ini terlihat dari *mean* antara sesudah dan sebelum intervensi, walaupun aroma terapi lavender yang hanya diteteskan satu tetes saja pada masker dan dipakai sepanjang perawat dinas di ruangan.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan maka penanganan stres kerja perawat di ruangan perawatan direkomendasikan dengan mempergunakan aromaterapi lavender yang diteteskan satu tetes pada masker dan dilakukan lebih dari sekali dipakai perawat ruangan maupun tenaga kesehatan selama dinas di ruangan, tentunya tanpa melupakan pemecahan masalah yang menjadi penyebab stres kerja itu sendiri. Namun peneliti belum meneliti berapa dosis dan lamanya waktu yang lebih cepat dapat menurunkan stres kerja perawat, sehingga ada baiknya penelitian selanjutnya melakukan penelitian yang berjudul "Efektifitas Dosis Aroma Terapi Lavender dalam Penurunan Stres Kerja Perawat".

DAFTAR PUSTAKA

- A Christian University. 2017. 'Role of Evidence-Based Practice in Nursing'. Mississippi College. Retrieved from <https://online.mc.edu/articles/nursing/role-of-evidence-based-practice-in-nursing.aspx>
- Adrian. 2019. 'Proses Terjadinya Penularan TBC'. Retrieved from <https://www.alodokter.com/proses-terjadinya-penularan-tbc>
- Alavi et al. 2015. 'The Effect of Lavender Essence on Stress in Intensive Care Unit (ICU) Nurses'. *Iranian Journal of Cardiovascular Nursing*, 4(1).
- Ali et al. 2015. 'Essential Oils Used in Aromatherapy: A Systemic Review'. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8).
- Almasitoh. 2011. 'Stres Kerja Ditinjau dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat'. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1).
- Amelia. 2017. 'Evidence Based Nursing Self-Management Untuk Mengurangi Konstipasi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi'. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1).

- Amelia et al. 2019. 'Gambaran Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Rawat Inap Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan'. *Pada Prosiding Seminar Nasional Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 2.
- American Holistic Nurses Association. 2017. *Holistic Stress Management for Nurses*. Topeka: American Holistic Nurses Association.
- American Nurses Association. 2017. *Executive Summary: American Nurses Association Health Risk Appraisal*.
- American Psychological Association. 2019. 'Coping With Stress at Work'. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/work-stress>
- Bratianu. 2015. Why Workplace Stress Impacts Nurses. Retrieved from <https://www.ausmed.com/cpd/articles/stress-in-nursing>
- Budiono. 2016. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Canadian Nursing Association. 2020. 'Definition Galore: Evidence Based Practice'. Retrieved from <https://www.cna-aiic.ca/en/nursing-practice/evidence-based-practice/definitions-galore>
- Caputo et al. 2018. 'Lavandula Angustifolia Essential Oil and Linalool Counteract Social Aversion Induced by Social Defeat'. *Molecules*, 23(10).
- Chen et al. 2015. 'The Effects of Aromatherapy in Relieving Symptoms Related to Job Stress Among Nurses'. *International Journal of Nursing Practice*, 21(1).
- Li D, Li Y, Bai X, Wang M, Yan J, Cao Y. The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Public Health*. 2022 May 30;10:853056. doi: 10.3389/fpubh.2022.853056. PMID: 35757624; PMCID: PMC9215260.
- Davis. 2020. 'What Is Aromatherapy?'. Retrieved from <https://naha.org/explore-aromatherapy/about-aromatherapy/what-is-aromatherapy>
- DeBurgo. 2019. 'Stress Relieving Lavender Aromatherapy for Inpatient Nurses'. *Doctor of Nursing Practice (DNP) Projects*.
- Dessler. 2017. *Human Resource Management* (15th ed.). United States: Pearson.
- Dharma. 2013. *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: CV. TransInfo Media.
- Dila et al. 2017. 'The Influence of Lavender Aromatherapy to Reduction Mother's Anxiety Pre Operation Sectio Caesarea in Paradise Maternity Hospital Kecamatan Simpang Empat Batulicin 2017'. *CNJ: Caring Nursing Journal*, 1(2).
- Eastern Illinois University. 2018. 'Why Is Evidence-Based Practice in Nursing So Important?'. Retrieved from https://learnonline.eiu.edu/articles/rn_bsn/evidence-based-practice-important.aspx
- Febriana. 2017. *Konsep Dasar Keperawatan*. Bantul: HEALTHY.
- Firdiansyah et al. 2017. 'Work Load Relations This Stress Working Nurses In Unit Interface Rsud Budi Asih Jakarta East'. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 4(14).
- Fitri. 2013. 'Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres Kerja Pada Karyawan'. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Ganesan et al. 2018. 'A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students'. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2).
- Gooch. 2018. 'Study: 92% of Nurses Report Moderate to Very High Levels'. Retrieve from <https://www.beckershospitalreview.com/human-resources/study-92-of-nurses-report-moderate-to-very-high-stress-levels.html>
- Hamali. 2016. *Pemahaman Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Harsono. 2017. *Uji Validitas dan Reliabilitas Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) Versi Bahasa Indonesia Sebagai Instrumen Penilaian Stres Kerja Pada Perawat*. Universitas Indonesia.

- Haryanti & Ardana. 2014. 'Analisa Pengaruh Stres Kerja dan Motivasi Intrinsik Terhadap Kinerja Karyawandengan Pengalaman Kerja Sebagai Variabel'. *Matrik: Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis Dan Kewirausahaan*.
- Haryanti et al. 2013. 'Hubungan antara Beban Kerja dengan Stres KerjaPerawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang'. *Jurnal Manajemen Keperawatan*.
[https://doi.org/Jurnal Managemen Keperawatan](https://doi.org/Jurnal%20Managemen%20Keperawatan) . Volume 1, No. 1, Mei 2013; 48-56
- Hastono. 2016. *Analisis Data Pada BidangKesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Health and Safety Executive. 2018. 'Stress at Work'. Retrieved from
<http://www.hse.gov.uk/stress/signs.htm>
- Herqutanto et al. 2017. 'Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer'.*EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1).
- Hur et al. 2014. 'Aromatherapy for Stress Reduction in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials'. *Maturitas*, 79(4).
- Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia. 2017. *Situasi Tenaga Kesehatan*. Jakarta.
- Jundillah & Saktiansyah. 2017. 'Analisis Kejadian Stres Kerja Pada Perawat di Kabupaten Konawe Kepulauan Tahun 2017'. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6).
- Kemkes RI. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2022. Retrieve from
<https://www.kemkes.go.id/id/indonesia-health-profile-2022>
- Health and Safety Executive. 2018. 'Stress at Work'. Retrieved from
<http://www.hse.gov.uk/stress/signs.htm>
- Herqutanto et al. 2017. 'Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer'.*EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1).
- Hur et al. 2014. 'Aromatherapy for Stress Reduction in Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials'. *Maturitas*, 79(4).
- Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia. 2015. *Tuberkulosis: Temukan Obati Sampai Sembuh*. Jakarta.
- Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Indonesia. 2017. *Situasi Tenaga Kesehatan*. Jakarta.
- Irmayanti et al. 2019. 'Persepsi Perawat Tentang Evidence Based Nursing Practice (EBNP) di Rumah Sakit'. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(3).
- Jundillah & Saktiansyah. 2017. 'Analisis Kejadian Stres Kerja Pada Perawat di Kabupaten Konawe Kepulauan Tahun 2017'. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(6).
- Kim et al. 2011. 'The Effect of Lavender Oil on Stress, Bispectral Index Values, and Needle Insertion Pain in Volunteers'. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(9).
- Koulivand et al. 2013. 'Lavender and The Nervous System'. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Kurniadi. 2016. *Manajemen Keperawatan dan Prospektifnya Teori, Konsep, dan Aplikasi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Melnyk & Fineout-Overholt. 2011. 'Evidence-Based Practice in Nursing & Healthcare: A Guide to Best Practice'. Retrieved from
<https://libguides.ohsu.edu/c.php?g=261503&p=3885206>
- Mugianti. 2016. *Manajemen dan Kepemimpinan Dalam Praktek Keperawatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mulyati & Aiyub. 2018. 'Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Pelaksana'. *JIM FKEP*, 3(4).
- Murharyati & Kismanto. 2015. 'Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stress Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Sukoharjo'. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 6(1).

- Najimi et al. 2012. 'Causes of Job Stress in Nurses: A Cross-sectional Study'. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 17(4).
- Nurchayani et al. 2017. 'Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kinerja Perawat'. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*,
- Prestiana & Purbandini. 2012. 'Hubungan Antara Efikasi Diri (Self Efficacy) dan Stres Kerja dengan Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Perawat IGD dan ICU RSUD Kota Bekasi'. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramadhian & Zettira. 2017. 'Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia'. *Jurnal Majority*, 6(2).
- Ridlo. 2012. *Turnover Karyawan "Kajian Literatur."* Surabaya: Public Health Movement.
- Saefullah, D. S. S. A., Basri, B., & Tarwati, K. Hubungan antara beban kerja terhadap tingkat stres perawat di ruang rawat inap RSUD Jampangkulon. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 189–197. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.736>
- Sarafis et al. 2016. The Impact of Occupational Stress on Nurses' Caring Behaviors and Their Health Related Quality of Life. *BMC Nursing*, 15(1).
- Sasanti & Shaluhiah. 2018. 'Personality Berpengaruh Terhadap Terjadinya Stress Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kota Salatiga'. *The Indonesian Journal of Health Promotion (Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia)*, 11(1).
- Sulistyowati & Syam'ani. 2020. 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Secara Masase Terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stres Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Palangka Raya'. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2).
- Sumarto et al. 2016. 'Perbedaan Stress Kerja di Tinjau dari Shift Kerja Pagi Siang dan Malam pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Kendari Tahun 2016'. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(3).
- Tricintia et al. 2017. 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres dalam Menjalani OSCE Mahasiswa Semester VI Angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin'. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 2(1).
- Young. 2018. 'Lavender Really Does Help You Relax and Could Even Treat Anxiety, Scientists Reveal'. Retrieved from <https://www.independent.co.uk/life-style/lavender-scent-benefits-relax-anxiety-kagoshima-university-a8597421.html>
- Yusuf. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.