

INFORMASI ARTIKEL

Received: januari, 05, 2022

Revised: januari, 06, 2022

Available online: januari, 07, 2022

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja

Teguh Pribadi, Prima Dian Furqoni, Ade Gunawati Sandi *, Bahren Nortajulu, Deny Eka Liasari, Desi Eka Wijaya

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati

Korepondensi penulis: Ade Gunawati Sandi *

Abstract

Health education about lavender therapy for work stress

Background: work stress is a feeling of pressure experienced by employees in dealing with their work as a result of an imbalance between individual characteristics and the demands of the job and the environment that has an impact on the behavior and physical and psychological conditions of the employee. Several essential oils have been studied and found to be effective as mild sedatives that function to calm the central nervous system which can help overcome insomnia, especially those caused by stress, anxiety, tension, and depression.

Purpose: Respondents can know and understand about lavender aromatherapy for work stress

Methods: The implementation of the method used in community service is carried out in 2 stages, namely, firstly, nursing professional students explain about lavender aromatherapy for work stress and secondly, after being given counseling, respondents are given questions and answers about lavender aromatherapy for work stress.

Results: Respondents understand about lavender aromatherapy for work stress.

Conclusion: respondents can apply the lavender aroma therapy.

Keywords: Health Counseling; Therapy; Lavender Aromatherapy; Work stress

Pendahuluan: stress kerja merupakan rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya sebagai akibat dari adanya ketidakseimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungannya yang berdampak pada perilaku serta kondisi fisik dan psikologis karyawan tersebut. Beberapa minyak esensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi.

Tujuan: Responden dapat mengetahui dan memahami tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja

Metode: Pelaksanaan metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 tahap, yaitu pertama mahasiswa profesi ners menjelaskan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja dan kedua setelah diberikan penyuluhan responden diberikan Tanya jawab tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja.

Hasil: Responden memahami tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja.

Simpulan: responden dapat menerapkan terapi aroma lavender tersebut.

Kata Kunci : Penyuluhan Kesehatan; Terapi; Aroma Terapi Lavender; Stress Kerja

PENDAHULUAN

Pengertian stress kerja

stress kerja merupakan rasa tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya sebagai akibat dari adanya ketidakseimbangan antara karakteristik individu dengan tuntutan pekerjaan dan lingkungannya yang berdampak pada perilaku serta kondisi fisik dan psikologis karyawan tersebut.

Stress pada perawat didapatkan sebanyak 82% dari pekerja yang ada di rumah sakit di Amerika. Perawat dan mahasiswa keperawatan menghadapi bahaya yang unik di tempat kerja, dengan ini menunjukkan harus ada cara untuk menanggulangi tingkat stress pada perawat, terutama dengan aktivitas fisik, nutrisi, istirahat, keamanan, dan kualitas hidup (American Nurses Association). 60,6% pekerja mengalami depresi dan sebesar 57,6% pekerja mengalami insomnia. Gangguan ini berhubungan dengan gangguan mental emosional dan stressor pengembangan karir. Penyebab stress ditempat kerja disebabkan oleh beban pekerjaan, seperti target, hubungan interpersonal dengan atasan atau rekan kerja lain (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2017). Hasil survei yang dilakukan oleh PPNi pada tahun 2018 menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stress kerja. Para perawat yang mengalami stress kerja mengeluh sering merasakan pusing, lelah, tidak bisa beristirahat karena beban kerja tinggi dan menyita waktu. Jumlah tenaga perawat yang berjaga di rawat inap dalam satu shift jaga, dimana perbandingan jumlah perawat dengan pasien dalam satu shift adalah 1 : 5 sedangkan beban kerja yang tanggung perawat bagian rawat inap relatif berat, karena idealnya perbandingan jumlah perawat dengan jumlah tempat tidur yaitu satu perawat menjaga satu tempat tidur hingga dua tempat tidur. Salah satu faktor yang menyebabkan stress pada perawat ialah seperti beban kerja yang diberikan atau yang dikerjakan terlalu berat, waktu kerja yang mendesak, iklim pekerjaan yang tidak sehat, konflik kerja, perbedaan nilai antar karyawan dengan pemimpin yang frustrasi dalam kerja.

Pengertian stress

Stress adalah respon seseorang terhadap kejadian yang mengancam atau menantang (Faldman, 2012). Setiap orang akan mengalami stress dalam hidupnya karena adanya stimulus yang mengawali atau mencetus suatu perubahan yang dinamakan dengan stressor. Dalam keadaan stress, seseorang dihadapkan dengan situasi yang saling berkaitan, yaitu menghadapi stress tersebut secara efektif dan mampu mengontrol kecemasan, kegelisahan, dan kemarahan dengan baik. Pada kenyataannya tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut, sehingga menimbulkan keluhan-keluhan berupa stress, cemas, dan depresi. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi kerjanya dengan baik, maka ia disebut mengalami stress. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.

Metode mengatasi stress yang dialami seseorang sangat beraneka ragam seperti relaksasi, terapi musik, istirahat yang cukup, memelihara hubungan yang sehat, rekreasi dan berolahraga (Komarudin, 2008). Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik lain dari tumbuhan (Primadiati, 2013). Minyak yang digunakan dalam terapi komplementer meliputi minyak atsiri, bunga lavender. Para peneliti membuktikan bahwa orang yang berada di lingkungan yang beraroma harum mempunyai rasa percaya diri yang tinggi (Republika, 2010).

Pengertian Aromateraphy Lavender

Definisi Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Astuti, 2015). Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu

mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Bentuk aromaterapi ada yang berupa minyak, sabun, dan lilin aromaterapi. Salah satu jenis macam – macam aromaterapi dari rumpun tumbuhan adalah citrus aurantium. Kandungan minyak pada citrus aurantium memiliki efek anti spasmodik dan obat penenang ringan. Kandungan citrus aurantium terdiri dari minyak essensial yang disebut dengan neroli. Kandungan tersebut ialah : limonene (96,24%), linalool (0,44%), linalyl asetat, geranyl asetat, geraniol, nerol, neryl acetate. Dalam jurnal ilmiah (Suci, 2016) disebutkan bahwa kandungan linalool bersifat sebagai penenang(sedatif) dan limonene memiliki manfaat sebagai melancarkan peredaran darah . Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak *essensial* yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik. Setiap minyak *essensial* memiliki efek farmakologis yang unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretic, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. (Runiari & Ana, 2010).

manfaat aromaterapi antara lain: 1. Mengatasi insomnia dan depresi, meredakan kegelisahan 2. Mengurangi perasaan ketegangan 3. Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa 4. Menjaga kestabilan ataupun keseimbangan sistem yang terdapat dalam tubuh menjadi sehat dan menarik 5. Merupakan pengobatan holistik untuk menyeimbangkan semua fungsi tubuh

Aroma terapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan anti-neurodepressive.

Berdasarkan buku panduan *Young Living* (2018) Lavender adalah essential oil populer yang disukai sejak dulu karena aromanya yang menenangkan.

Difusi Lavender essential oil memberikan aroma yang segar di dalam ruangan. Tambahkan ke dalam produk perawatan tubuh untuk sensasi menenangkan, dengan percampuran aroma terapi lavender sebanyak 150 ml (*V6 young living*) yang dicampur dengan 30% esensial oil murni yaitu 4,5ml dan di bagi kedalam 30 drop, selanjutnya oleskan 1-2 tetes pada pelipis dan leher belakang sesuai keinginan.

Mekanisme kerja aromaterapi didalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sistem sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman terbagi dalam tiga tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau pada epitallium olfaktori yang merupakan suatu reseptor berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditransmisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak pada bagian belakang hidung. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik . Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. selanjutnya respon dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak essensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ yang tubuh. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatic akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi didalam system tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak yang disebut nukleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Sekresi serotonin berguna untuk menimbulkan efek rileks sebagai akibat inhibisi eksitasi sel (Rujito dkk 15 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta 2016). Perasaan rileks yang dihasilkan oleh citrus aurantium aromaterapi dikarenakan kembalinya sirkulasi secara normal. Serotonin yang menyebabkan euporia, relaks atau

Desi Eka Wijaya, Teguh Pribadi, Prima Dian Furqoni, Ade Gunawati Sandi *, Bahren Nortajulu, Deny Eka Liasari

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Ade Gunawati Sandi *

sedatif (Koesmardiansyah, 2009). Saraf penciuman (nervus olfaktorius) adalah satu-satunya saluran terbuka yang menuju otak. Melalui saraf ini, aroma akan mengalir ke bagian otak sehingga mampu memicu memori terpendam dan memengaruhi tingkah laku emosional yang bersangkutan. Hal ini bias terjadi karena aroma tersebut menyentuh langsung pusat emosi dan kemudian bertugas menyeimbangkan kondisi emosional (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Untuk itu citrus aurantium dengan cara inhalasi dapat menurunkan kecemasan dengan meningkatkan serotonin.

Aromaterapi lavender yang merupakan bagian dari terapi relaksasi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur. Aromaterapi lavender memiliki kandungan kimia linalyl ester yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf olfaktorius (Stanley, 2007).

Aroma terapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks.

Metode Pemakaian

1) Dhirup Merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru – paru di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metode penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfaktori pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang

berbeda dari minyak esensial. Aromaterapi inhalasi dapat 16 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dilakukan dengan menggunakan elektrik, baterai, atau lilin diffuser, atau meletakkan aromaterapi dalam jumlah yang sedikit pada selembar kain atau kapas. Hal ini berguna untuk minyak esensial relaksasi dan penenang (Walls, 2009)

2) Penguapan Alat yang digunakan untuk menyebarkan aromaterapi dengan cara penguapan ini mempunyai rongga seperti gua untuk meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dan bagian atas terdapat cekungan seperti cangkir biasanya terbuat dari kuningan untuk meletakkan sedikit air dan beberapa tetes minyak esensial (Sharma, 2009). Cara penggunaannya adalah mengisi cekungan cangkir pada tungku dengan air dan tambahkan beberapa tetes minyak esensial, kemudian nyalakan lilin, lampu minyak atau listrik. Setelah air dan minyak menjadi panas, penguapan pun terjadi dan seluruh ruangan akan terpenyusut dengan bau aromatik. (Sharma, 2009)

3) Pijatan Pijat merupakan salah satu bentuk pengobatan yang sangat sering dikolaborasikan dengan aromaterapi. Beberapa tetes minyak esensial dicampurkan dalam minyak untuk pijat sehingga dapat memberikan efek simultan antara terapi sentuhan dan terapi wangi-wangian. Pijatan dapat memperbaiki peredaran darah, mengembalikan kekenyalan otot, membuang racun dan melepaskan energi yang terperangkap di dalam otot. Wangi-wangian memicu rasa senang dan sehat (Sharma, 2009).

4) Semprotan untuk ruangan Minyak esensial bersifat lebih alami daripada aerosol yang dapat merusak ozon dalam penggunaannya sebagai pewangi ruangan. Penggunaannya adalah dengan menambahkan sekitar 10- 12 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air dan menyemprotkan campuran tersebut ke seluruh ruangan dengan bantuan botol penyemprot (Hapsari, 2011).

Desi Eka Wijaya, Teguh Pribadi, Prima Dian Furqoni, Ade Gunawati Sandi *, Bahren Nortajulu, Deny Eka Liasari

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Ade Gunawati Sandi *

Penyuluhan kesehatan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja

5) Mandi dengan berendam Mandi dengan berendam merupakan cara yang paling mudah untuk menikmati aromaterapi. Tambahkan beberapa tetes minyak aroma ke dalam air berendam, kemudian berendamlah selama 20 menit. Minyak esensial akan berefek pada tubuh dengan cara memasuki badan lewat kulit. Campurkan minyak esensial dengan cara yang tepat, karena beberapa minyak aroma tidak mudah larut dalam air (Sharma, 2009).

METODE PELAKSANAAN**Persiapan**

Mempersiapkan materi atau alat berkaitan dengan Pengabdian masyarakat yang akan disampaikan, mulai dari menyiapkan materi dan sap tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja, membuat link zoom meeting dan ppt aroma terapi lavender untuk stress kerja

Pelaksanaan

Pelaksanaan zoom meeting dilakukan pukul 10.00 - 12.00 dengan susunan acara Pembukaan, sambutan dari Pak Prima Dian Furqoni, S.Kep.Ns.M.Kes dan Teguh Pribadi, Ners., M.Sc

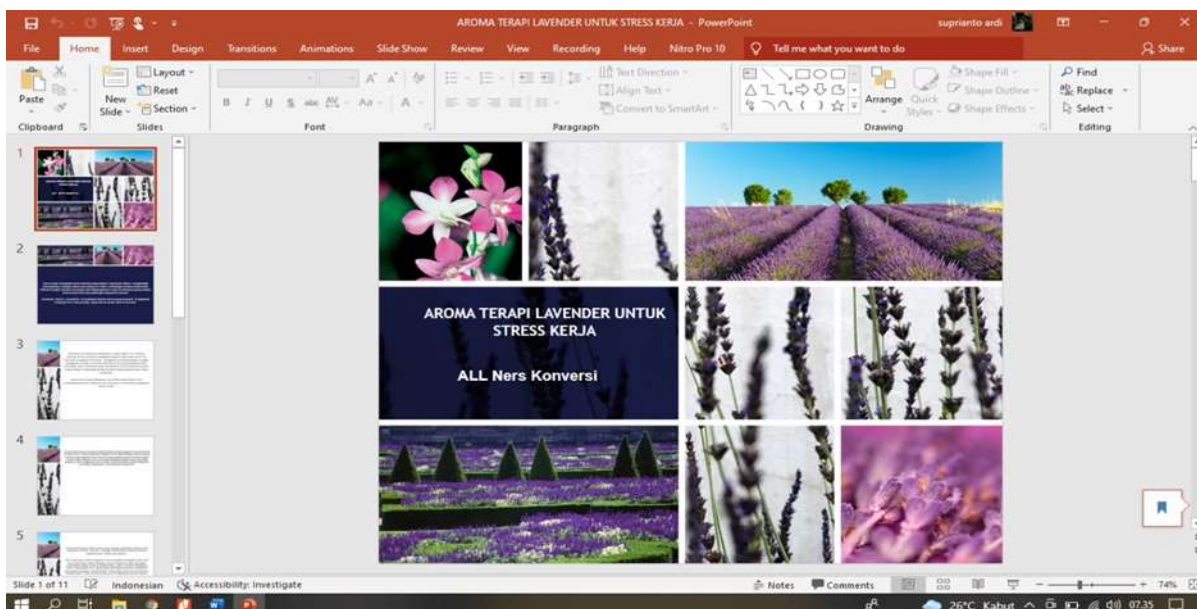
terdapat undangan narasumber Pak Ns. Satrio Kusumo Lelono, M.Kep.,Sp.Kep.J. Setelah sambutan dari Pak Prima dilanjutkan penyuluhan dari mahasiswa Ners yaitu dwi gusti, S.Kep selama 20 menit dan dilanjutkan oleh narasumber yaitu Pak teguh pribadi memberi penyuluhan 57 Slide PPT. Setelah itu sesi tanya jawab terdapat 2 pertanyaan dari responden dan penyuluhan kesehatan selesai pukul 12.00 WIB

Evaluasi

Pengabdian masyarakat ini dapat memberikan manfaat agar menambah pengalaman, pengetahuan tentang aroma terapi lavender untuk stress kerja.

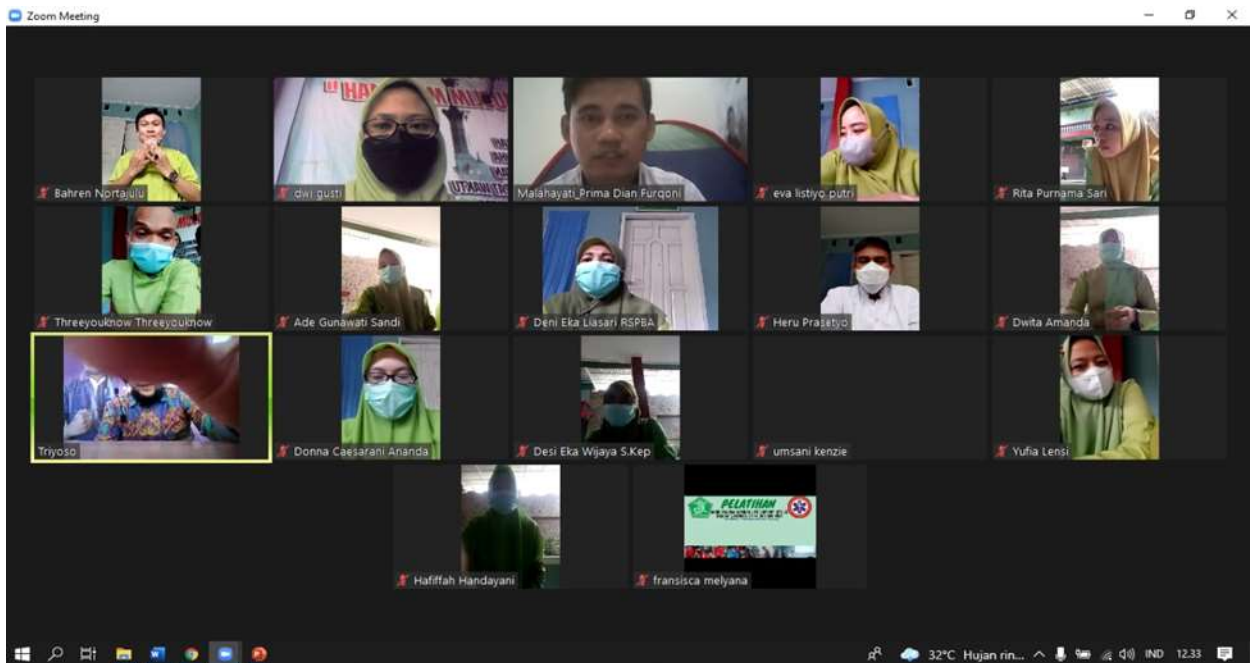
KESIMPULAN

diketahui tingkat pengetahuan yang dimiliki responden tentang pemberian aroma terapi lavender untuk stress kerja belum memahami secara benar. Perlu ditingkatkannya penyuluhan kesehatan tentang pemberian aroma terapi lavender untuk stress kerja.



Desi Eka Wijaya, Teguh Pribadi, Prima Dian Furqoni, Ade Gunawati Sandi *, Bahren Nortajulu, Deny Eka Liasari

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Ade Gunawati Sandi *



DAFTAR PUSTAKA

- Ali Bikmoradi PhD. (2014). Effect Of Inhalation Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Stress And Vital Signs In Patients Undergone Coronary Artery Bypass Surgery: A Single Blinded Randomized Clinical Trial. Journal. Di unduh 2 Desember 2014 dari <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim>
- Iga Prima Dewi AP (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi, Bagian farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Koensoemardiyah. (2009). A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan, Yogyakarta: Lily Publisher
- Miao-Chuan Chen MS RN, Shu-Hui Fang MSE. (2013). The effects Of Aromatherapy In Relieving Symptoms Related To Job Stress Among Nurses. International Journal Of Nursing Practice. Di unduh mei 2013 dari Winey Publishing Asia Pty Ltd
- Yuliati, Devi.(2009). Manajemen Stres. Jakarta: ECG

Desi Eka Wijaya, Teguh Pribadi, Prima Dian Furqoni, Ade Gunawati Sandi *, Bahren Nortajulu, Deny Eka Liasari

Program Studi Profesi Ners, Universitas Malahayati
Korepondensi penulis: Ade Gunawati Sandi *