

EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMA TERAPI PAPPERMINT TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI AV SHUNT DI INSTALASI BEDAH SENTRAL RUMAH SAKIT PETROKIMIA GRESIK

**Burhan Khanif Rafsanjani¹, Khoiroh Umah², Natalia Christin Tiara Revita^{3*},
Lina Madyastuti Rahayuningrum⁴**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Gresik

*e-mail: natalia.revita27@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan. Dalam hal ini reaksi emosional akan menghadapi operasi AV Shunt dapat menimbulkan rasa cemas pada pasien. AV Shunt merupakan tindakan operasi menyambungkan arteri dan vena pada lengan ataupun bagian tubuh lain yang dilakukan dengan anestesi lokal dengan tujuan menjadikan sambungan tersebut menjadi akses untuk hemodialisis. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi papermint terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pre operasi AV shunt. Desain penelitian ini menggunakan Quasy eksperiment menggunakan *two group pre test* dan *post test design*. Sampel diambil dari pasien yang menjalani operasi AV shunt di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Petrokimia Gresik sebanyak 18 responden, dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Alat analisa data menggunakan uji wilcoxon dan mann whitney. Hasil penelitian dengan memberikan terapi relaksasi nafas dalam diperoleh hasil $p=0,004$ yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi AV shunt dan hasil penelitian dengan memberikan aromaterapi peppermint didapatkan hasil $p=0,025$ yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi peppermint terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi AV shunt. Terdapat perbedaan efektifitas terapi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi peppermint terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi AV shunt di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Petrokimia Gresik.

Kata kunci: Aromaterapi peppermint; AV Shunt; Pre operasi; Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

Anxiety is an emotional reaction to the perception of danger both real and magined. In this case the emotional reaction will face AV Shunt surgery can cause anxiety in the patient. AV shunt is an operation to connect arteries and veins in the arm or other body parts under local anesthesia with the aim of making the connection an access for hemodialysis. The purpose of this study was to determine the effectiveness of deep breath relaxation therapy and aromatherapy papermint on the level of anxiety in patients with preoperative AV shunt. This research was a Quasy Experiment using two groups pre test and post test design. The sample in this study were patients who selected by included and excluded list in Central Surgical Installation of Petrokimia Gresik Hospital as much as 18 patients. Data analysis tool using Wilcoxon and Mann Whitney test. The result of deep breathe relaxtation shows that p value was 0,004 and the result of aromatherapy intervention was p value 0,025 that means there was influence of both to reduce the anxiety levels at patients with

preoperative AV shunt and deep breathe relaxtation shows more effective than intervention with giving peppermint aromatherapy. There is a difference in the effectiveness of deep breathing relaxation therapy and peppermint aromatherapy on the anxiety level of pre-AV shunt surgery patients at the Central Surgical Installation of Petrokimia Gresik Hospital.

Keywords: Peppermint Aromatherapy; AV Shunt; Pre operation; Deep Breathing Relaxation

1. PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik masih menjadi masalah besar di dunia. Selain sulit disembuhkan, biaya perawatan dan pengobatannya sangat mahal (Supriyadi et al., 2015). Kualitas hidup pasien GJK seharusnya menjadi perhatian penting bagi para profesional kesehatan karena dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan/intervensi atau terapi. Disamping itu, data tentang kualitas hidup pasien GJK juga dapat merupakan data awal untuk pertimbangan merumuskan intervensi/tindakan yang tepat bagi pasien (Solihatin et al., 2019). Arteriovenous Shunt (AV Shunt) merupakan tindakan operasi menyambungkan (anastomosis) arteri dan vena pada lengan atau bagian tubuh lain dengan tujuan menjadikan sambungan tersebut sebagai akses hemodialisis (Sebayang & Hidayat, 2020). Hasil wawancara dengan beberapa pasien yang menjalani operasi Av Shunt sebagian besar dari mereka mengalami kecemasan.

Prevalensi pasien AV Shunt meningkat seiring meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut dan kejadian penyakit gagal ginjal kronik (Rahman et al., 2020). Pasien yang menjalani operasi Av Shunt di Indonesia cenderung meningkat menurut Indonesia Renal Registry (IRR) pada tahun 2017 yang diambil dari 249 Unit Hemodialisis, pasien yang menjalani operasi Av Shunt di Jawa Timur terbanyak nomor 2 setelah Jakarta Barat dengan jumlah 15.605 pasien. Pada tahun 2020, di Rumah Sakit Petrokimia Gresik, terdapat 1051 pasien yang menjalani hemodialisa, dan 20% diantaranya atau sejumlah 210 pasien sudah menjalani operasi Av Shunt. Pada Januari – Juni 2021 terdapat 536 pasien menjalani hemodialisa dan sebanyak 104 pasien atau 19% sudah menjalani AV Shunt. Berdasarkan survey awal di RS Petrokimia Gresik pada Juli 2021 terhadap 15 pasien yang akan menjalani operasi AV shunt, 10 pasien mengalami kecemasan berat, 3 pasien mengalami kecemasan sedang, 2 pasien lainnya mengalami kecemasan ringan.

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap persepsi adanya bahaya, baik yang nyata maupun yang hanya dibayangkan (Pragholapati et al., 2021). Dalam hal ini reaksi emosional akan menghadapi operasi AV Shunt dapat menimbulkan rasa cemas pada pasien. AV Shunt merupakan tindakan operasi menyambungkan arteri dan vena pada lengan ataupun bagian tubuh lain yang dilakukan dengan anestesi lokal dengan tujuan menjadikan sambungan tersebut menjadi akses untuk hemodialisis (Kurniyati et al., 2022).

Pasien yang mengalami kecemasan perlu mendapat perhatian dan intervensi keperawatan karena keadaan emosional pasien akan berpengaruh kepada fungsi tubuh pasien menjelang operasi. Kecemasan yang tinggi dapat memberikan efek dalam mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah, peningkatan frekuensi nadi, peningkatan frekuensi napas. Keadaan tersebut dapat menyebabkan tindakan operasi ditunda karena keadaan tersebut bisa menimbulkan resiko kegagalan pada operasi AV shunt. Disini peran perawat sangatlah diperlukan untuk melakukan intervensi kepada pasien dari pre hingga post operasi (Muttaqin & Sari, 2009). Selama ini intervensi yang sudah dilakukan di RS Petrokimia Gresik, dengan memberikan edukasi tentang tindakan operasi AV Shunt serta observasi vital sign di ruang PreMedikasi. Menurut penelitian sebelumnya, yang dilakukan oleh Sahar et al., (2022), terapi relaksasi nafas dalam berperan efektif dalam menurunkan kecemasan, sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Amzajerdi et al., (2019), pemberian aromaterapi peppermint dapat menurunkan kecemasan. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektifitas terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi papermint terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pre operasi AV shunt di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Petrokimia Gresik.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Experiment* yaitu penelitian dengan menggunakan *Two group pre test dan post test design* dilakukan untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah di intervensi. Penelitian ini berguna untuk mengetahui efektifitas terapi relaksasi nafas dalam dan aroma terapi papermint terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pre operasi AV shunt di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Petrokimia Gresik.

Responden dalam penelitian ini sebanyak 18 orang responden. Penelitian ini dilaksanakan di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Petrokimia Gresik dengan pembagian menjadi 2 kelompok, yaitu 9 responden menggunakan terapi relaksasi nafas dalam dan 9 responden menggunakan aromaterapi peppermint. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara peneliti melakukan intervensi dengan memberikan terapi relaksasi nafas dalam kepada kelompok 1 selama 15 menit dan aromaterapi pappermint kepada kelompok 2 selama 15 menit. Masing – masing dilakukan 1 siklus. Kemudian peneliti melakukan post test kecemasan 5 menit setelah dilakukan intervensi pada masing – masing kelompok. Peneliti melakukan observasi

kecemasan dengan menggunakan kuesioner sebelum dilakukannya intervensi (*pre-tes*) dan setelah dilakukannya intervensi (*post-tes*).

3. HASIL

Tabel 1. Data Demografi

No.	Usia	Kelompok Terapi Relaksasi Napas Dalam		Kelompok Aroma Terapi Peppermint	
		n	%	n	%
1.	30-45 tahun	5	55,6	7	77,8
2.	> 45 tahun	4	44,4	2	22,2
	Total	9	100%	9	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar responden berumur 30-45 tahun sebanyak 5 responden (55,6%) dan hampir sebagian berumur >45 tahun sebanyak 4 responden (44,4%). Sedangkan pada kelompok aromaterapi peppermint hampir seluruhnya responden berumur 30-45 tahun sebanyak 7 responden (77,8%) dan sebagian kecil berumur > 45 tahun sebanyak 2 responden (22,2%). Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam dan kelompok aromaterapi peppermint sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (55,6%) dan hampir sebagian berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 responden (44,4%). Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam hampir sebagian responden pendidikan terakhirnya SMA sebanyak 3 responden (33,4%) dan sebagian kecil pendidikan terakhirnya SD, SMP dan PT masing-masing sebanyak 2 responden (22,2%). Sedangkan pada kelompok aromaterapi peppermint hampir sebagian responden pendidikan terakhirnya PT sebanyak 4 responden (44,5%) dan sebagian kecil pendidikan terakhirnya SD sebanyak 1 responden (11,1%). Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam hampir sebagian responden pekerjaannya sebagai wiraswasta sebanyak 3 responden (33,3%) dan sebagian kecil pekerjaannya sebagai PNS dan guru masing-masing sebanyak 1 responden (11,1%). Sedangkan pada kelompok aromaterapi peppermint hampir sebagian responden pekerjaannya sebagai wiraswasta dan petani masing-masing sebanyak 4 responden (44,5%) dan sebagian kecil pekerjaannya sebagai guru sebanyak 1 responden (11,1%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Kelompok Terapi Relaks: Napas Dalam		Kelompok Aroma Terapi Papermint	
		n	%	n	%
1.	Laki- laki	5	55,6	5	55,6
2.	Perempuan	4	44,4	4	44,4
	Total	9	100%	9	100%

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

No.	Jenis Kelamin	Kelompok Terapi Relaks: Napas Dalam		Kelompok Aroma Terapi Papermint	
		n	%	N	%
1.	SD	2	22,2	1	11,1
2.	SMP	2	22,2	2	22,2
3.	SMA	3	33,4	2	22,2
4.	PT	2	22,2	4	44,5
	Total	9	100%	9	100%

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

No.	Jenis Kelamin	Kelompok Terapi Relaks: Napas Dalam		Kelompok Aroma Terapi Papermint	
		n	%	n	%
1.	Swasta	2	22,2	0	0
2.	Wiraswasta	3	33,3	4	44,4
3.	Petani	2	22,2	4	44,4
4.	PNS	1	11,1	0	0
5.	Guru	1	11,1	1	11,1
	Total	9	100%	9	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar responden sebelum diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 6 responden (66,7%) dan hampir sebagian mengalami kecemasan tingkat berat sebanyak 3 responden (33,3%). Sedangkan hampir seluruh responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 7 responden (77,8%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 2 responden (22,2%). Responden tersebut sudah mengalami penurunan tingkat kecemasan yang awalnya mengalami cemas berat namun setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam tingkat kecemasan menurun menjadi sedang. Berdasarkan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS didapatkan hasil $Z = -2,887$ $p\text{-value} = 0,004$ dimana $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi AV shunt.

Tabel 5. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi AV Shunt Sebelum dan sesudah diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

No.	Kelompok Terapi Napas Dalam	Tingkat Kecemasan Pre		Tingkat Kecemasan Post	
		n	%	n	%
1.	Ringan	0	0	7	77,8
2.	Sedang	6	66,7	2	22,2
3.	Berat	3	33,3	0	0
	Total	9	100%	9	100%

Z= - 2,887; P value = 0,004

Tabel 6. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi AV Shunt Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Peppermint

No.	Kelompok Terapi Napas Dalam	Tingkat Kecemasan Pre		Tingkat Kecemasan Post	
		n	%	N	%
1.	Ringan	1	11,1	4	44,5
2.	Sedang	5	55,6	4	44,4
3.	Berat	3	33,3	1	11,1
	Total	9	100%	9	100%

Z= - 2,236; P value = 0,025

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok aromaterapi peppermint sebagian besar responden sebelum diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 5 responden (55,6%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 1 responden (11,1%). Sedangkan hampir sebagian responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 4 responden (44,5%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat berat sebanyak 1 responden (11,1%). Masih ada responden yang mengalami kecemasan berat disebabkan responden tersebut kurang senang dengan bau harum dari aromaterapi, responden tersebut bahkan mengatakan aromaterapi semakin membuat rasa mual dan kepala pusing. Berdasarkan uji wilcoxon dengan bantuan SPSS didapatkan hasil Z= -2,235 P-value = 0,025 dimana $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh Aromaterapi peppermint terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pre operasi AV shunt.

Tabel 7 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam hampir seluruhnya responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat ringan (77,8%) yaitu sebanyak 7 responden dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat sedang (22,2%) yaitu sebanyak 2 responden. Sedangkan pada kelompok aromaterapi peppermint hampir sebagian responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat ringan (44,5%) yaitu sebanyak 4 responden dan

sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat berat (11,1%) yaitu sebanyak 1 responden. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa $\alpha = 0,136$ sehingga $\alpha > 0,05$. Artinya tidak ada perbedaan efektifitas terapi relaksasi nafas dalam dan Aromaterapi peppermint dalam terhadap tingkat kecemasan. Berdasarkan nilai p value menunjukan bahwa terapi relaksasi nafas dalam yang menunjukkan nilai $p = 0,004$ dapat disimpulkan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dari pada Aromaterapi peppermint yang menunjukkan nilai $\alpha = 0,025$.

Tabel 7. Efektifitas terapi relaksasi nafas dalam dan Aromaterapi peppermint dalam terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pre operasi AV shunt

No.	Kelompok Terapi Napas Dalam	Tingkat Kecemasan Pre		Tingkat Kecemasan Post	
		N	%	N	%
1.	Ringan	7	77,8	4	44,5
2.	Sedang	2	22,2	4	44,4
3.	Berat	0	0	1	11,1
	Total	9	100%	9	100%
	Mean	2,6667		2,2222	
	Median	3,0000		2,0000	
	p-value	0,004		0,025	

Hasil Uji Mann Whitney $\alpha = 0,136$

4. PEMBAHASAN

Analisis Kecemasan Pasien Pre Operasi Av Shunt Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam

Hasil penelitian menunjukkan kelompok terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar responden sebelum diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 6 responden (66,7%) dan hampir sebagian mengalami kecemasan tingkat berat sebanyak 3 responden (33,3%). Setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam, kecemasan pasien mengalami penurunan dengan hasil nilai uji p 0,004. Cemas adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif dari seseorang (Hanim & Ahlas, 2020). Cemas adalah suatu keadaan yang membuat seseorang tidak nyaman dan terbagi dalam 4 tingkatan (Rosely, 2018). Tingkat kecemasan pasien dapat dipengaruhi oleh faktor umur (Bachri et al., 2017). Pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar responden berumur 30-45 tahun sebanyak 5 responden (55,6%) dan hampir sebagian berumur >45 tahun sebanyak 4 responden (44,4%). Masa dewasa adalah masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional seringkali ditampakkan dalam kekhawatiran. Kekhawatiran yang timbul pada umumnya

bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada saat tertentu. Ketidakmampuan dalam mengatasi masalah akan menyebabkan gangguan emosional (Puspita et al., 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 2 responden (22,2%). Sebagian besar mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 7 responden (77,8%). Responden yang masih mengalami tingkat kecemasan sedang tersebut sudah mengalami penurunan tingkat kecemasan yang awalnya mengalami cemas berat namun setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam tingkat kecemasan menurun menjadi sedang. Faktor pendidikan memengaruhi tingkat kecemasan pasien pre op setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam. Pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam hampir sebagian responden pendidikan terakhirnya SMA sebanyak 3 responden (33,4%) dan sebagian kecil pendidikan terakhirnya SD, SMP dan PT masing-masing sebanyak 2 responden (22,2%). Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan, maka ia akan mudah menerima hal baru dan akan mudah menyesuaikan dengan hal baru tersebut. Responden yang berpendidikan tinggi lebih mampu menggunakan pemahaman dalam merespon kejadian secara adaptif dibandingkan kelompok responden yang berpendidikan rendah. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin rasional keputusan yang diambil (Ginting, 2022). Kondisi ini menunjukkan respon cemas cenderung pada responden yang berpendidikan rendah karena rendahnya pemahaman terhadap kejadian sehingga membentuk persepsi yang menakutkan dalam merespon kejadian. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan lebih mudah dalam menerima informasi tentang keadaannya (Putra & Podo, 2017). Sehingga seseorang akan lebih mengerti tentang cara penatalaksanaan terhadap tindakan dalam mengendalikan kecemasan dengan mekanisme koping yang efektif. Sebaliknya jika pendidikan rendah maka sulit menerima atau merespon kecemasan yang sedang dialami.

Hasil uji wilcoxon dengan bantuan SPSS didapatkan hasil $Z = -2,887$ $p\text{-value} = 0,004$ dimana $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi AV shunt. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2019) yang menunjukkan hasil ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pre operasi AV Shunt. Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan. Perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan. Teknik ini secara fisiologis dapat

meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Tujuan dari teknik relaksasi napas dalam ini adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun stres emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Pada saat relaksasi, penggunaan energi akan menurun sehingga secara efektif akan mencegah penurunan cadangan energi bagi tubuh dan mengurangi pemecahan protein atau lemak (glukoneogenesis) (Triyadi et al., 2015). Suatu mekanisme yang terbalik sebagaimana pada keadaan cemas atau stres. Teknik relaksasi merupakan lawan dari respon fisiologis kecemasan. Selain itu, relaksasi napas dalam akan membantu tubuh secara fisiologis dalam pemenuhan kebutuhan oksigenasi. Dengan demikian relaksasi napas dalam dapat menjaga kondisi homeostasis tubuh. Relaksasi merupakan kebebasan mental dan fisik dari ketegangan dan stres. Teknik relaksasi memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau stres fisik dan emosi. Teknik relaksasi dapat digunakan saat individu dalam kondisi sehat maupun sakit. Teknik relaksasi tersebut merupakan upaya pemulihan untuk membantu tubuh segar kembali dan beregenerasi setiap hari. Teknik relaksasi mengarahkan individu dengan pengendalian diri ketika kegelisahan terjadi (Ariga, 2019). Penggunaan teknik relaksasi memungkinkan klien untuk dapat mengurangi kegelisahan dihubungkan dengan kecemasan, mengurangi tekanan pada otot, memperoleh mamfaat maksimal dari periode istirahat dan tidur dan yakin dengan keputusan. Selain efek psikologis dari relaksasi, juga akan berdampak langsung terhadap sistem endokrin. Menurut Sholeh (2016), bahwa dalam sistem endokrin akan terjadi pengontrolan terhadap pelepasan hormon tertentu seperti kortisol. Dalam kadar berlebih seperti ketika terjadi kecemasan yang berlanjut akan berdampak buruk terhadap kondisi homeostasis tubuh. Pengontrolan tersebut melalui proses neuroendokrin yang kompleks.

Analisis Aromaterapi peppermint terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pre operasi AV shunt

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok aromaterapi peppermint sebagian besar responden sebelum diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat sedang sebanyak 5 responden (55,6%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 1 responden (11,1%). Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik (Rahmawaty, 2021). Kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi (khawatir) yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Swastiratu & Izzaty, 2022). Kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan

porsi ancumannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu (Widya Utami Lubis, 2015). Kecemasan pasien pre operasi disebabkan berbagai faktor, salah satunya adalah umur responden dimana hal ini berkaitan dengan pengalaman dan tingkat kematangan, dalam penelitian ini sebagian besar responden berumur 30-45 tahun sebanyak 66 % (12 responden). Kecemasan juga dipengaruhi oleh pekerjaan pasien dimana kecemasan ini berkaitan dengan resiko kehilangan pekerjaan, dalam penelitian ini sebagian besar responden berprofesi sebagai wiraswasta sebanyak 38% (7 responden).

Hasil penelitian menunjukkan hampir sebagian responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat ringan sebanyak 4 responden (44,5%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat berat sebanyak 1 responden (11,1%), responden yang mengalami kecemasan berat yaitu responden nomer 4 hal ini disebabkan responden tersebut kurang senang dengan bau harum dari aromaterapi, responden tersebut bahkan mengatakan aromaterapi semakin membuat rasa mual dan kepala pusing. Aromaterapi diberikan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa. Aromaterapi mempunyai efeknya positif karena aroma yang segar dan harum akan merangsang sensori dan respTOR yang pada akhirnya mempengaruhi organ lain sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi dan mampu bereaksi terhadap stress. Aromaterapi mempunyai beberapa keuntungan sebagai tindakan supportive seperti efek relaksasi maupun perangsang, menenangkan kecemasan dan menurunkan depresi (Arwani et al., 2013).

Hasil uji wilcoxon dengan bantuan SPSS didapatkan hasil $Z = -2,235$ $p\text{-value} = 0,025$ dimana $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh Aromaterapi peppermint terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pre operasi AV shunt. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arwani (2013) yang menunjukkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi dengan anestesi spinal di RS Tugu Semarang. Terjadinya kecemasan pada klien yang akan dilakukan operasi dimungkinkan karena tindakan yang akan dilakukan. Pada saat dilakukan tindakan pembedahan dengan anestesi spinal merupakan suatu ancaman potensial maupun aktual pada integritas seseorang, sehingga dapat membangkitkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis, dan merupakan pengalaman yang sulit bagi hampir semua klien, sehingga tidak mengherankan apabila pasien dan keluarga menunjukkan perilaku yang mengarah pada terjadinya kecemasan, salah satu cara untuk menurunkan kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan menghirup aromaterapi mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Indrati, 2009).

Dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ini disebabkan karena aromaterapi peppermint diberikan secara langsung (inhalasi). Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat dibanding rute yang lain dalam penanggulangan problem emosional seperti stress dan kecemasan, termasuk sakit kepala, karena hidung/penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Hidung sendiri bukanlah organ untuk membau, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk. Saraf otak (cranial) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor. Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euporia, relaks atau sedative. Sistem limbic ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi (Kholifah et al., 2019).

Efektifitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Aromaterapi Peppermint Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Av Shunt

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok terapi relaksasi nafas dalam hampir seluruhnya responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat ringan (77,8%) yaitu sebanyak 7 responden dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat sedang (22,2%) yaitu sebanyak 2 responden. Sedangkan pada kelompok aromaterapi peppermint hampir sebagian responden sesudah diberikan terapi mengalami kecemasan tingkat ringan (44,5%) yaitu sebanyak 4 responden dan sebagian kecil mengalami kecemasan tingkat berat (11,1%) yaitu sebanyak 1 responden. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan bahwa $\alpha = 0,136$ sehingga $\alpha > 0,05$. Artinya tidak ada perbedaan efektifitas terapi relaksasi nafas dalam dan Aromaterapi peppermint dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi AV shunt. Berdasarkan hasil *p* value menunjukkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam lebih efektif dari pada Aromaterapi peppermint. Kedua model yang digunakan di atas sama-sama dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi. Namun dilihat dari signifikansinya maka metode terapi relaksasi nafas dalam lebih signifikan untuk menurunkan kecemasan, hal ini dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam lebih efektif dari pada Aromaterapi peppermint. Mekanisme relaksasi nafas dalam

(*deep breathing*) pada system pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi 6 – 10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan regangan kardiopulmonari. Stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinskaroris diterima dan diteruskan oleh syaraf vagus ke medulla oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), selanjutnya merespon terjadinya peningkatan reflex baroreseptor.

Respon tahap awal tubuh HPA (*Hipotalamus-Pituitary-Adrenal*) memegang peranan penting dalam beradaptasi terhadap stress eksternal maupun internal dan pada keadaan depresi terjadi peningkatan aktivitas HPA yang ditandai dengan elepasan CRH (*Corticotropin-Releasing-Hormone*) dari hipotalamus. CRH banyak ditemukan di PVN (*Paraventricular-Nucleus*) hipotalamus. Kemudian pelepasan CRH dari hipotalamus dirangsang noradrogenik, serotonergik dan kalinergik yang menyebabkan terjadinya depresi/ cemas. Peningkatan rangsangan terhadap hipofesis anterior menyebabkan sekresi ACTH (*Adreno Cortico Tropin Hormone*). ACTH berperan merangsang keluarnya kortisol dari korteks adrenal. Kondisi ACTH yang meningkat pada keadaan cemas bila berlangsung lama dapat menimbulkan hiperaktifitas kelenjar adrenal dan kortisol setelah itu, yang dikeluarkan dari kelenjar adrenal lalu masuk dalam sirkulasi umum, dimana pada pasien cemas terjadi peningkatan kadar kortisol terutama pada sore atau malam hari. Sehingga penting untuk mempertahankan kondisi mental dan fisik seseorang. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Wahyuningsih (2019) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi AV Shunt yang menunjukkan bahwa terapi relaksasi efektif nafas dalam efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi (Lodis et al., 2018).

5. KESIMPULAN

Ada perbedaan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi AV-Shunt sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi peppermint. Perawat dapat memberikan terapi relaksasi nafas dalam dan pemberian aromaterapi peppermint sebelum pasien melakukan operasi AV-Shunt untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

Amzajerdi, A., Keshavarz, M., Montazeri, A., & Bekhradi, R. (2019). Effect of mint aroma on nausea, vomiting and anxiety in pregnant women. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(8),

2597–2601. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_480_19

- Ariga, R. A. (2019). Decrease Anxiety among Students Who Will Do the Objective Structured Clinical Examination with Deep Breathing Relaxation Technique. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2619–2622. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.409>
- Arwani, Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013). Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal Di. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 01, 129–134.
- Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia , Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi Di RSGM FKG Universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), 138–144. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/4087>
- Ginting, N. H. (2022). ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI RUMAH TANGGA MASYARAKAT INDONESIA. *Journal of Innovation Reearch and Knowledge*, 1. www.aging-us.com
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Penelitian Psikologi*, 13(1), 25–30.
- Kholifah, N., Erna Marisa, D., Program Studi Keperawatan STIKes Mahardika, M., Program Studi Keperawatan STIKes Mahardika, D., & Program Studi Kebidanan STIKes Mahardika, D. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Mayor Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon the Effect of Aromatherapy Rose Toward Decrease of Anxiety in Patients Pre-Operative Major Surgery in Waled Public Hospit. *Jurnal.Stikesmahardika.Ac.Id*, 59, 19–26. <http://jurnal.stikesmahardika.ac.id/index.php/JKM/article/view/76>
- Kurniyati, S. D., Kamal, S., & Hidayah, N. (2022). Karakteristik pasien dalam menerima informed consent terhadap tindakan akses vaskuler arteriovenous shunt di ruang hemodialisa RSUD temanggung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 5(2), 83–104. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Lodis, G. S., Ardiyani, V. M., & Dewi, N. (2018). PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN INSERSI AV.SHUNT PADA PASIEN HEMODIALISA DI RUMAH SAKIT PANTI NIRMALA MALANG. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3.
- Muttaqin, A., & Sari, K. (2009). *Asuhan Keperawatan Perioperatif: Konsep, Proses, Aplikasi*. Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pragholapati, A., Wulan Megawati, S., & Suryana, Y. (2021). Psikoterapi Re-Edukasi (Konseling) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Sectio Caesaria. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(1), 15–20. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss1.art2>
- Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif, S. (2014). *EFEKTIFITAS WAKTU PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI BEDAH MAYOR ABDOMEN DI RSUD TUGUREJO SEMARANG*.

- Putra, A. W. S., & Podo, Y. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *Urecol 6th*, 305–314. <http://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1549>
- Rahman, Z., Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2020). *PENGARUH TEHNIK BENSON RELAKSASI TERHADAP INTENSITAS NYERI INSERSI AV FISTULA PASIEN HEMODIALISA DI RS-BLUD KOTA TANJUNGPINANG Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Hang Tuah Tanjungpinang Nyeri insersi AV fistula adalah masalah yang nyata bagi pasien. 2(2).*
- Rahmawaty, Z. (2021). Anxiety in Final Level Students Looking for Job Opportunities During the Covid-19 Pandemic in Balikpapan City. *Politeknik Negeri Balikpapan*, 5, 1–8. <https://jurnal.poltekba.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1380>
- Rosely, B. S. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pasien Kategori P2 Label Kuning Di IGD RSUD Bangil. In *Skripsi*.
- Sahar, R. H., Azwar, Riskawati, Musdalipa, & Kasmawati. (2022). Efektivitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia di PSTW Gua Mabaji Gowa. *Bimiki*, 6(1), 20–33. <https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/37>
- Sebayang, A. N. O., & Hidayat, N. A. (2020). Arteriovenous Shunt (AV Shunt) Sebagai Akses Hemodialisis Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD). *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 8(2), 111–116. <https://doi.org/10.53366/jimki.v8i2.102>
- Solihatin, Y., Rahmawati, A. S., & Susilawati. (2019). Hubungan Antara Adekuasi Hemodialisis dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis di Instalasi Hemodialisa RS Jasa Kartini Tasikmalaya. *Healthcare Nursing Journal*, 1(5), 55.
- Supriyadi, Wagiyono, & Widowati, S. R. (2015). Tingkat Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Terapi Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(1), 87–95.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2022). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.42658>
- Triyadi, A., Aini, K., & Ramadhy, A. S. (2015). Pengaruh Deep Breathing Terhadap Kecemasan Praoperasi Pasien di RSUD 45 Kuningan. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10(2), 83–93. <http://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1549>
- Widya Utami Lubis, R. H. (2015). Konsep Kecemasan Orangtua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Riskedas 2018*, 3, 103–111.