

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KELELAHAN KERJA PERAWAT DI IGD RSUD Dr. MOEWARDI
SURAKARTA**

Wiwik Kurniasih¹⁾, Wahyuningsih Safitri²⁾, Meri Oktariani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

³⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

E-mail : wiwiikkurniasih876@gmail.com

ABSTRAK

Kelelahan perawat di IGD yang dirasakan adalah mudah capek yang disebabkan dari tuntutan dari pekerjaan yang pasiennya datang tidak menentu dan jumlah perawat tidak sepadan dengan pasien. Kelelahan kerja perawat di IGD apabila tidak teratasi bisa berdampak pada kelelahan, kebosanan, kecemasan dan penurunan kinerja perawat. Aromaterapi lavender memberikan manfaat relaksasi mengurangi perasaan negatif pada tubuh seperti cemas, depresi dan sedih.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment*. Teknik Sampling dengan *non probability sampling* metode *consecutive sampling* rancangan penelitian *grup pre test – post test without control*. Populasi sejumlah 56 perawat di IGD RSUD Dr.Moewardi Surakarta. dan didapatkan 36 responden, menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan metode *non probability sampling* yaitu *consecutive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner kelelahan kerja (KAUPK2) dan aromaterapi lavender menggunakan media *diffuser yang diberikan* sebanyak 3-4 tetes dalam waktu 15 menit dengan jarak 50-100 cm. Data dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil dari penelitian menunjukkan *p value* $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kelelahan kerja perawat di IGD RSUD Dr.Moewardi Surakarta.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Kelelahan Kerja, Perawat

Daftar Pustaka : 29 (2013-2021)

**THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON WORK FATIGUE
OF NURSES IN THE ED OF Dr. MOEWARDI SURAKARTA HOSPITAL**

Wiwik Kurniasih¹⁾, Wahyuningsih Safitri²⁾, Meri Oktariani³⁾

- ⁴⁾ Student of Undergraduate Degree in Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta
⁵⁾ Lecturer of Undergraduate degree in Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta
⁶⁾ Lecturer of Associate's Degree in Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta

E-mail : wiwikkurniasih876@gmail.com

ABSTRACT

The fatigue of nurses in the emergency room is easily felt due to the demands of the work that patients arrive unpredictably and the number of nurses is not proportionate to the number of patients. Work fatigue among emergency room nurses, if not addressed, can lead to fatigue, boredom, anxiety, and decreased nurse performance. Lavender aromatherapy has relaxing properties that help to reduce negative feelings in the body such as anxiety, depression, and sadness.

This study used quantitative research with a quasi-experiment research design. Non probability sampling method consecutive sampling research design group pre test - post test without control. The population consisted of 56 nurses in the emergency room of Dr. Moewardi Surakarta Hospital, and 36 respondents were obtained using non-probability sampling techniques, namely consecutive sampling. In this study, the measuring instrument was a job fatigue questionnaire (KAUPK2) and lavender aromatherapy using diffuser media, with as many as 3-4 drops administered within 15 minutes at a distance of 50-100 cm. The Wilcoxon Test was used to analyse the data.

The study's findings revealed a p value of $0,000 < 0,05$, indicating that lavender aromatherapy had an effect on nurses' fatigue in the emergency room of Dr. Moewardi Surakarta Hospital.

Keywords : Lavender Aromatherapy, Work Fatigue, Nurses

References : 29 (2013-2021)

A. PENDAHULUAN

Kelelahan kerja akan terjadi selama pelaksanaan pekerjaan, yang akan mempengaruhi seseorang sehingga mengurangi konsentrasi perawat dalam bekerja (Bidjuni, Kalalo, 2018). Kelelahan kerja merupakan gejala yang berhubungan dengan penurunan efisiensi kerja, keterampilan, kebosanan, dan kecemasan (Liarucha, 2018).

Kelelahan kerja banyak ditemukan pada profesi yang bersifat *human service* seperti perawat. Ditemukan prevalensi kelelahan yang terjadi pada perawat di luar negeri sebesar 91,9%. Sebuah penelitian di Iran terdapat 43,4% perawat mengalami kelelahan. Menurut hasil survei PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) didapatkan 50,9% perawat yang bekerja di empat provinsi di Indonesia mengalami kelelahan (Hermawan, 2021). Instalasi gawat darurat (IGD) merupakan bagian dari rumah sakit dan menjadi tujuan pertama bagi pasien gawat darurat untuk segera mendapatkan pertolongan pertama (Hijriahni, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan Wu et al. (2020) mengungkapkan bahwa perawat gawat darurat berada dalam tingkat kelelahan yang tinggi kelelahan perawat tersebut berasal dari kelelahan fisik.

Kelelahan kerja merupakan suatu kondisi melemahnya kegiatan, motivasi dan kelelahan fisik untuk melakukan kerja (Rizky Maharaja, 2015). Hasil dari penelitian yang dilakukan (Lilis ritongga Supriyadi, 2017) di Rumah Sakit Umum Daerah Sidikalang berdasarkan hasil wawancara peneliti bahwa perawat dirumah sakit tersebut mengalami kelelahan kerja hal tersebut dilihat dari keluhan yang dirasakan perawat seperti mudah marah, sulit konsentrasi serta perasaan lelah.

Menurut World Health Organization (WHO) dalam model kesehatan yang dibuat sampai pada tahun

2020 diramalkan bahwa gangguan psikis berupa perasaan Lelah yang berat dan berujung pada depresi akan menjadi penyakit pembunuh nomor dua setelah penyakit jantung (Munandar, Permatasari, Rezal, 2017). Muller (2020) melaporkan bahwa menurut laporan survei 2018 oleh National Safety Council (NSC), dua pertiga angkatan kerja AS mengalami kelelahan di tempat kerja yang berarti, hampir 107 juta dari 160 juta pekerja AS terkena kelelahan kerja

Kelelahan kerja dapat menimbulkan dampak, antara lain kelelahan emosional, seperti perawat merasa kesal, dan perawat mengalami kelelahan eksternal, seperti marah kepada pasien, dan mengalami kelelahan internal karena ingin berganti pekerjaan (Ritongga, 2016). Efek kelelahan kerja dapat menyebabkan penurunan efisiensi kerja, penurunan keterampilan, peningkatan kecemasan atau kebosanan, dan juga dapat mempengaruhi efisiensi, produktivitas, dan keselamatan tenaga kerja.

Upaya untuk mengurangi kelelahan, Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan cara mendengarkan musik, relaksasi, dan aromaterapi. Salah satu jenis aromaterapi adalah aromaterapi minyak lavender dengan kandungan *linalool*-nya dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, ataupun yang merupakan minyak *essensial* dari tumbuh-tumbuhan seperti pada batang, daun, akar, buah dan bunga yang memiliki efek menenangkan (Nuraini, 2014).

Aromaterapi lavender banyak digunakan sebagai media relaksasi, menunjukkan bahwa minyak *esensial* dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi mengurangi perasaan negatif pada tubuh seperti cemas, depresi, sedih, dan emosi dan meningkatkan mood dan mengurangi kelelahan lavender dianggap sebagai

aroma yang menenangkan dan dapat mengurangi kelelahan pada perawat (Bahraini, 2020).

Di RSUD Dr.Moewardi Surakarta didapatkan hasil kelelahan perawat sebelum diberikan aromaterapi lavender sangat lelah dengan presentase (52,8%) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender menurun menjadi kurang lelah dengan presentase (41,7%), penelitian ini dilakukan pada tanggal 08 -15 agustus 2022.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di ruang IGD RSUD Dr. Moewardi Surakarta pada tanggal 08-15 Agustus 2022. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre and post test without control group*. Sampel pada penelitian ini adalah 36 responden, menggunakan metode *non probability sampling* yaitu *consecutive sampling*.

Dengan kriteria Inklusi :

1. Perawat yang bersedia menjadi responden
2. Perawat yang bertugas di IGD

Kriteria Eksklusi :

1. Perawat yang cuti bekerja
 2. Perawat yang mengikuti pelatihan
- Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor etik 774/UKH.L.02/EC/VII/2022. Variabel independen pada penelitian ini adalah kelelahan kerja perawat IGD, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2) dengan 17 butir pertanyaan, sebelumnya Septiana (2021) yang sudah teruji validitas dengan Hasil uji validitas kuesioner kelelahan kerja KAUPK2 dengan hasil bahwa nilai r-hitung dari 0,369-0,759 lebih besar dari r-tabel yaitu 0,361 maka artinya kuesioner KAUPK2 17 butir pertanyaan dinyatakan valid dan

reliabilitasnya Hasil uji reliabilitas kuesioner KAUPK2 yang sudah di uji dengan nilai *Crobanch Alpha* sebesar 0,885 sudah dapat dikatakan hasil uji reliabilitas termasuk dalam kategori tinggi sehingga tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang.Selain itu juga menggunakan SOP aromaterapi lavender dalam melakukan prosedur pemberian aromaterapi lavender diberikan 3-4 tetes dengan media *dissffuser* dan dihirup selama 15 menit dengan jarak 50-100 cm dari lokasi responden.

Analisa pengaruh pemberian *treatment* menggunakan uji *Wilcoxon*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia (n=36)

| Keterangan | Mean | Min | Max |
|--------------|-------|-----|-----|
| Usia (tahun) | 39,17 | 28 | 52 |

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden menurut usia pada penelitian ini terdiri dari 36 responden cukup bervariasi dari yang termuda berusia 28 tahun sampai yang tertua berusia 52 tahun. Rata-rata usia responden adalah 39,17 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Afandi (2019) bahwa responden yang berumur ≥ 35 tahun lebih cenderung mengalami kelelahan kerja yaitu sebanyak 40 orang (62,4%). Faktor umur yang berhubungan dengan kelelahan kerja perawat yang semakin tua umur seseorang maka akan menurun pula kekuatan fisik yang mereka miliki. Seseorang yang berumur muda sanggup melakukan pekerjaan berat, dan sebaiknya jika seseorang sudah berumur lanjut maka kemampuannya untuk melakukan pekerjaan berat akan menurun. Pekerja yang berumur lanjut akan merasa cepat lelah dan tidak dapat bergerak dengan leluasa ketika melaksanakan tugasnya sehingga

mempengaruhi kinerjanya (Suma'mur 2019).

Menurut peneliti usia seseorang memiliki hubungan terhadap tingkat kelelahan seseorang karena pada usia yang lebih tua mudah mengalami kelelahan baik fisik maupun mental dengan dibandingkan dengan usia yang lebih muda yang mampu melakukan pekerjaan berat.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=36)

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 20 | 55,6 |
| Perempuan | 16 | 44,4 |
| Total | 36 | 100 |

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada perawat yang bekerja di ruang IGD, data jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 20 orang (55,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauzan (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang (95,0%). Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar karyawan laki-laki. Pekerja yang berjenis kelamin perempuan merasa lebih banyak merasa lelah dikarenakan ukuran tubuh dan kekuatan otot dari perempuan kurang.

Hasil penelitian yang dilakukan Dita (2014) menunjukkan bahwa perawat di RSUD dr. Mohamad Soewandhie adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 40 responden (35,7%).

Perawat laki-laki lebih dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan di rumah sakit. Hal ini disebabkan karena perawat yang berjenis kelamin laki-laki mudah lelah dari pada perawat perempuan karena perawat laki – laki lebih diperlukan tenaga ekstra untuk melakukan tindakan keperawatan terhadap pasien seperti mendorong kursi roda dan tempat tidur, membantu

mengangkat pasien ataupun tindakan darurat lainnya. (Tarwaka, 2014).

Menurut peneliti kelelahan perawat lebih banyak laki-laki dibandingkan perempuan karena perawat laki – laki memiliki tugas yang lebih banyak dan dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan di rumah sakit sehingga mudah Lelah.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir (n=36)

| Pendidikan | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------------|---------------|----------------|
| D3 Keperawatan | 21 | 58,3 |
| S1 Keperawatan | 0 | 0 |
| Profesi Ners | 15 | 41,7 |
| Total | 3 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 responden yang terlibat dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan sebanyak 21 orang (58,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti & Supriyadi (2017) yang membuktikan bahwa sebagian besar responden berpendidikan D3 dengan jumlah 51 (89%).

Menurut penelitian Lutfi & Puspanegara (2021) hasil dari tingkat pendidikan yang dilakukan sebagian besar tingkat pendidikan responden yang berpendidikan D3 Keperawatan sebanyak 30 orang (36,1%). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Setyawan (2017) mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan yaitu sebesar 53 (65,4%) responden Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas responden pada semua jenjang pendidikan mengalami kelelahan kerja dalam kategori sedang. Perawat D3 lebih mengalami kelelahan dikarenakan pendidikan seseorang secara sadar akan peran dan fungsinya. Mereka dapat mengenali dan mengukur kemampuan mereka perawat yang memiliki

pendidikan yang lebih tinggi biasanya akan dapat mengatasi stress lebih baik. setiap perawat baik akan membuat perasaan kelelahan yang dialami menjadi sedikit berkurang (Andini et al., 2017).

Menurut peneliti tingkat pendidikan perawat adalah kelelahan kerja yang di alami berdasarkan manajemen stress setiap perawat baik akan membuat perasaan kelelahan yang dialami menjadi sedikit berkurang.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan lama bekerja di IGD (n=36)

| Keterangan | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| 1-5 tahun | 3 | 8,3 |
| 6-10 tahun | 18 | 25 |
| 11-15 tahun | 9 | 13,9 |
| 16-20 tahun | 5 | 2,8 |
| 21-25 tahun | 1 | 0 |
| Total | 36 | 100.0 |

Berdasarkan tabel 4 responden yang terlibat dalam penelitian ini sebagian besar responden merupakan perawat yang sudah bekerja di ruang IGD selama 6-10 tahun sebanyak 18 orang (25%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuhria & Rista (2018) yang menunjukan paling banyak berada pada lama bekerja 6-10 tahun yaitu sebanyak 52 orang (77,6%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rhamdani & Wartono (2019) sebanyak yang sudah lama bekerja RSUD AsySyifa Sumbawa Barat selama 5-10 tahun yaitu 53 orang (52,0%). Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Linne & Rivelino (2019) pada 63 responden Di Ruang Irina C RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado distribusi lama kerja responden terbanyak yaitu 5-10 tahun 24 responden (38.1%) dan terendah 1-3 tahun 16 responden (25.4%) jika dilihat dari prosentase, perawat yang mempunyai lama bekerja lebih lama cenderung melakukan pendokumentasian dengan baik.

Menurut Siagian (2019) menyatakan bahwa lama bekerja adalah

jangka waktu yang dibutuhkan seseorang dalam bekerja sejak mulai masuk dalam lapangan pekerjaan, semakin lama seseorang bekerja semakin terampil dan berpengalaman dalam melaksanakan pekerjaannya.

Menurut peneliti bahwa semakin lama bekerja seseorang berpengaruh terhadap tingkat kelelahan kerja pada perawat , karena semakin lama bekerja maka perasaan jenuh atau lelah akibat pekerjaan yang monoton akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dialami.

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan status pernikahan (n=36)

| Status Pernikahan | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Belum menikah | 1 | 2,8 |
| Sudah menikah | 35 | 97,2 |
| Total | 36 | 100 |

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar responden memiliki status sudah menikah sebanyak 35 orang (97,2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lukitasari (2013) berdasarkan status pernikahan sebanyak 55 responden (74,3%) sudah menikah, dan sebanyak 19 responden (25,7%) belum menikah.

Menurut penelitian Andini (2017) hasil penelitian yang dilakukan mayoritas responden sudah menikah sebanyak 75 (92,6%) pada hasil penelitian ini juga dapat dilihat bahwa sebagian besar perawat yang sudah menikah dan mengalami kelelahan, perawat yang sudah menikah dan berkeluarga dituntut untuk memenuhi tanggung jawab tidak hanya dalam hal pekerjaan melainkan juga dalam hak urusan rumah tangganya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astuti (2017) perawat yang sudah menikah mengalami kelelahan kerja kategori sedang dan berat lebih banyak yaitu (74,5%) apabila dibandingkan dengan perawat yang belum menikah sebanyak sebanyak (42,9%).

Seseorang yang sudah menikah dan memiliki keluarga maka akan mengalami kelelahan akibat kerja lebih cepat dibandingkan dengan seseorang yang belum berkeluarga. Hal ini dikarenakan mereka yang sudah menikah setelah dirumah harus melayani anak dan istri/suaminya yang mana waktu tersebut seharusnya digunakan untuk beristirahat.

Menurut peneliti status pernikahan adalah seorang perawat yang sudah menikah dan memiliki anak akan lebih mudah mengalami kelelahan karna dituntut untuk memenuhi tanggung jawab tidak hanya hal dalam pekerjaan melainkan juga urusan rumah tangganya.

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan kelelahan kerja perawat IGD sebelum diberikan intervensi (n=36)

| Kelelahan Kerja | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|------------------------|----------------------|-----------------------|
| Kurang lelah | 0 | 0 |
| Lelah | 17 | 47,2 |
| Sangat Lelah | 19 | 52,8 |
| Total | 36 | 100 |

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan intervensi memiliki kriteria kelelahan kerja sangat lelah sebanyak 19 orang (52,18). Pada penelitian yang dilakukan Sri (2014) didapatkan rata-rata posisi kerja perawat dengan tingkat kelelahannya bahwa 94,7% dengan risiko sedang, dengan rata-rata tingkat kelelahan 63, 1% dengan kelelahan ringan.

Kelelahan kerja perawat diakibatkan suatu kondisi melemahnya kegiatan, motivasi susah tidur, sering marah dan kelelahan fisik untuk melakukan kerja, kelelahan kerja tidak dapat didefinisikan tetapi dapat dirasakan sehingga penentuan kelelahan kerja dapat diketahui secara subjektif berdasarkan perasaan yang di alami tenaga kerja (Rizky Maharaja, 2015). Faktor penyebab kelelahan biasanya berkaitan dengan pekerjaan yang monoton, lingkungan kerja lainnya yang tidak sesuai yaitu intensitas dan lamanya

kerja, status kesehatan, serta lingkungan kerja (Grandjean dalam Budiono, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian Weny dkk (2015) bahwa perawat yang melakukan pekerjaan telah sesuai dengan tugas dan tanggung jawab dan profesi keperawatan yang diberikan, berdasarkan jumlah kunjungan pasien di IGD melebihi kapasitas jumlah tenaga profesi keperawatan, dimana perbandingan jumlah perawat yang bertugas tidak sebanding dengan jumlah kunjungan pasien tiap hari, kondisi ini tentunya akan menyebabkan kelelahan kerja bagi perawat sehingga berdampak pada produktivitas kerja perawat yang ada di IGD.

Menurut peneliti dapat menyimpulkan bahwa kondisi perawat di IGD yang di alami oleh perawat di IGD adalah kurangnya tenaga kesehatan yang menyebabkan perawat mengalami kelelahan karna jumlah perawat yang bertugas tidak sebanding dengan jumlah kunjungan setiap harinya. Penelitian ini diukur menggunakan kuesioner (KAUPK2) dengan 17 butir pertanyaan.

Tabel 7. Distribusi karakteristik responden berdasarkan kelelahan kerja perawat IGD setelah diberikan intervensi (n=36)

| Kelelahan Kerja | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|------------------------|----------------------|-----------------------|
| Kurang lelah | 21 | 58,3 |
| Lelah | 15 | 41,7 |
| Sangat Lelah | 0 | 0 |
| Total | 36 | 100 |

Berdasarkan tabel 7 diatas diketahui bahwa sebagian besar responden setelah diberikan intervensi memiliki kriteria kelelahan kerja kurang lelah sebanyak 21 orang (58,3%).

Menurut Verawati, (2017) kelelahan kerja dapat menyebabkan kecakapan kerja menghilang, kondisi kesehatan menurun sehingga dapat memicu kecelakaan kerja, serta

produktivitas dan prestasi kerja menurun. Kelelahan kerja terbukti memberikan kontribusi lebih dari 60% dalam kecelakaan kerja di tempat kerja.

Hasil penelitian yang dilakukan Bahraini (2016), menyebutkan dimana mayoritas responden sesudah diberikan perlakuan minyak esensial lavender menurunkan tingkat kelelahan dan meningkatkan tingkat konsentrasi selama bekerja, karena lavender ini akan menekan sistem simpatik, meningkatkan suasana hati dan dapat mengurangi kelelahan.

Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan pada sistem tubuh, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin, atau sistem kekebalan tubuh yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh (Ana & Annisa 2017).

Aromaterapi lavender sebagai media relaksasi, menunjukkan bahwa minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi, dan juga dinilai mampu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti kelelahan (Sharare Ahmady et al, 2019).

Mekanisme kerja pemberian aromaterapi lavender dengan menggunakan media *diffuser* yang diberikan 3-4 tetes selama 15 menit dengan jarak 50-100 cm memicu perubahan pada sistem tubuh, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi dan membuat responden tidur menjadi nyenyak.

Menurut hasil penelitian Dewi & Prima (2020) dengan pemberian aromaterapi lavender terhadap skor *fatigue* pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD YARSI Pontianak sebagai media Relaksasi, menunjukkan bahwa minyak esensial dari bunga

lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (*carminative*), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dianggap sebagai aroma yang menenangkan dan dapat mengurangi kelelahan dan mampu memperbaiki mood seseorang.

Menurut peneliti dapat menyimpulkan pada saat responden menghirup aromaterapi lavender akan mempengaruhi kerja otak sehingga merangsang keluarnya hormon endorpin, hormon tersebut yang menyebabkan pasien merasa rileks dan nyaman sehingga merubah perasaan responden menjadi tidak merasakan lelah beraktifitas sehari-hari sehingga peningkatan.

Tabel 8. Analisa pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kelelahan kerja perawat di IGD RSUD Dr. Moewardi Surakarta

| Nilai | Z | P Value |
|------------------------|--------|---------|
| Pre test dan Post test | -5,239 | 0,000 |

Berdasarkan tabel 8 diatas diketahui bahwa hasil analisis uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P Value* = 0,000 (*P Value* < 0,005), yang bermakna terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kelelahan kerja perawat di IGD Dr. Moewardi Surakarta. Setelah diberikan aromaterapi lavender perawat mengatakan lebih rileks dari 19 responden sangat lelah (52,8%) menjadi kurang lelah 22 responden (61,11%).

Hasil penelitian senada yang dilakukan Bahraini et al (2016), menyebutkan dimana minyak esensial lavender meningkatkan tingkat konsentrasi selama bekerja, dan efek lain lavender ini akan menekan sistem simpatik, meningkatkan suasana hati dan dapat mengurangi kelelahan. Lavender dianggap sebagai aromaterapi yang menenangkan dan dapat menurunkan kelelahan *fatigue*.

Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf, endokrin, atau sistem

kekebalan tubuh yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon di seluruh tubuh (Ana & Annisa 2017).

Efeknya pada otak dapat memberi ketenangan atau merangsang sistem syaraf, serta membantu dalam menormalkan sekresi hormon. Menghirup minyak essential dapat meredakan gejala pernapasan, sedangkan aplikasi lokal minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu (Sudoyo, 2017).

Pemberian aromaterapi lavender selama 15 menit menggunakan media *diffuser* dengan jarak 50-100 cm, responden mengisi kembali lembar kuesioner kelelahan kerja (KAUPK2) sesudah dilakukan intervensi dengan jarak 30 menit. Respon perawat terhadap pemberian aromaterapi lavender perawat menjadi lebih rileks dan dapat mengurangi tingkat kelelahan. Teknik aromaterapi ini dilakukan dengan posisi nyaman, memiliki aroma khas dan lembut sehingga menjadikan rileks saat menghirup aromanya, aromaterapi lavender dapat meningkatkan tingkat konsentrasi selama bekerja, dan efek lain lavender ini akan menekan sistem simpatik, meningkatkan suasana hati dan dapat mengurangi kelelahan dan dianggap sebagai aromaterapi yang menenangkan dan dapat menurunkan kelelahan *fatigue*.

Manfaat aromaterapi lavender selain meningkatkan keadaan fisik dan psikologis, aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Relaksasi merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan atau stress, capek melalui pengendoran otot-otot dan syaraf (Octhaviany, 2020).

Pada saat responden diberikan aromaterapi lavender sesuai SOP, maka adanya mekanisme relaksasi yang memperbaiki kesehatan otot serta

merangsang terjadinya peningkatan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan aliran darah pada otot dan memperbesar jumlah kapiler darah sehingga meningkatkan perpindahan urea dan toksin keseluruh tubuh sehingga responden merasakan kondisi semakin nyaman dan rileks setelah melakukan tindakan. Selain itu, pada saat responden menghirup aromaterapi lavender akan mempengaruhi kerja otak sehingga merangsang keluarnya hormon endorphin, hormon tersebut yang menyebabkan pasien merasa rileks dan nyaman sehingga merubah perasaan responden menjadi tidak merasakan kelelahan (Wibowo dkk, 2020). Ketika kelelahan menurun responden dapat terjadi peningkatan aktivitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kelelahan kerja perawat IGD Dr. Moewardi Surakarta dengan *P Value* 0,000.

SARAN

1. Setelah adanya penelitian ini, diharapkan mampu memberikan wawasan dan informasi tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kelelahan kerja perawat yang bekerja di ruang IGD RSUD Dr. Moewardi.
2. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk tindakan non farmakologi dalam mengatasi kelelahan kerja dengan menggunakan aromaterapi lavender selama 15 menit.
3. Diharapkan responden dapat mengatasi kelelahan kerja secara mandiri menggunakan aromaterapi lavender.
4. Bagi institusi Pendidikan penelitian ini dapat digunakan untuk

memperkaya keilmuan dan menambah referensi tentang penanganan kelelahan kerja dengan pemberian aromaterapi lavender.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana & Annisa (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Sungai Bundung Laut Kabupaten Mempawah Tahun 2015. 30–35. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1992?show=full>
- Andini, D., Dwi, & Setyawan, D. (2017). Gambaran Tingkat Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Perawatan Intenif. *Jurnal Jurusan Keperawatan*, 1–8. <http://ejournal.s1.undip.ac.id/>
- Astuti. (2017). Hubungan Kondisi Kerja dengan Kelelahan Kronis pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Wonosari *JURNAL KEPERAWATAN*, 12.no.1. J(July), 1–23.
- Bahraini, (2020). The Effect Of Aromatherapy Massage On Fatigue in Patients With Multiple Sclerosis. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 18(1), 172-178. http://jsums.medsab.ac.ir/article_14.html?lang=en
- Bidjuni, H., Kalalo, F., & Majore, C. (2018). Hubungan Kelelahan Kerja dengan Kinerja Perawat di Instalasi Rawat Inap RSU Pancaran Kasih GMIM Manado. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, Volume 6 Nomor 1, 1-7, 319–326.
- Cahyati. (2020). Efisiensi Isolasi Minyak Atsiri dari Kulit Jeruk dengan Metode Destilasi Air Uap Ditinjau Dari Perbandingan Bahan Baku dan Pelarut. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kimia "Hydrogen"*, 4(2), 103-110. 45–53.
- Dewi., P (2020). *The effect ofinhalation aromatherapy on decrease anxiety levels of patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis in Wangaya District Hospital. Comunity of Publishing in Nursing*, 24-30. Husna,. *Jurnal ProNers*, 5(1).
- Dita (2014). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Subyektif Pada Perawat Di Rsud Dr. Mohamad Soewandhie Surabaya Dita. *The Journal of Occupational Safety, Health and Environtment*, 1, 15–23.
- Grandjean dalam Budiono, dkk. (2020). *Kelelahan (fatigue) pada tenaga kerja*. Semarang: Universitas Diponegoro. https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/JIHOH/article/viewFile/4654/pdf_37
- Hermawan. (2021). Hubungan Antara Beban Kerja Berat, Stres Kerja Tinggi, Dan Status Gizi Tidak Normal Dengan Mutu Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap RS Graha Kenari Cileungsi Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Vol X nomor 1*. <https://smrh.ejournal.id/Jkk/article/view/132>
- Lestari, R. R., & Afandi, S. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSUD Bangkinang Tahun 2019. *Prepotif:Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau*, 3(2), 41–45. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/478>
- Liarucha, dkk, (2018). Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Perawat di Ruang UGD UGD RSP UNHAS dan RSUP Dr. Wahidin Sudirohusode Makassar. Skripsi.Universitas Islam Negeri Alauddin.Makassar. *JURNAL KEPERAWATAN*, 6(2).
- Linne, & Rivelino. (2019). Hubungan Kelelahan Kerja Perawat dengan Pendokumentasian Asuhan

- Keperawatan Di Ruangan Irina C RSUP Prof.Dr.R.D Kandou Manado. *Dokumentasi Asuhan Keperawatan*, 5(2), 10. <https://id.scribd.com/document/472793259/MAKALAH-MODEL-DOKUMENTASI-DENGAN-KODE-CND>
- Lukitasari, S., Surajii, C., & Sumini, S. (2013). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Unit Spinning. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 3(2), 65–78. https://doi.org/10.32583/pskm.3.2.2013.65-78%0Ahttps://docplayer.info/storage/70/62593094/1609082033/aBDnJ_E-dY7DwzPXPG8duQ/62593094.pdf
- Lutfi M, Puspanegara, A., & Mawaddah, A. U. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja (Burnout) Perawat Di Rsud 45 Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2), 173–191. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.332>
- Lilis Ritonga Supriyadi. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Perawat Baru Lulusan Psik Uin Jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Muller, J. (2020). Workplace Fatigue Statistics and Its Staggering Cost. *Ergonomic Trends*.
- Munandar, S., Permatasari, A., & Rezal, F. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan di Matahari Departemen Store Cabang Lippo Plaza Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Vol. 2/No. 5*, 1-11.
- Noviyanti, I., & Supriyadi. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Perawat Baru Lulusan Psik Uin Jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Nuraini, D. (2014). *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gaya Medika. 12(2), 9–17.
- Octhaviany, (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.407>
- Pratiwi, D. A. D., & Setyawan, D. (2017). Gambaran Tingkat Kelelahan Kerja Perawat di Ruang Perawatan Intenif. *Jurnal Jurusan Keperawatan*, 1–8. <http://ejournal.s1.undip.ac.id/>
- Rhamdani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(3), 104–110. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.104-110>
- Ritonga, (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja Perawat Baru Lulusan Psik Uin Jakarta. Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah *Diakses 5 Februari 2022* <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/37343/1/NUR%20INDAH%20RITONGA%20-%20FKIK.pdf>
- Rizky, Maharaja. (2015). Hubungan Beban Kerja Fisik, Shift Kerja, dan Asupan Kalori dengan Kelelahan Kerja. *Skripsi. Surabaya; Universitas Airlangga*. 93– 102. <https://repository.unair.ac.id/22577/>
- Septiana. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Masa Kerja, Status Gizi, Shift Kerja dan Durasi Waktu Tidur dengan Kelelahan Kerja pada Perawat. *Skripsi Universitas Sebelas Maret Surakarta* (27

- Januari 2022).
<https://docplayer.info/221312068-Hubungan-jenis-kelamin-masa-kerja-status-gizi-shift-kerja-dan-durasi-waktu-tidur-dengan-kelelahan-kerja-pada-perawat.html>
- Sharare Ahmady et al . (2019). *Comparing effects of aromatherapy with lavender essential oil and orange essential oil on fatigue of hemodialysis patients: A randomized trial. Elseiver, 36, 64-68.* <https://doi.org/10.1016/j.ct.45-53>.
- Sudoyo. (2017). *Manfaat Aromaterapi Bagi Kesehatan.* Yogyakarta: Insan Cendikia. 30–35
- Suma'mur. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di RSUD Bangkinang Tahun 2019. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau, 3(2), 41–45.*
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/478>
- Tarwaka (2014) Hubungan Kelebihan Waktu Kerja dengan Kelelahan Kerja dan Kinerja pada Perawat di Ruang Perawatan Intensif RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Borneo Student Research, 1(3), 1715–1724.*
- Verawati, L. (2017). Hubungan Tingkat Kelelahan Subjektif Dengan Produktivitas Pada Tenaga Kerja Bagian Pengemasan Di Cv Sumber Barokah. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health, 5(1), 51.*
<https://doi.org/10.20473/ijosh.v5i1.2016.5160>
- Weny L., Kawatu, P. A., & Lampus, B. S. (2015). Hubungan Antara Perasaan Kelelahan Kerja Dengan Produktivitas Kerja Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat (Igd) Rsup Prof. Dr. R. D. Kandoumanado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.*
- Wibowo, Widya Astuti, dkk. (2020). *The Effect of Intradialysis Exercise And Aromatherapy Laender to Scores Fatigue Patient Hemodialysis In RSU Yarsi Pontianak.* Jurnal ProNers. Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran UNAN. Volume 5 No.1
- Zuhria, & Rista. (2018). *Hubungan Tingkat Kelelahan Kerja Dengan Tingkat Stres Kerja Perawat Di Rsud Panembahan Senopati Bantul The Relationship Between The Level Of Work Fatigue With The Level Of Work Stress Nurses In Panembahan Senopati Bantul Hospital. 5(September), 188–194.*

