

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PPROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2024

**PENGARUH PEMBERIAN INHALER AROMATERAPI
JERUK LEMON TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PADA
PERAWAT IGD RSUD dr.SOEDIRAN MANGUN SUMARSO
WONOGIRI**

Putri Ayu Anshari¹⁾, Noerma Shovie Rizqiea²⁾, Wahyuningsih Safitri³⁾

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

²⁾³⁾Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Perawat IGD memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan pelayanan kesehatan yaitu selalu siap setiap saat, dituntut bekerja sama dengan tim kesehatan lain serta dituntut untuk memiliki kemampuan lebih dibanding dengan perawat yang melayani pasien di ruang lainnya. Tuntutan kerja sedemikian banyak dapat menimbulkan stres kerja. Tingginya prevalensi stress kerja pada perawat apabila dibiarkan akan mempengaruhi kinerjanya. Zat yang terkandung dalam lemon adalah *linalool*, *sitorenelal timol*, *caryophyllene* yang berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Pemberian aromaterapi dengan inhalasi mampu meredakan stres, paraktis, mudah pemakaiannya, dan mudah untuk dibawa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan rancangan *Pra Experimen Pretest Posttest One Desain Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah dengan 40 sampel perawat IGD. Teknik pengambilan sampel *total sampling* dan sampel penelitian ini sebanyak 40 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah SOP inhaler aromaterapi jeruk lemon, kuesioner stres kerja *OSI-R (Occupational Stress Inventory Revised Edition)*, inhaler aromaterapi jeruk lemon dengan perlakuan 2 x 1 hari selama 1 minggu. Pengolahan data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = .000 < 0.05, artinya terdapat pengaruh pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

Kata kunci : Inhaler Aromaterapi Jeruk Lemon, Tingkat Stres Kerja, Perawat IGD

Daftar Pustaka : 44 (2017-2023)

BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA
2024

**THE EFFECT OF LEMON AROMATHERAPY INHALERS ON
WORK STRESS LEVELS AMONG EMERGENCY ROOM
NURSES AT REGIONAL GENERAL HOSPITAL OF DR.
SOEDIRMAN MANGUN SUMARSO, WONOGIRI**

Putri Ayu Anshari¹⁾, Noerma Shovie Rizqiea²⁾, Wahyuningsih Safitri³⁾

¹⁾Student of Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma
Husada University of Surakarta

²⁾³⁾Lecturer of Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma
Husada University of Surakarta

ABSTRACT

Emergency room nurses have significant responsibilities in providing healthcare, including being on call at all times, collaborating with other healthcare teams, and possessing skills beyond those required of nurses in other departments. The high demands of their work can lead to work-related stress. If left unaddressed, elevated levels of work stress can impact their performance. Lemon contains compounds such as linalool, citronellal, thymol, and caryophyllene, known to stabilize nerves and produce a calming effect for those inhaled. Aromatherapy using inhalers can alleviate stress and is practical, easy to use, and portable. This study aims to determine the effect of lemon aromatherapy inhalers on work stress levels among emergency room nurses at Regional General Hospital (RSUD) of dr. Soedirman Mangun Sumarso, Wonogiri. This study is quantitative research with a pre-experimental design using a pretest-posttest one-group design. The population of this study includes 40 emergency room nurses, with a total sampling technique applied, resulting in 40 respondents. The research instruments used are the Standard Operating Procedure (SOP) for lemon aromatherapy inhalers, the Occupational Stress Inventory-Revised Edition (OSI-R) questionnaire, and lemon aromatherapy inhalers administered with a treatment regimen of 2 times per day for 1 week. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The Wilcoxon test results indicate a p-value of $.000 < 0.05$, representing a significant effect of lemon aromatherapy inhalers on work stress levels among emergency room nurses at Regional General Hospital of dr. Soedirman Mangun Sumarso Wonogiri.

Keywords : Lemon Aromatherapy Inhalers, Work Stress Levels, Emergency Room Nurses

References : 44 (2017-2023)

Translated by Translazer Language Services

Nur Saptaningsih, S.Hum., M.Hum.

HPI-01-14-1110

I. PENDAHULUAN

Instalasi Gawat Darurat (IGD) merupakan unit penting dalam operasional suatu rumah sakit. Instalasi Gawat Darurat (IGD) digunakan sebagai pintu masuk bagi setiap pelayanan yang beroperasi selama 24 jam dan mengharuskan melayani semua kasus yang masuk ke rumah sakit (Puspitasari *et al.*, 2021). Instalasi Gawat Darurat (IGD) diharuskan untuk melakukan pelayanan kesehatan secara cepat dan tepat dengan penanganan kegawatdaruratan untuk mencegah kematian dan kecacatan (Prahmawati *et al.*, 2021). Dalam melakukan pelayanan kesehatan, perawat IGD memiliki tanggung jawab besar yang mengharuskan untuk selalu ada setiap saat karena pasien yang membutuhkan pelayanan di IGD dapat datang setiap waktu. Selain itu, perawat IGD juga dituntut untuk mampu bekerja sama dengan tim kesehatan lain serta dituntut untuk memiliki kemampuan lebih dibanding dengan perawat yang melayani pasien di ruang lainnya (Puri, 2018). Tuntutan kerja sedemikian banyak yang diemban oleh perawat IGD dapat menimbulkan stres kerja (Dewi *et al.*, 2023).

Stres kerja merupakan suatu keadaan atau kondisi ketegangan yang berkaitan dengan suatu peluang, kendala maupun tuntutan (Dewi *et al.*, 2023). Stres kerja merupakan tanggapan seseorang terhadap kondisi yang dirasakan baik secara fisik maupun psikologis yang berlebihan karena suatu tuntutan pekerjaan secara internal maupun eksternal. Perawat yang mengalami stres akan merasakan kekhawatiran, mudah marah, memperlihatkan sikap yang tidak kooperatif, dan mengalami ketegangan emosional yang menghambat performa individu. *American National Association for Occupational* menempatkan kejadian stres kerja pada perawat di dunia berada di urutan paling atas pada empat puluh

kasus stres kerja (Amin *et al.*, 2020). Berdasarkan data dari *Health and Safety Executive* (HSE) menyatakan adanya 822.000 kasus stres kerja perawat di Inggris dengan tingkat prevalensi 2.480 kasus per 100.000 periode tahun 2020 sampai 2021 (Khairani, 2023). Hasil survei yang dilakukan PPNI (2018), menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja. Di Jawa Tengah terdapat 3.000 kasus per 100.000 perawat yang mengalami stres kerja (Dewi, 2021). Widyasri (2013) menemukan di RS Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta terdapat 26 perawat (81,25%) yang dikategorikan mengalami stres kerja berat dan 6 perawat (18,75%) yang dikategorikan mengalami stres kerja ringan. Penelitian (Hendarwati, 2018) menyebutkan bahwa sebanyak 42,5% perawat di Rumah Sakit Marga Husada Wonogiri mengalami stres kerja.

Penelitian Trifianingsih (2017) menjelaskan bahwa stres kerja dapat mempengaruhi pelayanan keperawatan yang diberikan kepada pasien sehingga tingkat kepuasan pasien tidak dapat tercapai (Raya & Hendarwan, 2022). Stres kerja pada perawat yang dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan dapat membuat perawat tidak nyaman bahkan tertekan dan tidak termotivasi sehingga kerja terganggu dan tidak optimal. Dalam jangka panjang, perawat yang tidak mampu menangani stres kerja dapat membuat perawat sakit dan bahkan dapat mengundurkan diri (*turnover*) (Khairani, 2023). Dengan adanya stress yang dialami, tentulah menjadi sebuah perhatian yang khusus bagi rumah sakit dan individu. Terdapat dua cara penanganan stres yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan seperti *fluoxetine*, *sentraline*, dan *alprazolam*. Sedangkan cara non farmakologi yaitu dengan relaksasi otot progresif, terapi tertawa,

meditasi, dan aromaterapi (Haq *et al.*, 2023).

Aromaterapi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres pada individu antara lain essential oil dari lavender, peppermint, serta jeruk lemon. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah *linalool* yang berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Jannah *et al.*, 2023). Metode secara inhalasi, merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan. Pemberian aromaterapi dengan teknik inhalasi dinilai paling efektif dan memiliki banyak keunggulan apabila menggunakan inhaler, dimana inhaler memiliki kelebihan dibanding media lain seperti paraktis, ekonomis, aman, mudah pemakaiannya, dan mudah untuk dibawa (Mutia, 2021).

Inhaler merupakan alat yang digunakan untuk pemberian obat secara inhalasi. Pada dasarnya, inhaler termasuk sediaan farmasi yang digunakan dengan cara dihirup. Salah satu bentuk sediaan inhaler adalah stik. Stik inhaler terbuat dari bahan plastik yang keras dengan sumbu kapas di bagian dalamnya (Pertiwi *et al.*, 2023). Sistem penggunaan inhaler merupakan salah satu alat yang digunakan untuk memberikan obat dalam pengobatan gangguan pernafasan (Ellisa *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian (Mutia, 2021) penggunaan inhaler aromaterapi jahe terbukti secara efektif dapat menurunkan frekuensi mual muntah pada ibu hamil. Pemberian dilakukan sehari sebanyak 2 kali selama 5-15 menit dan dilakukan selama 4 hari. Memberikan aromaterapi melalui metode inhalasi yang dikatakan paling menguntungkan dan mempunyai manfaat yaitu dengan memanfaatkan inhaler stick yang nyaman digunakan, terjangkau, aman, mudah digunakan, dan portable.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 18 April 2024, yang telah dilakukan di IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan 5 orang perawat. Didapatkan hasil bahwa dari 5 perawat pernah mengalami stres kerja. Mereka mengatakan stres kerja yang dialami dikarenakan tuntutan yang berat saat bekerja dan terjadi secara terus menerus. Selain itu masalah diluar pekerjaan juga menjadi salah satu penyebab perawat IGD mengalami stres kerja. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Jeruk Lemon Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri”

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *Pre Experiment Pretest Posttest One Desain Group*. Penelitian ini dilakukan di RSUD dr. Soediran Mangun Soemarso Wonogiri pada Februari – Maret 2024. Peneliti sudah melakukan Ethical Clearance di RSUD dr. Moewardi dengan nomer 1564 / VI / HREC / 2024. Populasi dari penelitian ini adalah perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Soemarso yang berjumlah 40 orang. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *total sampling* dan didapatkan sampel 40 orang.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *OSI-R (Occupational Stres Inventory Revised Edition)*, SOP, dan Inhaler aromaterapi jeruk lemon. Pengolahan data

menggunakan uji *wilcoxon*. Peneliti melaksanakan proses pengambilan data diawali dengan orientasi agar responden mengerti maksud dan tujuan penelitian dengan cara menemui satu persatu responden. Peneliti dan asisten peneliti melakukan pretest yaitu membagikan instrumen penelitian berupa kuesioner stres kerja *OSI-R (Occupational Stres Inventory Revised Edition)* sebelum diberikan terapi. Peneliti memberikan terapi kepada responden berupa aromaterapi jeruk lemon menggunakan inhaler stick. Dimana setiap responden mendapatkan 1 inhaler aromaterapi jeruk lemon dengan aturan penggunaan minimal 2 kali dihirup dalam 1 hari selama 1 minggu. Setelah pemberian terapi selama 1 minggu peneliti melakukan posttest dengan membagikan instrumen penelitian berupa kuesioner stres kerja *OSI-R (Occupational Stres Inventory Revised Edition)*.

Analisis data menggunakan analisa univariat, analisa bivariat. Analisa univariat Analisis univariat penelitian ini meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan status bekerja), tingkat stres kerja sebelum dan sesudah diberikan inhaler aromaterapi jeruk lemon. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah pengaruh pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Deskripsi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=40)

Karakteristik	Penilaian			
	Mean	Med	Min	Maks
Usia	36.60	33.50	24	52

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata responden berusia 36 tahun. Sejalan dengan

penelitian (Puspitasari et al., 2021) yang menyatakan dalam penelitiannya rata-rata usia perawat IGD yaitu 30 sampai 50 tahun. Didukung oleh penelitian (Fatih & Pratiwi, 2022) menyebutkan dalam penelitiannya rata-rata usia perawat IGD adalah 35 tahun. Seiring bertambahnya usia, kecakapan fisik dan mental perawat akan meningkat. Rasa diri yang lebih berkembang menghasilkan pendekatan yang lebih berkembang dan terstruktur untuk pemecahan masalah (Usman et al., 2021).

Perawat yang berusia lebih dewasa mempunyai daya analisis yang lebih tinggi, semakin bertambah usia kemampuan berpikir dan bekerja akan lebih baik. Perawat yang berusia diatas 26 tahun, artinya usia ini mempunyai tingkat pengetahuan serta pengalaman yang lebih banyak dalam menangani pasien IGD. Menurut (Jannah et al., 2023) usia tua cenderung akan lebih matang, lebih stabil dan lebih teguh sehingga mempunyai pandangan yang realistik terhadap beban kerja maupun stres kerja dari pada pada usia muda. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa semakin tua usia perawat maka semakin stabil emosi dan lebih matang dalam menghadapi stres kerja

Tabel 2 Deskripsi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, Status Pernikahan, Status Bekerja (n=40)

Karakteristik	Keterangan	Responden	
		Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	60.0%
	Perempuan	16	40.0%
Tingkat Pendidikan	D3	25	62.5%
	S1	11	27.5%
	NERS	4	10.0%

Status Pernikahan	Belum Menikah	4	10.0%
	Sudah Menikah	36	90.0%
Status Bekerja	ASN	9	22.5%
	PNS	4	1.0%
	PPPK	5	12.5%
	Lainnya	22	55.0%
Total		40	100%

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Sejalan dengan penelitian (Puri, 2018) yang menyebutkan bahwa rata-rata perawat IGD berjenis kelamin laki-laki. Didukung oleh penelitian (Dewi *et al.*, 2023) yang menjelaskan bahwa mayoritas perawat IGD adalah laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hutama *et al.*, 2019) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin responden paling banyak adalah laki-laki sebanyak 14 responden (73,7%).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Rita (2021) mengatakan bahwa perawat laki-laki empat kali lebih berisiko mengalami stres kerja dibandingkan dengan perempuan karena, laki-laki cukup sulit terbuka dengan orang lain ketika menghadapi tekanan atau persoalan yang tengah dihadapi dibandingkan dengan perempuan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Lebares *et al.*, 2018) bahwa laki-laki memiliki tingkat depersonalisasi yang lebih tinggi. Laki-laki cenderung dibesarkan dengan nilai kemandirian sehingga diharapkan bisa bersikap tegar, tegas, lugas, dan tidak emosional sehingga lebih tenang dalam menghadapi stres kerja dan beban kerja (Indilusiantari & Meliana, 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki resiko mengalami stres kerja lebih besar dari pada perempuan, hal tersebut dikarenakan laki-laki cukup sulit terbuka dengan orang lain ketika menghadapi tekanan atau persoalan yang tengah

dihadapi dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas memiliki pendidikan terakhir yaitu D3. Sejalan dengan hasil penelitian (Asih *et al.*, 2018) yang menunjukkan, pendidikan terakhir responden terbanyak adalah D3 Keperawatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarti & Yusnilawati (2018) yang menunjukkan bahwa pendidikan responden terbanyak adalah D3 Keperawatan. Berdasarkan tingkat pendidikan menjelaskan bahwa efisiensi kerja dan penampilan ditentukan oleh perawat berpendidikan diploma ke atas (Sofiana & Purbadi 2019).

Marlisa (2018) menunjukkan bahwa sampai saat ini, rumah sakit masih membutuhkan lulusan D III keperawatan daripada S1 keperawatan karena pada kenyataannya lulusan D III Keperawatan lebih skill untuk dapat menangani pasien dirumah sakit. Menurut penelitian dari Fathoni (2014) menjelaskan bahwa mayoritas perawat IGD memiliki tingkat pendidikan D III yang telah melakukan pelatihan gawat darurat, sehingga pendidikan dan pelatihan juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa banyak rumah sakit dengan perawat dengan kelulusan D3 keperawatan hal ini dikarenakan Pendidikan D3 keperawatan merupakan pendidikan vokasi yang menghasilkan lulusan yang mempunyai sikap, pengetahuan dan ketrampilan di bidang keperawatan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden sudah menikah. Sejalan dengan penelitian (Amin *et al.*, 2020) yang menjelaskan bahwa mayoritas respondennya sudah menikah. Pada data status pernikahan sebagian besar menikah memiliki stress berat sebanyak 11 orang atau 61%. Menurut (Indriyani,

2019) seseorang yang berstatus sudah menikah seringkali mengalami konflik peran ganda. Konflik antara peran dalam pekerjaan dan peran dalam keluarga mempengaruhi munculnya stres kerja yang dialami oleh perawat, terutama pada perawat perempuan.

Konflik Peran, Konflik peran dapat menjadi penekan (stressor) yang penting bagi sebagian orang (Khairani, 2023). Konflik peran timbul jika seorang tenaga kerja mengalami adanya pertentangan antara tugas-tugas yang harus ia lakukan dan tanggung jawab yang ia miliki, tugas-tugas yang harus ia lakukan yang menurut pandangannya bukan merupakan bagian dari pekerjaannya, tuntutan-tuntutan yang bertentangan dari atasan, rekan, bawahan-nya, atau orang lain yang dinilai penting bagi dirinya, serta pertentangan dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadinya sewaktu melakukan tugas pekerjaannya (Dewi, 2021).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa status pernikahan dapat menyebabkan stres kerja dikarenakan munculnya konflik peran ganda yang mengharuskan perawat mengemban 2 kewajiban serta beban dalam waktu yang sama.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas perawat belum terdaftar dalam PNS, PPPK, maupun ASN. Status pekerjaan adalah sekumpulan keadaan atau kedudukan (posisi) yang memiliki persamaan kewajiban atau tugas-tugas pokoknya. Hasil penelitian (Khaerul, 2021) menunjukkan bahwa status kepegawaian perawat pelaksana di RSAU adalah status kepegawaian dengan kinerja secara keseluruhan perawat honor lebih mempunyai kinerja lebih baik dari pada perawat PNS dan Militer. Berdasarkan analisis lanjutan tidak ada hubungan yang bermakna antara status kepegawaian dengan stres perawat pelaksana.

Profesi perawat merupakan pekerjaan atau bidang pekerjaan yang menuntut pendidikan keahlian intelektual tingkat tinggi dan tanggung jawab etis yang mandiri dalam prakteknya (Dewi, 2021). Asumsi peneliti, status pekerjaan sebagai PNS atau PTT merupakan identitas seseorang perawat yang bekerja diruang lingkup pemerintahan. Untuk kapasitas dan beban kerja seorang perawat di ruang IGD disesuaikan dengan tingkat pendidikan dan masa kerja perawat tersebut.

Tabel 3 Analisis Tingkat Stres Perawat Sebelum dan Sesudah Diberikan Inhaler Aromaterapi Jeruk Lemon (n=40)

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	4	10%	40	100%
Sedang	36	90%	0	0%
Tinggi	0	0%	0	0%
Total	40	100%	40	100%

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden sebelum diberikan inhaler aromaterapi jeruk lemon berada pada tingkat stres sedang yaitu sebanyak 36 orang. Sebanyak 4 responden sebelum diberikan inhaler aromaterapi jeruk lemon berada pada tingkat stres rendah. Sebanyak 90% responden memiliki tingkat stres sedang dikarenakan kesibukan pelayanan kesehatan di ruang IGD yang sangat masif. Perawat dituntut untuk sedia setiap saat, perawatan 24 jam dengan prioritas penanganan cepat dan segera, mampu bekerja sama dengan tim pelayanan kesehatan lain, serta memiliki kemampuan dan keterampilan yang lebih baik daripada perawat di ruang umum. Hal tersebut membuat perawat di IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso cenderung mengalami stres kerja.

Teori stres kerja, menurut (Handoko, 2017) stres kerja perawat IGD adalah suatu kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Gejala psikologis seperti bingung, cemas, tegang, sensitif, mudah marah, bosan, tidak puas, tertekan, memendam perasaan, tidak konsentrasi, dan komunikasi kurang efektif. Gejala perilaku pada stres kerja antara lain prestasi dan produktifitas kerja menurun, menghindari pekerjaan. Tuntutan kerja yang tinggi dengan etos kerja yang berpacu pada waktu dalam menangani kasus-kasus kegawatdaruratan medis mengakibatkan terjadinya stres kerja. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan dimana responden dalam penelitian ini yaitu perawat IGD juga mengalami stres kerja.

Melihat tingginya tingkat stres yang dialami perawat sebelum intervensi, penerapan inhaler aromaterapi jeruk lemon dapat menjadi solusi yang potensial yang dilakukan. Aromaterapi dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk manajemen stres, yang juga mencakup perbaikan lingkungan kerja, peningkatan dukungan sosial, dan pelatihan manajemen stres. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas inhaler aromaterapi jeruk lemon dan mengidentifikasi strategi tambahan yang dapat membantu mengurangi tingkat stres pada perawat IGD yang mana memiliki tanggung jawab yang besar dalam memberikan pelayanan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan intervensi responden memiliki tingkat stres sedang. Setelah diberikan inhaler aromaterapi jeruk lemon seluruh responden berada pada kategori stres ringan sebanyak 40 orang (100%). Inhaler aromaterapi jeruk lemon yang diberikan pada responden dalam penelitian ini memberikan dampak yang

positif yaitu penurunan tingkat stres pada perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan (Buckle, 2015) yang menyatakan bahwa aromaterapi, khususnya minyak esensial jeruk lemon dapat membantu mengatasi stres dengan menstimulasi sistem limbik di otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons terhadap stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Khoiri & Wibowo, 2018) tentang pengaruh inhalasi minyak esensial pada kelelahan mental dan stres kerja menggunakan inhaler pribadi selama 3 hari. Dengan hasil menunjukkan bahwa menghirup minyak esensial oil beberapa hari dapat mengurangi tingkat kejenuhan dan tingkat stres yang dirasakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan inhaler aromaterapi jeruk lemon dapat menurunkan stres kerja pada perawat. Inhaler yang praktis memudahkan responden untuk menggunakannya kapan saja. Inhaler jeruk lemon cocok digunakan oleh responden karena memiliki efek menyegarkan dan mudah disimpan dibawa kemana-mana. Penggunaan inhaler jeruk lemon ini tentunya efektif untuk menurunkan tingkat stres pada perawat IGD sehingga kinerja pelayanan mereka dapat maksimal.

Tabel 4 Analisis Pengaruh Pemberian Inhaler Aromaterapi Jeruk Lemon Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso (40)

Pemberian Inhaler Aromaterapi Jeruk Lemon	Tingkat Stres Kerja			Total	P-Value
	Re-nda h	Sed ang	Tin ggi		
<i>Pretest</i>	0	4	43	47	0.00
<i>Posttest</i>	33	14	0	47	
Negative Ranks		Positive Ranks		Ties	
40		0		0	

Uji Wilcoxon Test tidak ada subjek stres meningkat atau menetap, dan 40 menurun

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan SPSS didapatkan bahwa uji statistik dengan wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{ value } (.000) < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon terhadap tingkat stress kerja pada perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso. Pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon pada perawat bertujuan untuk menurunkan tingkat stres kerja. Pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon dilakukan selama kurun waktu 1 minggu. Sebelum diberikan intervensi perawat mengisi kuesioner stres kerja terlebih dahulu. Pada *pretest* didapatkan mayoritas berada pada kategori stres kerja sedang. Mayoritas responden mengalami stres kerja karena memiliki peran ganda dimana responden harus menjalani dua kewajiban dalam waktu yang sama. Kemudian setelah mengisi *pretest* responden diberikan inhaler aromaterapi jeruk lemon masing-masing 1 buah. Setelah 1 minggu responden diberikan lagi kuesioner untuk tahapan *posttest*. Pada tahap ini seluruh responden berada pada kategori stres kerja ringan. Responden mengatakan setelah menghirup aromaterapi jeruk lemon mereka merasakan sensasi realaksasi, nyaman, serta tenang dan membuat stres yang mereka alami berangsur-angsur mulai menurun. Mayoritas responden menjelaskan bahwa setelah satu minggu menghirup inhaer aromaterapi jeruk lemon minimal 2 kali sehari, mereka merasakan hasil yang signifikan. Stres kerja yang mereka alami sebelumnya menurun dan bisa diselesaikan dengan baik. Hal tersebut dapat diketahui dari berkurangnya tanda gejala seperti mudah pusing, mudah emosi. Selain itu aroma jeruk lemon yang khas membuat responden menyukai aroma tersebut. Inhaler yang praktis untuk dibawa kemana-mana memudahkan perawat.

Sejalan dengan penelitian (Haq *et al.*, 2023) yang menjelaskan bahwa aromaterapi lemon secara efektif dapat menurunkan stres kerja perawat. Didukung oleh penelitian (Mutia, 2021) yang menjelaskan terdapat pengaruh antara pemeberian aromaterapi lemon secara inhaler terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat. Zat yang terkandung dalam lemon adalah *linalool*, *D-limonene*, *sitorenal timol*, *caryophyllene* yang berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Jannah *et al.*, 2023). Minyak lemon sangat membantu untuk menghilangkan emosi reaktif untuk mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain (Ellisa *et al.*, 2018). Efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat menurunkan ketegangan, perasaan bahagia, pandangan positif, motivasi, keyakinan dalam mengambil keputusan, mengurangi masalah pernapasan, stress, dan pikiran negatif. Pemberian aromaterapi dengan teknik inhalasi dinilai paling efektif dan memiliki banyak keunggulan apabila menggunakan inhaler, dimana inhaler memiliki kelebihan dibanding media lain seperti paraktis, ekonomis, aman, mudah pemakaiannya, dan mudah untuk dibawa (Mutia, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori, dimana bau berpengaruh langsung terhadap otak manusia, seperti narkotika.

Proses pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon melalui penciuman merupakan jalur yang sangat cepat dan efektif untuk menanggulangi masalah gangguan stres. Hal ini disebabkan rongga hidung mempunyai hubungan langsung dengan sistem susunan saraf pusat yang bertanggung jawab terhadap kerja minyak *esensial*. Bila minyak *esensial* dihirup molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak

hidung. Rambut getar yang terdapat didalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang (Khoiri & Wibowo, 2018). Sejalan dengan penelitian ini responden merasa senang dan tenang ketika menggunakan inhaler aromaterapi jeruk lemon. Hal tersebut dikarenakan responden lebih mudah dalam berfikir untuk menyelesaikan masalah, lebih mudah dalam mengontrol emosi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa inhaler aromaterapi jeruk lemon dapat menjadi salah satu metode yang efektif dan non-invasif untuk menurunkan stres kerja pada perawat IGD di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso. Penggunaan inhaler aromaterapi ini dapat dengan mudah diterapkan dalam lingkungan kerja yang sibuk, memberikan manfaat psikologis tanpa mengganggu aktivitas perawat. Minyak lemon ditunjuk untuk menghubungkan pemicu emosional, memberi energi dan menyegarkan tubuh dan pikiran, dan meningkatkan kemampuan untuk fokus dan menghafal, serta membantu saat dibutuhkan kejelasan untuk membuat keputusan. Secara psikologis, bau minyak lemon mengurangi kelelahan mental dan perasaan terbebani atau terbebani oleh tanggung jawab hidup. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi yang lebih panjang diperlukan untuk menguatkan temuan ini dan mengevaluasi efek jangka panjang dari penggunaan aromaterapi ini.

IV. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan status bekerja yaitu memiliki rata-rata usia 36 tahun, mayoritas berjenis kelamin laki-laki dan sudah menikah. Untuk pendidikan mayoritas lulusan D3 keperawatan dan mayoritas tidak terdaftar sebagai ASN, PNS, maupun PPPK.
2. Tingkat stres perawat sebelum diberikan inhaler aromaterapi jeruk lemon mayoritas berada pada kategori sedang.
3. Tingkat stres perawat sesudah diberikan inhaler aromaterapi jeruk lemon seluruh responden berada pada kategori ringan.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji *statistik* dengan *wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* $(.000) < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada pengaruh pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon terhadap tingkat stress kerja pada perawat IGD RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso.

V. SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dapat digunakan sebagai acuan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pemberian inhaler aromaterapi jeruk lemon terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD serta dapat menemukan jenis aromaterapi lain yang dapat digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., Ekwinaldo, Y., & Novrianti, Y. (2020). Stress Kerja dan Konflik Kerja Mempengaruhi Kinerja Perawat. *Journal of Telenursing (Joting)*, 2(1), 40.
- Annisa Nurani Dewi, A. (2021). *Gambaran Stress Kerja Perawat Di Masa Pandemi Covid-19 Di*

- Ruang Igd Rsud Dr. Moewardi Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umjur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Kwaingga Kabupaten Keerom. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2).
- Dewi, A. B. C., Rachmawati, S., & Wardani, A. F. K. (2023). Pengaruh Beban Kerja Mental Terhadap Stress Kerja Pada Pekerja Wanita Bagian Weaving. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 8(1), 50-62.
- Ellisa, L. I. D., Sari, L. K., Wardana, Z. O., & Priyambodo, A. B. (2018). Tersier: Terapi Relaksasi Hipnosa Dengan Media Inhaler Untuk Perokok Aktif Di Kalangan Mahasiswa. In *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper: Community Psychology Sebuah Kontribusi Psikologi Menuju Masyarakat Berd* (Vol. 1, pp. 129-136).
- Haq, R. A. N., Yulia, I., Mesdalena, M., & Marlinda, R. (2023). Minyak Esensial Jeruk Bergamot (Citrus Bergamia) Sebagai Aromaterapi Untuk Menurunkan Stres Kerja. *Behavioral science Journal*, 1(1), 46-52.
- Jannah, A. F., Fitrianingtyas, R., & Sari, M. P. (2023). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di Pmb L* (Doctoral dissertation, Universitas dr. Soebandi).
- Khairani, N. (2023). *Hubungan Stres Kerja dengan Turnover Intention pada Perawat di Ruang rawat inap Rumah Sakit TK III Dr. Reksodiwiryo Padang Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang).
- Mutia, D. S. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe (Zingiber Officinale) Menggunakan Inhaler Stick Terhadap Mual Dan Muntah Pada Ibu Hamil DI RSUP dr. M. Djamil Padang* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Pertiwi, D., Mayangsari, R. N., & Noorbaya, S. (2023). Pengaruh Terapi Komplementer Lavender Inhaler Stick Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 5(2), 596-601.
- Prahmawati, P., Rahmawati, A., & Kholina, K. (2021). Hubungan Response Time Perawat Dengan Pelayanan Gawat Darurat Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Demang Sepulau Raya Lampung Tengah. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(2), 69-79.
- Puri, I. (2018). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada perawat igd RSUD Munyang Kute Redelong.
- Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., & Bustami, B. (2021). Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat Pada Masa Pandemi Covid-19. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 25-29.
- Raya, Y., & Hendarwan, H. (2022). Pengaruh Stres Kerja, Lingkungan Kerja, Motivasi, Loyalitas Dan Kepemimpinan Terhadap Kinerja Perawat Di Era Covid19. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 215-228.