

MINYAK ESENSIAL BERGAMOT MENURUNKAN STRES PERAWAT DI INSTALASI GAWAT DARURAT PADA MASA PANDEMI COVID-19

Wahyuningsih Safitri¹, Nianda Ryehan Pradina², Nur Rakhmawati³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

wahyuningsihsafitri@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja yang dialami perawat ditunjukkan dengan mudah marah, sikap yang tidak kooperatif yang berdampak pada pelayanan keperawatan kepada pasien. Minyak esensial bergamot merupakan aromatik yang pahit dan mempunyai bau khas menyenangkan, dapat digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan gejala gangguan stres. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh minyak esensial bergamot terhadap stres perawat instalasi gawat darurat pada masa pandemi COVID-19. Penelitian menggunakan pendekatan quasi experiment dengan *one grup pretest – posttest without control design*, dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penerapan minyak esensial bergamot dengan media tissue sebanyak 3 tetes selama 5 menit. Pengukuran kecemasan menggunakan DASS-42. Penelitian dilakukan pada 43 responden perawat. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres perawat sebelum dan setelah pemberian intervensi minyak esensial bergamot dengan *p-value* 0,000. Kesimpulan penelitian adalah minyak esensial bergamot efektif menurunkan tingkat stres perawat. Diharapkan perawat dapat mengatasi tingkat stress secara mandiri menggunakan aromaterapi minyak esensial bergamot.

Kata kunci : minyak esensial bergamot, pandemi COVID-19, perawat, stress

BERGAMOT ESSENTIAL OIL REDUCES THE STRESS OF NURSES AT EMERGENCY ROOM DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

*Stress during work experienced by nurses is shown by irritability, and uncooperative attitudes, which impact nursing services to patients. Bergamot essential oil is a bitter aromatic and has a pleasant characteristic odor, which can be used to improve mood and symptoms of stress disorders. The research objective was to determine the effect of bergamot essential oil on the stress of emergency room nurses during the COVID-19 pandemic. The research used a quasi-experimental approach with one group pretest–posttest without control design, with the sampling technique using total sampling. Apply bergamot essential oil with tissue media as much as three drops for 5 minutes. Anxiety measurement using DASS-42. The study was conducted on 43 nurse respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. The study's results showed a significant difference in the stress levels of nurses before and after giving the bergamot essential oil intervention with a *p-value* of 0.000. The study concludes that bergamot essential oil effectively reduces nurses' stress levels. Nurses are expected to overcome stress levels independently using bergamot essential oil aromatherapy.*

Keywords: bergamot essential oil, nurses, stress, the COVID-19 pandemic

PENDAHULUAN

Coronavirus Diseases 2019 merupakan suatu penyakit yang belum pernah terjadi pada manusia. Kasus COVID-19 di Indonesia pada awal Tahun 2020 sebanyak 10 orang dinyatakan positif (Kemenkes, 2020). Dampak dari pandemi pada tenaga kesehatan yaitu stres yang terjadi sebagai respon terhadap masa pandemi (Brooks *et al.*, 2018). Tugas perawat erat kaitannya berinteraksi kepada pasien. Salah satu aturan yang berlaku di rumah sakit untuk mengantisipasi tertularnya virus COVID-19 ialah dengan menggunakan alat pelindung diri (APD) dan disiplin dalam menjaga kebersihan fisiknya (Rahmanita, 2020).

Perawat di ruang gawat darurat resiko tinggi mengalami stres kerja karena pasien yang ditangani dalam kondisi gawat, memerlukan penanganan yang cepat dan tepat. Kondisi tersebut merupakan permasalahan yang serius dalam manajemen sumber daya manusia di rumah sakit (Rahmat, Mustikaningsih and Haryanto, 2019). Suatu survei yang dilakukan oleh Badahdah *et al.* (2021) di Cina selama masa pandemi dengan 509 dokter dan perawat tingkat stres tinggi 56,4%.

Penelitian yang dilakukan oleh Almaghrabi *et al.* (2020) menyatakan 77,8% tenaga kesehatan merasa stres dan memiliki keinginan untuk berhenti bekerja selama pandemi COVID-19 berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abrar, Irwandy dan Wahyu (2020) didapatkan stres kerja dengan jumlah 83 responden di IGD RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo sebanyak 63 responden (75,9%) dengan stres kerja tinggi.

Strategi untuk mengurangi gejala stres dilakukan dengan cara farmakologis maupun non-farmakologis. Secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan cara mendengarkan musik, relaksasi, dan aromaterapi. Salah satu

jenis aromaterapi adalah bergamot *essential oil* yang merupakan aromatik dengan warna hijau atau kuning kecoklatan serta aroma khas yang menyenangkan. Bergamot *essential oil* bermanfaat dalam meningkatkan suasana hati dan gejala-gejala dari gangguan stres, seperti kecemasan, depresi dan nyeri kronis (Lestari, 2020).

Menurut Watanabe *et al.* (2015) bergamot *essential oil* yang dihirup dapat mengurangi stres karena memberikan efek psikologis dan fisiologis dalam jangka waktu relatif singkat. Penelitian lainnya oleh Herlyssa, Jehanara and Wahyuni (2018), menyatakan aromaterapi menurunkan nyeri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti, pada saat datang ke Rumah Sakit di Surakarta selama masa pandemi tempat rujukan pasien dengan berbagai macam – macam kasus yang melonjak dengan jumlah pengunjung di periode bulan Oktober – Desember di tahun 2020 sebanyak 6.416 orang. Perawat setiap harinya dibagi shift sangat rentan stres.

METODOLOGI

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan *quasi experiment* dengan *one grup pretest-posttest without control design*. Pengambilan data dilakukan di sebuah Rumah Sakit Surakarta pada Bulan Agustus 2021. Populasi dalam penelitian adalah semua perawat di ruang gawat darurat. Sampel dalam penelitian adalah 43 responden. Responden dilakukan perlakuan dengan pemberian minyak bergamot sebanyak 3 tetes selama 5 menit. Intervensi diberikan satu kali. Alat ukur stres dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales – Long Form (DASS-42)*. Layak etik dilakukan di Komite Etik Pelayanan Kesehatan Universitas Kusuma Husada dengan Nomor 085/UKH.L.02/EC/VI/2021.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir, Lama Kerja

Kategori	f	%
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	15	34,9
Perempuan	28	65,1
Pendidikan Terakhir		
D3 Keperawatan	26	60,5
Sarjana Keperawatan	7	16,3
Profesi Ners	10	23,2
Lama Kerja		
4 - 6 Tahun	31	72,1
> 6 Tahun	12	27,9

Dari hasil analisa didapatkan hasil pada responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang dengan persentase 65,1% dan laki – laki sebanyak 15 orang dengan persentase (34,9%).

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Usia

Variabel	Mean	Median
Usia	38,74	36

Tabel 2 menunjukkan usia responden mean 38,74 dan median 36.

Tabel 3. Nilai Tingkat Stres Sebelum dan Setelah Pemberian Minyak Esensial Bergamot

Variabel	Mean	Median	p-value
Sebelum	2,52	3,00	
Setelah	1,52	2,00	0,000

Hasil penelitian sebelum diberikan minyak esensial bergamot menunjukkan tingkat stres rata – rata 2,52, dan median 3,00. Setelah diberikan minyak esensial bergamot didapatkan nilai rata – rata tingkat stress 1,52 dan median 2,00. Hasil uji Wilcoxon nilai *p-value* 0,000 < 0,05 artinya ada pengaruh minyak esensial

bergamot terhadap tingkat stress perawat di Instalasi Gawat Darurat pada masa pandemi COVID-19.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Habibi and Jefri (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres pada jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres kerja sedang 41,25% dibandingkan jenis kelamin laki – laki yaitu 32,25%. Perempuan lebih cepat lelah sehingga tingkat stres kerja pada perempuan banyak dialami, selain itu stres kerja dapat mempengaruhi adalah siklus haid pada perempuan sehingga dapat mempengaruhi kondisi emosionalnya. Emosi yang tidak bisa dikontrol dapat memperberat stress kerja yang dialaminya (Ansori and Martiana, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Pusung, Joseph and Akili (2021) bahwa perawat perempuan yang bertugas di ruang gawat darurat selama masa pandemi COVID-19 sangat perlu diperhatikan, perawat mengalami stres yang tinggi dapat memicu pada kualitas pelayanan. Oleh karena itu ketika perawat terkena stres masa kinerja pemberian pelayanan keperawatan dapat menurun sehingga dapat mendatangkan keluhan dari pasien. Hasil analisis dari peneliti prevelensi tingkat stres pada perempuan menunjukkan bahwa lebih banyak mengalami stres dibandingkan laki-laki. Dari segi psikologis mengalami stres yang dapat mempengaruhi kondisi emosional.

Hasil penelitian tentang pendidikan terakhir responden mayoritas diploma keperawatan yaitu sebanyak 56,5%. Kemampuan perawat dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. pendidikan dapat meningkatkan kematangan intelektual seseorang terhadap pengetahuan yang dimiliki dan dapat dikembangkan dan diterapkan didalam pelayanan

kesehatan yang diberikan pada pasien (Hangewa *et al.*, 2020)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wollah, dkk, yang menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir diploma sebanyak 15 responden (46,9%). Pendidikan terbanyak perawat adalah diploma keperawatan, ilmu yang diperoleh dapat dipraktekkan dan melakukan tindakan keperawatan. Tingkat pendidikan dapat berpengaruh dalam penyelesaian tugas dan bisa memecahkan pada suatu masalah yang dihadapi pada saat konflik yang diakibatkan rentan terjadinya stres (Wollah, 2017). Hasil analisis dari peneliti karakteristik pendidikan terakhir adalah diploma keperawatan dan lebih banyak mengalami stres kerja karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi stres.

Berdasarkan lama kerja responden mayoritas > 6 tahun sebanyak 22 responden (91,3%). Pengalaman kerja yang sudah lama dapat meningkatkan keterampilan dalam bekerja. Pada faktor penyebab stres yang terjadi adanya tekanan menyelesaikan tugas, mempunyai beban kerja yang tinggi, konflik dengan atasan atau sesama rekan, dan adanya tuntutan dari keluarga pasien (Pusung, Joseph and Akili, 2021).

Penelitian lain menyatakan bahwa pekerja yang mengeluh bosan, jenuh pada saat bekerja di tempat yang setiap harinya banyak tuntutan yang dialami, bahkan dengan adanya waktu libur yang kurang, dapat memicu stres kerja yang dialami oleh perawat (Aliftitah, 2017). Hasil analisis oleh peneliti bahwa lama kerja responden dapat memicu stres kerja yang dialaminya. Dengan adanya tekanan pekerjaan yang cepat dan tepat dalam menangani pasien kegawatdaruratan dengan tingkat kegawatan yang berbeda-beda.

Penelitian ini diperkuat oleh Puspita dan Nauli (2021) menunjukkan usia 41 – 50 tahun pada perawat gawat darurat sebanyak 13 responden (43,3%) merupakan usia yang dapat meningkatkan stres kerja secara signifikan,

individu dengan umur yang lebih tua akan mengalami stres lebih rendah dengan adanya pengalaman dalam menghadapi stres lebih mudah di bandingkan dengan usia muda. Selama masa pandemi COVID-19 ini, banyaknya kasus di ruangan yang menyebabkan situasi akan sangat rentan dengan adanya tingkat stres pada segala usia (Musu, Murhayati and Saelan, 2021). Hasil analisis dari peneliti bahwa usia responden dapat mempengaruhi stres kerja dengan faktor penyebab adanya dampak fisiologis yang menurun.

Berdasarkan hasil penelitian dari Rahmanita (2020), tugas perawat di masa pandemi COVID-19 ini, perawat memberikan pelayanan dengan berinteraksi kepada pasien. Perawat memiliki tantangan dalam menjaga kesehatan pasien tanpa mengabaikan keselamatan dirinya. Stres yang dialami oleh perawat dapat mengalami beban kerja yang diderita oleh perawat dengan jumlah perawat yang masih kurang dibandingkan dengan jumlah pasien perhari yang kadang tidak bisa ditentukan jumlahnya. Dari hasil diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh perawat di ruang gawat darurat adalah kurangnya tenaga kesehatan yang menyebabkan perawat mengalami stres dengan ditandai gejala sering marah-marah, tidak dapat rileks, perawat mengalami bosan, tekanan pada pekerjaan yang menuntut selalu cepat dan tepat dalam menangani pasien (Mulaindah, 2017)

Hal yang mempengaruhi faktor penyebab stres perawat selama masa pandemi adalah masalah kesehatan mental juga dirasakan pada petugas kesehatan selama wabah *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS), dimana petugas kesehatan mengalami tingkat stres tinggi dan mengakibatkan *post-traumatic stress disorder* (PTSD) (Lee *et al.*, 2018).

Penelitian yang dilakukan Watanabe *et al.*(2015), menunjukkan bergamot *esensial oil* yang dihirup memberikan efek psikologis dan

fisiologis dalam jangka waktu relatif singkat, sehingga menegaskan bahwa bentuk perawatan ini dapat berguna untuk mengurangi stres. Bergamot *esensial oil* yang dihirup melalui hidung ke alveoli akan mendorong upaya mental dan fisik dapat digunakan secara relatif sederhana pengurangan stres. Kelebihan bergamot yaitu dapat menurunkan stres dalam waktu relatif singkat dengan menghirup selama 5 menit. respon terhadap responden setelah pemberian aromaterapi minyak *esensial* bergamot menjadi lebih rileks dan dapat mengurangi stres yang dialaminya (Watanabe *et al.*, 2015). Penelitian lainnya menyatakan efek aromaterapi dapat mengurangi kecemasan dan stres (Navarra *et al.*, 2015).

Menurut penelitian Lestari (2020) aromaterapi bergamot adalah minyak atsiri berwarna kehijauan atau kuning kecoklatan sesuai dengan awal atau akhir musim produksi, dengan rasa aromatik pahit dan bau khas yang menyenangkan, dapat digunakan untuk meningkatkan suasana hati dan gejala dari gangguan stres, seperti kecemasan, depresi dan nyeri kronis. Aromaterapi bergamot mengandung monoterpena limonene (25-53%) berfungsi sebagai anti depresan dan senyawa teroksigenasi dalam jumlah tinggi. Mekanisme kerja aromaterapi bergamot yang diberikan secara inhalasi melibatkan stimulasi sel – sel reseptor penciuman di epitel hidung yang terhubung dengan bulbus olfaktorius. Kemudian, sinyal ditransmisikan ke limbik dan bagian hipotalamus otak melalui bulbus olfaktorius dan sistem penciuman. Sinyal ini menyebabkan otak melepaskan neurotransmitter seperti serotonin, endorfin dan lain – lain. Pelepasan pada neurotransmitter dapat memperbaiki kecemasan dengan mengurangi kadar kortisol dan meningkatkan kadar serotonin (Agrawal, 2014). Hasil analisa dari peneliti dengan pemberian aromaterapi minyak *esensial* bergamot dengan

menggunakan media *tissue* yang diberikan 3 tetes selama 5 menit dengan jarak 5 – 10 cm dapat disimpulkan mampu menurunkan tingkat stres dari nilai tingkat stres sedang menjadi ringan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh aromaterapi minyak *esensial* bergamot terhadap tingkat stres perawat IGD pada masa pandemi covid -19 dengan nilai *p value* 0,000 < 0,05. Beberapa saran dalam hal ini adalah diharapkan perawat dapat mengatasi tingkat stres secara mandiri menggunakan aromaterapi minyak *esensial* bergamot yang diberikan 3 tetes selama 5 menit. Bagi peneliti selanjutnya dapat dengan sampel yang lebih besar dan ruang perawatan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, H. K., Irwandy, I. and Wahyu, A. (2020) 'The Effect of Knowledge, Attitude and Practice (KAP) COVID-19 on the Work Stress of Nurses in Emergency Installations of the General Hospital Center Dr. Wahidin Sudirohusodo', *Interdisciplinary Journal Papier Human Review*, 1(2), pp. 37–45. doi: 10.47667/ijphr.v1i2.48.
- Agrawal, P. K. (2014) 'Natural Product Communications: Editorial', *Natural Product Communications*, 9(8).
- Aliftitah, S. (2017) 'hubungan perilaku caring perawat dengan kecemasan pasien pra operasi diruang bedah RSUD Dr.MOH. ANWAR SUMENEP', *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.2*, 2(1), pp. 19–21.
- Almaghrabi, R. H. *et al.* (2020) 'Healthcare workers experience in dealing with Coronavirus (COVID-19) pandemic', *Saudi Medical Journal*, 41(6), pp. 657–

660. doi: 10.15537/SMJ.2020.6.25101.
- Ansori, R. R. and Martiana, T. (2017) 'Hubungan Faktor Karakteristik Individu Dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Gigi', *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), p. 75. doi: 10.20473/ijph.v12i1.2017.75-84.
- Badahdah, A. *et al.* (2021) 'The mental health of health care workers in Oman during the COVID-19 pandemic', *International Journal of Social Psychiatry*, 67(1), pp. 90–95. doi: 10.1177/0020764020939596.
- Brooks, S. K. *et al.* (2018) 'A Systematic, Thematic Review of Social and Occupational Factors Associated with Psychological Outcomes in Healthcare Employees during an Infectious Disease Outbreak', *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(3), pp. 248–257. doi: 10.1097/JOM.0000000000001235.
- Habibi, J. and . J. (2018) 'Analisis Faktor Risiko Stres Kerja Pada Pekerja Di Unit Produksi Pt. Borneo Melintang Buana Export', *Journal of Nursing and Public Health*, 6(2), pp. 50–59. doi: 10.37676/jnph.v6i2.658.
- Hangewa, N. *et al.* (2020) 'Stres Kerja Dengan Persepsi Perilaku Caring Pada Perawat', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), pp. 59–67. doi: 10.35790/jkp.v8i1.28412.
- Herlyssa, H., Jehanara, J. and Wahyuni, E. D. (2018) 'Aromaterapi Lavender Esensial Oil Berpengaruh Dominan terhadap Skala Nyeri 24 Jam Post Seksio Sesaria', *Jurnal Kesehatan*, 9(2), p. 192. doi: 10.26630/jk.v9i2.829.
- Journal, M. (2021) 'Miracle journal', 1(1), pp. 28–33.
- Kemenkes (2020) 'Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)', *Germas*, pp. 0–115.
- Lee, S. M. *et al.* (2018) 'Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients', *Comprehensive Psychiatry*, 87, pp. 123–127. doi: 10.1016/j.comppsy.2018.10.003.
- Lestari, I. (2020) 'Bergamot Essential Oil (Citrus bergamia) sebagai Terapi Alternatif Lanjutan untuk Komplikasi Kesehatan yang disebabkan oleh Internet Gaming Disorder (IGD)', *Berkala Ilmiah Mahasiswa Farmasi Indonesia (BIMFI)*, 7(1), pp. 011–016. doi: 10.48177/bimfi.v7i1.26.
- Mulaindah, D., Psikolog, F. and Indonesia, U. (no date) 'Gambaran stres kerja perawat igd rumah sakit x yang ada di makassar 1, 2'.
- Musu, ewade T., Murhayati, A. and Saelan (2021) 'Gambaran Stres Kerja Perawat Igd Di Masa Pandemi COVID-19 Di Rumah Sakit Surakarta', *Jurnal Gawat Darurat Volume 3*, 3(1), pp. 1–10.
- Navarra, M. *et al.* (2015) 'Citrus bergamia essential oil: From basic research to clinical application', *Frontiers in Pharmacology*, 6(MAR), pp. 1–7. doi: 10.3389/fphar.2015.00036.
- Pusung, B., Joseph, W. B. S. and Akili, R. A. (2021) 'Stres Kerja Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat Rs Gmim Bethesda Tomohon Dalam Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal KESMAS*, 10(6), pp. 40–47.
- Rahmanita, F. (2020) 'Analisis Pengaruh Peran Ganda Pada Perawat Wanita Terhadap Kinerja Pada Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan, dan Humaniora*, 4(1), pp. 1–6.
- Rahmat, R., Mustikaningsih, D. and Haryanto, M. (2019) 'Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres

- Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung’, *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(2), pp. 48–69. doi: 10.33650/jkp.v7i2.600.
- Watanabe, E. *et al.* (2015) ‘Effects of Bergamot (Citrus bergamia (Risso) Wright & Arn.) Essential Oil Aromatherapy on Mood States, Parasympathetic Nervous System Activity, and Salivary Cortisol Levels in 41 Healthy Females’, *Complementary Medicine Research*, 22(1), pp. 43–49. doi: 10.1159/000380989.
- Wollah, M. O. (2017) ‘Hubungan Antara Stres Kerja Perawat Dengan Kinerja Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Dan Intensive Care Unit Rsu Pancaran Kasih Gmim Manado’, *Jurnal Keperawatan*, 5(2).

