

EDUKASI DAN PENGENALAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KELELAHAN (FATIGUE) PADA PASIEN HEMODIALISA

EDUCATION AND INTRODUCTION OF AROMATHERAPY LAVENDER
ON FATIGUE LEVELS IN HEMODIALYSIS PATIENTS

*Agnes Erida Wijayanti**, Anastasia Armelin Bara, Hironimus Riton
STIKES Wira Husada Yogyakarta,
Jl. Babarsari, Tambak Bayan, Catur Tunggal Depok Sleman Yogyakarta
Telp (0274) 485110, 485113
e-mail: *(eridaagnes@gmail.com/ 085743419500)

ABSTRAK

Abstrak: *Gagal Ginjal Kronik (GGK) atau Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan penurunan fungsi pada ginjal yang progresif yang ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus/LFG dan peningkatan kadar kreatinin dalam darah. Terapi utama dalam penanganan gangguan ginjal kronik, adalah hemodialisis. Hemodialisis tidak menyembuhkan ataupun memulihkan penyakit ginjal. Pasien akan tetap mengalami sejumlah permasalahan dan komplikasi serta adanya berbagai perubahan pada bentuk dan fungsi sistem dalam tubuh, salah satunya adalah kelelahan dalam menjalani terapi hemodialysis. Ada banyak Intervensi yang dapat diberikan kepada pasien dengan kelelahan (fatigue), salah satunya adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender adalah salah satu perawatan tubuh (Self Care) dengan menggunakan minyak esensial dimana hal tersebut mempengaruhi fisik dan tingkat emosi. Manfaat dari aromaterapi lavender adalah menurunkan tingkat kecemasan, nyeri persendian, tekanan darah tinggi dan peningkatan frekuensi jantung, laju metabolisme, insomnia dan peningkatan produksi hormon melatonin dan serotonin. Tujuan pengabdian masyarakat adalah memperkenalkan dan mengetahui efek pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan gejala fatigue pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialysis. Hasil pemberian aromaterapi lavender kurang efektif untuk menurunkan gejala fatigue pada pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialysis, akan tetapi pasien mengenal manfaat aromaterapi lavender.*

Kata kunci: *aromaterapi, hemodialisa kelelahan, lavender*

Abstract: *Chronic Kidney Failure (GGK) or Chronic Kidney Disease (CKD) is a progressive decrease in kidney function characterized by a decrease in the glomerular filtration rate / LFG and elevated levels of creatinin in the blood. The main therapy in the treatment of chronic renal impairment, is hemodialysis. Hemodialysis does not cure or restore kidney disease. Patients are experiencing a number of the problems and complications and the various changes in form and the function of the system in the body, One of them was exhausted in eventually get through hemodialysis. There are many interventions that can be given to patients with fatigue, one of which is lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy is one of the body treatments (Self Care) using essential oils where it affects the physique and emotional level. The benefit of lavender aromaterapi is reduce anxiety, pain joints, high blood pressure and heart, the rise in the frequency rate of metabolism, insomnia and increasing production hormone melatonin and serotonin. The purpose of devotion community is introduced and knows the lavender aromatherapy effect to a decrease in symptoms of fatigue in patients who underwent kidney hemodialysis therapy. The results of lavender aromatherapy are less effective in reducing fatigue symptoms in kidney failure patients undergoing hemodialysis therapy, but patients know the benefits of lavender aromatherapy.*

Keywords: *aromatherapy, fatigue, hemodialysis, lavender*

PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronik (GGK) atau *Chronic Kidney Disease* (CKD) merupakan penurunan fungsi pada ginjal yang *progresif* yang ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus/LFG dan peningkatan kadar kreatinin dalam darah, yang umumnya berakhir pada gagal ginjal *irreversible*. Kerusakan ginjal ini mengakibatkan masalah pada kemampuan dan kekuatan tubuh yang menyebabkan aktivitas kerja terganggu, tubuh jadi mudah lelah dan lemas sehingga kualitas hidup pasien menurun (Bunner & Suddarth 2010).

Angka kejadian gagal ginjal kronis di Indonesia berdasarkan data dari Riskesdas, (2018) yaitu sebesar 0,38 % dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 713.783 jiwa yang menderita gagal ginjal kronis di Indonesia (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 2018).

Kasus penyakit gagal ginjal kronis (GGK) di wilayah DIY sendiri terus mengalami peningkatan. Hal ini bisa dilihat dari penambahan pasien baru GGK yang menjalani terapi hemodialisa yang meningkat sangat tajam. Berdasarkan Indonesian Renal Registry (IRR), pada 2017 ada penambahan pasien baru di DIY sebesar 359 pasien, sementara data terakhir

pada 2018 jumlah pasien baru bertambah sebesar 2.730 pasien (PERNEFRI 2018)

Terapi utama dalam penanganan gangguan ginjal kronik, adalah hemodialisis. Hemodialisis tidak menyembuhkan ataupun memulihkan penyakit ginjal. Pasien akan tetap mengalami sejumlah permasalahan dan komplikasi serta adanya berbagai perubahan pada bentuk dan fungsi sistem dalam tubuh (Farrell 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistini 2012) memperlihatkan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa rata-rata enam sampai delapan bulan pertama akan merasakan kelelahan yang berat, hal ini berhubungan dengan adanya sindrom uremia yang akan dirasakan oleh penderita gagal ginjal kronik diawal menjalani hemodialisa.

Hasil penelitian (Astri Yulianti & Ladesvita, 2021) sindrom uremia pada pasien hemodialisa mengakibatkan kelelahan perifer. Kelelahan perifer ini terjadi karena adanya gangguan sistem saraf perifer, disebabkan karena adanya uremik neuropati yang mengakibatkan adanya kerusakan sel saraf di daerah distal, sistemik, motorik, dan sensorik. Gangguan ini biasanya dapat terlihat didaerah ekstremitas bawah dan atas. Manifestasi

klinis kerusakan sel saraf perifer ini berupa nyeri, ataksia, dan kelemahan.

Ada banyak Intervensi yang dapat diberikan kepada pasien dengan *fatigue*, salah satunya adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender adalah salah satu perawatan tubuh (Self Care) dengan menggunakan minyak essensial dimana hal tersebut mempengaruhi fisik dan tingkat emosi. Manfaat dari aromaterapi lavender adalah menurunkan tingkat kecemasan, nyeri persendian, tekanan darah tinggi dan peningkatan frekuensi jantung, laju metabolisme, insomnia dan peningkatan produksi hormon melatonin dan serotonin (Karadag, et al, 2019)

Pasien Hemodialisa pada dasarnya sudah mengenali tubuhnya, jika merasakan kelelahan baik secara fisik dan psikologis. Pasien cenderung menyerah akan keadaanya serta pasrah dengan therapy hemodialisa yang dijalani. Pasien Hemodialisa banyak yang belum mengenal mengenai kelelahan fisik yang terjadi sebagai akibat dari therapy hemodialisa.

Di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta, terdapat 1 ruang pelayanan hemodialisa yang melayani masyarakat yang membutuhkan terapi pengganti ginjal. Dalam 1 hari, unit hemodialisa akan menangani sekitar 10 pasien yang dibagi

menjadi 2 shift yaitu pagi dan siang. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebanyak 3 pasien mengalami gejala *fatigue* seperti kesulitan tidur, keletihan secara umum dan kehilangan energi untuk beraktifitas sehari-hari. Salah satunya mengaku sudah lama merasakan gejala *fatigue* dan terasa memberat ketika selesai menjalani terapi hemodialisa. Pasien mengaku akan merasa lemas dan kehilangan sebagian energi untuk beraktifitas. Terkadang pasien sulit berkonsentrasi dan mengalami kesulitan tidur. Hal ini membuat pasien justru tidak patuh terhadap diet yang dijalannya. Sehingga ketika kembali menjalani terapi di hari berikutnya, pasien akan mengalami kenaikan berat badan yang cukup banyak dan menimbulkan gejala seperti sesak nafas dan sakit kepala.

Selama menjadi pasien di unit hemodialisa, belum pernah diberikan edukasi mengenai bagaimana cara untuk mengurangi efek kelelahan akibat adanya Therapy hemodialisa.

Dari latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melaksanakan pengabdian masyarakat berupa pemberian aromatherapy lavender untuk menurunkan tingkat kelelahan serta memperkenalkan manfaat aromatherapy lavender pada pasien

yang menjalani terapi hemodialisa. Harapan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, adalah Unit Hemodialisa di RS Dr. Soetarto mampu mengimplementasikan pemberian Aromatherapy Lavender sebagai upaya untuk mengurangi tingkat kelelahan pada pasien dengan therapy hemodialisa. Selain itu, pasien mengenal dan mampu melaksanakan therapy lavender saat berada di rumah.

METODE

Adapun pendekatan dalam pengabdian masyarakat menggunakan pendekatan Pesuasif, yaitu pendekatan yang bersifat seruan dan ajakan dengan hikmah dan bijaksana tanpa dilandasi unsur paksaan dalam bentuk apapun, agar masyarakat (dalam hal ini adalah pasien dengan hemodialisa) termotivasi untuk berusaha meningkatkan kualitas hidup (dalam pengabdian ini, pasien mengenal dan mampu mengaplikasikan intervensi aromatherapy Lavender selama proses hemodialisa).

Pelaksanaan pemberian aromaterapi lavender pada pasien yang sedang menjalani hemodialisa dilaksanakan pada bulan September 2022. Adapun kriteria pasien sebagai berikut: Pasien yang menjalani hemodialisa; Berusia >18 tahun;

Pasien mampu menulis dan membaca; Bersedia menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

Kemudian penulis mengukur tingkat kelelahan sebelum dan sesudah menjalani terapi hemodialisa menggunakan *Fatigue Severity Scale* (FSS) dengan jumlah pertanyaan sebanyak 9 pertanyaan.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Senin, 19 September 2022 dengan pelaksanaan sebagai berikut:

- a) Setibanya pasien terlebih dahulu dilakukan penimbangan BB dan pengukuran TTV
- b) Memberikan *inform consent* kepada pasien
- c) Membagikan kuesioner kepada pasien sebelum diberikan aromaterapi lavender
- d) Pasien membaca dan memahami aturan pengisian kuesioner
- e) Pasien setuju untuk mengisi kuesioner
- f) Pasien mengisi kuesioner, didampingi oleh penulis dan tim
- g) Mengecek kelengkapan hasil pengisian kuesioner
- h) Kemudian pasien diberikan aroma terapi lavender secara inhalasi (minyak aromaterapi lavender : Young Living diencerkan; diteteskan sebanyak 3 tetes

pada masker yang dipakai), pasien menghirup selama 20 menit

- i) Membagi kuesioner post pemberian aromaterapi lavender (pengukuran kembali tingkat fatigue responden)

Kegiatan pemberian aromaterapi minyak lavender pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa di Ruang Hemodialisa RS DKT Dr. Soetarto Yogyakarta berjalan dengan baik, peserta mengikuti kegiatan dengan antusias.

Kegiatan pemberian aromaterapi minyak lavender ini dilaksanakan selama 3 hari dengan total pasien yang berpartisipasi sebanyak 16 orang.

Kegiatan ini melibatkan Kepala Ruang dan staf perawat Ruang Hemodialisa RS Dr. Soetarto Yogyakarta, serta asisten mahasiswa Profesi Ners yang berjumlah 4 mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

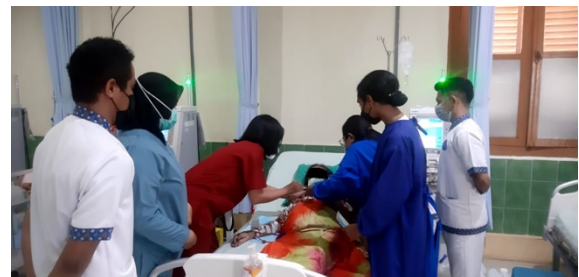
Tabel 1. Hasil pemberian aromaterapi lavender pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa, dengan jumlah peserta edukasi sebanyak 16 pasien dengan Hemodialisa (N=16)

No.	Nama Peserta	Skor Kelelahan		Tekanan Darah	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	Bapak S	45	45	161/89	156/82
2.	Ibu D	50	50	160/85	159/86
3.	Bapak I	31	31	165/80	133/63
4.	Ibu S R	56	56	200/111	160/100
5.	Bapak J	43	43	97/62	99/66
6.	Ibu SS	32	32	200/80	195/85
7.	Bapak J	45	45	139/80	130/88

8.	Bapak TM	58	58	97/62	99/66
9.	Bapak S	32	32	150/76	113/72
10.	Bapak W	41	41	162/91	150/90
11.	Bapak D	47	47	195/100	164/97
12.	Bapak S	47	47	143/96	130/95
13.	Ibu P	56	56	180/94	151/97
14.	Bapak T	38	38	147/71	146/82
15.	Bapak N	50	50	145/80	95/69
16.	Bapak A	34	34	131/72	100/70

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa skor kelelahan tidak mengalami penurunan setelah diberikan aromaterapi minyak lavender, hal ini dapat terjadi dikarenakan total pemberian aromaterapi minyak lavender hanya satu kali pemberian dengan durasi 20 menit sehingga hasil yang didapat kurang efektif.

Dari tabel diatas juga dapat dilihat bahwa hampir sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan setelah diberikan aromaterapi minyak lavender. Para peserta mengatakan selama menghirup aromaterapi minyak lavender merasa tenang dan rileks.



Gambar 1. Pemberian Aromaterapi Lavender

Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini bertujuan untuk memperkenalkan kepada pasien yang menjalani hemodialysis, bahwa aromaterapi lavender sangat besar manfaatnya antara lain Lavender secara tradisional diduga memiliki berbagai sifat terapeutik dan kuratif, mulai dari mengurangi stress. Ada bukti yang berkembang yang menunjukkan bahwa minyak lavender bisa menjadi obat yang efektif dalam pengobatan beberapa gangguan neurologis. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive pada manusia. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Akan tetapi dalam pengabdian masyarakat kali ini hanya diberikan satu kali dengan durasi 20 menit sehingga terkesan tidak efektif.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Karadag & Baglama (2017) dengan judul *The effect of Aromatherapy on Fatigue And Anxiety In Patients Undergoing Hemodialysis Treatment*,

didapatkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan skala kelelahan ($t=7.177$, $P=.001$) dan juga kecemasan ($t=10,371$, $P=.001$). Dalam penelitian ini dilakukan pemberian aromaterapi minyak lavender selama 30 hari (1 bulan) pada grup intervensi dengan durasi pemberian selama 20 menit sehingga hasil yang didapatkan efektif (Karadag 2019)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat pemberian aromaterapi minyak lavender pada pasien hemodialisis, kami menyarankan kepada para perawat Ruang Hemodialisa RS Dr. Soetarto Yogyakarta untuk dapat menggunakannya sebagai acuan dalam penanganan pasien yang mengalami kelelahan sebagai salah satu efek dalam menjalani terapi hemodialisa dengan memperhatikan lamanya waktu pemberian sehingga hasil yang didapatkan lebih efektif.

Selain itu juga dapat diberikan aromaterapi lavender ini untuk menurunkan tekanan darah pasien dan memberikan rasa rileks, tenang pada pasien saat menjalani terapi. Pemberian aromaterapi minyak lavender ini akan sangat membantu, mengingat intervensi ini mudah untuk

dilakukan, bahan yang mudah didapatkan, dan juga biayanya tergolong murah.

Kami menyarankan kepada pasien Hemodialisa, dapat mengaplikasikan pemberian aromatherapy (jenis aroma disesuaikan dengan aroma yang disukai) setiap melakukan therapy hemodialisa, ataupun saat berada di rumah, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih diucapkan kepada Kepala Ruang, Preceptorship dan perawat Ruang Hemodialisa serta pasien hemodialysis RS Dr. Soetarto Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan kesedian menjadi peserta dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Astri Yulianti, D., & Ladesvita, F. (2021). Perbandingan Tingkat Kelelahan Pada Pasien Diabetic Kidney. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 1-7

Bunner & Suddarth, et all. 2010. *Brunner &*

Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing, Volume 1. Lippincott Williams & Wilkins.

Farrell, Maureen. 2017. *Smeltzer & Bare's Textbook of Medical Surgical Nursing Volume 2.* 2nd ed. Sydney: Wolters Kluwer.

Karadag, et all. 2019. "The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment A Randomized Controlled Study." *Holistic Nursing Practice* 33(4):222–29. doi: 10.1097/HNP.0000000000000334.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.

"Laporan_Nasional_RKD2018_FINA L.Pdf." *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* 674.

PERNEFRI. 2018. "11th Report Of Indonesian Renal Registry 2018." *Indonesian Renal Registry (IRR)* 1–46.

Sulistini, R. 2012. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fatigue Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 75–85.