

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

2.1.1 Definisi

Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan, akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam sera hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Annisa et.al., 2016).

Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Chrisnawati & Aldino, 2019).

Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang dianggap sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya perasaan ketidakpastian serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada kehidupannya (Hartono, 2016).

2.1.2 Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart dan Sundeen (2010) adalah sebagai berikut:

1. Umur

Ada yang berpendapat bahwa faktor umur muda lebih mudah mengalami stress daripada yang berumur lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya, usia muda biasanya mudah mengalami cemas atau stress dikarenakan bertumpuknya masalah yang mungkin sering dialami oleh seseorang pada usia muda. Walau umur sukar ditentukan karena sebagian besar pasien melaporkan bahwa mereka mengalami kecemasan selama yang dapat mereka ingat. Tapi sering kali kecemasan terjadi pada usia 20-40 tahun.

2. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan suatu domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2012)

3. Status Pendidikan

Tingkat pendidikan turut menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan tentang prosedur pra operasi yang mereka peroleh. adapun pendidikan dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Pendidikan informal

Pendidikan informal adalah pendidikan yang diperoleh seseorang di rumah, di lingkungan sekolah dan di dalam kelas.

2) Pendidikan Formal

Pendidikan formal adalah pendidikan yang mempunyai bentuk atau organisasi tertentu. Status pendidikan yang kurang pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami stress dibanding dengan mereka yang status pendidikannya tinggi atau lebih baik.

4. Status Ekonomi (pendapatan)

Pendapatan biasanya berupa uang yang mempengaruhi daya beli seseorang untuk membeli sesuatu. Pendapatan merupakan factor yang paling menentukan kuantitas maupun kualitas kesehatan sehingga ada hubungan antara pendapatan dengan keadaan kesehatan seseorang. Pendapatan yang meningkat tidak merupakan kondisi yang menunjang bagi keadaan kesehatan seseorang menjadi memadai. Tingkat pendapatan akan mempengaruhi pola kebiasaan dalam menjaga kesehatan dan penanganan selanjutnya berperan dalam prioritas pemanfaatan kesehatan berdasarkan kemampuan ekonomi atau pendapatan pada suatu keluarga. Bagi mereka yang berpendapatan rendah hanya mampu memenuhi kebutuhan kesehatan apa adanya, apabila tingkat pendapatan baik, maka pemanfaatan kesehatan mereka akan lebih baik.

5. Potensi stressor

Stressor psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang itu perlu mengadakan adaptasi atau menanggulangi stressor yang timbul sesuai dengan berat ringannya stress.

6. Maturasi/kematangan

Individu yang matang yaitu yang memiliki kematangan kepribadian sehingga akan sukar mengalami gangguan terhadap stres, sebab individu yang matang mempunyai daya adaptasi yang besar terhadap stressor yang timbul, sebaliknya individu yang berkepribadian tidak matang yaitu yang tergantung pada peka terhadap rangsangan sehingga sangat mudah mengalami gangguan akibat stress.

7. Sosial Budaya

Cara hidup bermasyarakat juga sangat mempengaruhi pada timbulnya stress, individu yang mempunyai cara hidup yang sangat teratur dan mempunyai falsafah hidup yang jelas maka pada umumnya lebih sukar mengalami stress. Demikian juga keyakinan agama yang kuat akan jauh lebih sukar mengalami stress dibanding mereka yang berkeyakinan agamanya lemah.

8. Tipe Kepribadian

Kepribadian merupakan segala bentuk pola pikiran, emosi, dan perilaku yang berbeza serta mempunyai karakteristik yang menentukan gaya potensi individu dan mempengaruhi interaksinya dengan lingkungan. Klasifikasi tipe kepribadian:

1) Tipe Introvert

Sikap introvert mengarahkan pribadi ke pengalaman subyektif, memusatkan diri pada dunia dalam, cenderung menyendiri, pendiam atau tidak ramah, bahkan antisocial. Seseorang juga mengamati dunia luar, tetapi mereka melakukannya secara selektif dan menggunakan pandangan subyektif mereka sendiri.

2) Tipe Ekstrovert

Sikap ekstrovert mengarahkan pribadi ke pengalaman objektif, memusatkan perhatiannya ke dunia luar, cenderung berinteraksi dengan orang disekitarnya, aktif dan ramah.

9. Keadaan Fisik

Individu yang mengalami gangguan fisik seperti cedera, penyakit badan, operasi, aborsi. Disamping itu orang yang mengalami kelemahan fisik yang lebih mudah mengalami stress yang mengakibatkan kecemasan.

10. Lingkungan/Situasi

Orang yang berada ditempat yang dirasakan asing lebih mudah mengalami stress, sehingga fasilitas lingkungan dengan stimulus yang minimal, tenang, dan membatasi interaksi dengan orang lain atau kurang kontak dengan penyebab kecemasan.

2.1.3 Tingkat Kecemasan

Menurut Mardjan (2016), membagi tingkat kecemasan menjadi empat tingkat :

1. Cemas ringan

Merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkat dan membantu individu menfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan, dan melindungi dirinya sendiri.

2. Cemas sedang

Merupakan perasaan yang mengganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau agitasi.

3. Cemas berat

Dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu berbeda dan ada ancaman. Memperhatikan respons takut dan distress. Ketika individu mencapai tingkat tertinggi ansietas, panic berat, semua pemikiran rasional berhenti dan individu tersebut mengalami respons fight.

4. Panik

Berhubungan dengan ketakutan terror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panic atau tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panic melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panic terjadi peningkatan aktivitas motoric, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan

jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

2.1.4 Respon Kecemasan

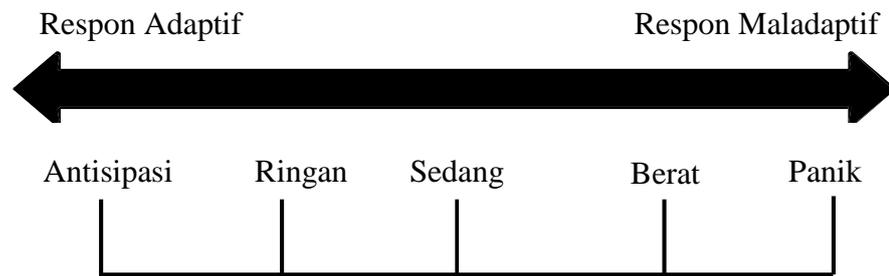
Respon kecemasan menurut Peplau dalam Stuart (2016) diidentifikasi menjadi dua, sebagai berikut:

1. Respon Adaptif

Hasil yang positif akan didapatkan jika individu dapat menerima dan mengatur kecemasan. Kecemasan dapat menjadi suatu tantangan, motivasi yang kuat untuk menyelesaikan masalah, dan merupakan sarana untuk mendapatkan penghargaan yang tinggi. Strategi adaptif biasanya digunakan seseorang untuk mengatur kecemasan antara lain dengan berbicara kepada orang lain, menangis, tidur, latihan, dan menggunakan teknik relaksasi.

2. Respon Maladaptif

Ketika kecemasan tidak dapat diatur, individu menggunakan mekanisme koping yang disfungsi dan tidak berkesinambungan dengan yang lainnya. Koping maladaptif mempunyai banyak jenis termasuk perilaku agresif, bicara tidak.



Gambar 2.1 Respon Kecemasan

2.1.5 Penatalaksanaan kecemasan

1. Penatalaksanaan Farmakologi

Pengobatan untuk anti kecemasan terutama benzodiazepine, obat ini digunakan untuk jangka pendek, dan tidak dianjurkan untuk jangka panjang karena pengobatan ini menyebabkan toleransi dan ketergantungan. Obat anti kecemasan nonbenzodiazepine, seperti buspiron (Buspar) dan berbagai antidepressan juga digunakan (Vildayanti et al., 2018).

2. Penatalaksanaan non farmakologi

1) Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian pada hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap cemas yang dialami. Menurut Potter and Perry (2005) stimulus sensoris yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus cemas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli cemas yang ditransmisikan ke otak. Salah satu distraksi yang efektif adalah dengan memberikan dukungan spiritual, sehingga dapat menurunkan hormon stressor,

mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat akan menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

2) Relaksasi

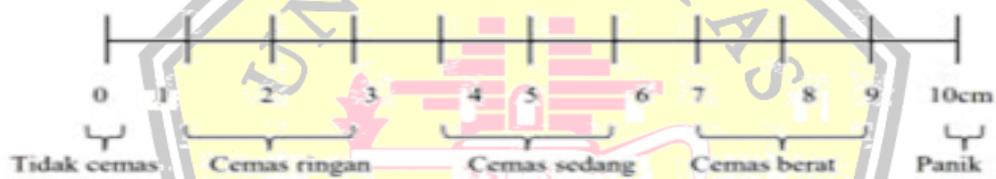
Terapi relaksasi yang dilakukan dapat berupa relaksasi, meditasi, relaksasi imajinasi dan visualisasi serta relaksasi progresif.

2.1.6 Penilaian kecemasan

Kecemasan sebelum operasi dan ketidaknyamanan psikologis telah diselidiki dalam beberapa penelitian menggunakan beberapa tes psikologis, termasuk yang paling terkenal adalah instrumen Spielberger Trait Anxiety Inventory (STAI) dan Beck Depression Inventory (BDI). Tes ini telah divalidasi dengan baik dan bermanfaat untuk penelitian dan praktik klinis dalam pengaturan kejiwaan, tetapi tidak cocok untuk penilaian kecemasan rutin dalam anesthesiologi. Dalam hal ini, tes yang ideal untuk diterapkan dalam praktik sebagai anesthesiologis mestilah efektif, sederhana dan cepat dan tidak memerlukan kompetensi kejiwaan atau psikologis khusus.

Konsep Visual Analogue Scale telah diperkenalkan pertama sekali pada tahun 1960-an oleh Aitken dkk untuk dapat mengukur keadaan psikologis dan

menilai rasa sakit. Konsep ini sekarang telah diterima secara universal tidak hanya sebagai ukuran intensitas nyeri, tetapi juga telah digunakan untuk menilai pengalaman subjektif lainnya. Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A) telah diperkenalkan pada tahun 1976 dan digunakan pertama kali pada pasien yang akan menjalani tindakan atau prosedur terkait gigi pada tahun 1988. Beberapa penelitian juga menilai keandalan instrumen ini dalam menilai kecemasan dinilai sebanding akurasi dengan kuesioner STAI. Instrumen VAS-A berupa garis lurus dengan panjang 10 cm yang ditandai dengan dua ujung. Berikut adalah bentuk instrumen VAS-A:



Gambar 2.2 Instrumen VAS-A

Dengan menggunakan penilaian VAS-A, didapatkan nilai hasil dengan keterangan sebagai berikut: (Breivik cit. Hasyiyati, 2018)

- 1) Nilai 0 – 0,9 = tidak ada kecemasan.
- 2) Nilai 1 – 2,9 = kecemasan ringan.
- 3) Nilai 3 – 5,9 = kecemasan sedang
- 4) Nilai 6 – 8,9 = kecemasan berat
- 5) Nilai 9 – 10 = panik

2.2 Konsep Pembedahan

2.2.1 Pengertian

Pembedahan didefinisikan tindakan operasi sebagai prosedur medis yang bersifat invasif untuk diagnosis, pengobatan penyakit, trauma dan deformitas (Smeltzer & Bare, 2017). Pembedahan atau operasi merupakan tindakan dokter untuk mengobati kondisi yang sulit atau tidak mungkin disembuhkan hanya dengan obat-obatan sederhana. Pembedahan dilakukan dengan cara invasif yaitu membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani. Pembukaan bagian tubuh umumnya menggunakan sayatan setelah yang ditangani ditampilkan kemudian dilakukan tindakan perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan penjahitan luka atau bekas sayatan (Chen et al., 2015).

Tahapan dalam operasi ada 3 yaitu tahap pra bedah (preoperatif), tahap pembedahan (intra operasi), dan tahap pasca bedah (post operasi) (Sitinjak et al., 2022). Tindakan bedah biasanya dilakukan oleh sebuah tim yang terdiri dari dokter bedah, asisten dokter bedah, ahli obat bius, perawat bedah, dan teknisi bedah. Seluruh prosedur bisa diselesaikan dalam hitungan menit atau jam, tergantung pada jenisnya dan penyakit yang ditangani.

2.2.2 Klasifikasi Pembedahan

Jenis prosedur pembedahan dapat diklasifikasikan berdasarkan tujuan pembedahan, keseriusan dan kegawatan. Prosedur pembedahan memiliki lebih dari satu klasifikasi yang dibedakan berdasarkan tingkat emergensi, urgensi, tujuan, dan

lokasi pembedahan dari tindakan bedah. Klasifikasi pembedahan dapat dibagi sebagai berikut:

A. Berdasarkan Tingkat keseriusan atau *emergency*

1. Bedah Mayor (Operasi Besar): bedah mayor merupakan pembedahan yang bersifat emergensi dan urgen yang menyebabkan adanya perubahan yang luas pada bagian tubuh dan dapat menimbulkan resiko bagi kesehatan. Tujuan dari pembedahan mayor ini adalah untuk menyelamatkan nyawa, mengangkat atau memperbaiki bagian tubuh, memperbaiki fungsi tubuh dan meningkatkan kesehatan. Pembedahan ini menggunakan anestesi umum, pembedahan ini lebih serius dibandingkan dengan pembedahan lainnya dan seringkali menimbulkan respon psikologis. Pembedahan ini dilakukan pada bypass arteri coroner, reseksi kolon, reseksi lobus paru, pengangkatan laring, histerektomi, mastektomi, amputasi dan pembedahan akibat trauma (Sari et al., 2020).
2. Bedah Minor: bedah minor merupakan operasi umum yang bersifat selektif yang mengakibatkan perubahan yang kecil pada bagian tubuh, biasanya dilakukan untuk memperbaiki deformitas dan risiko yang terjadi lebih rendah dibandingkan dengan bedah mayor. Bedah minor bertujuan untuk memperbaiki fungsi tubuh, mengangkat lesi pada kulit dan memperbaiki deformitas. Pembedahan yang sering dilakukan yaitu pencabutan gigi, kuretase, pengangkatan kutil, pengangkatan tumor

jinak atau kista. Anestesi yang sering digunakan pada pembedahan ini ialah anestesi lokal (Sari et al., 2020).

B. Berdasarkan Tingkat *Urgency*

1. Elektif: pembedahan ini dilakukan berdasarkan pilihan pasien, pembedahan ini tidak begitu penting dan tidak dibutuhkan untuk kesehatan. Pembedahan ini biasanya dilakukan pada operasi plastik atau wajah dan rekonstruksi payudara atau vagina (Anggreini & Singgih, 2021).
2. Gawat atau *Urgent*: pembedahan ini sangat diperlukan untuk kesehatan pasien dan dapat mencegah terjadinya masalah lebih lanjut seperti destruksi jaringan atau fungsi organ yang terganggu. Pembedahan ini bersifat segera, indikasi pembedahan antara 24-30 jam. Pembedahan ini dilakukan pada kasus seperti eksisi tumor ganas, pengangkatan batu kandung empedu, pengangkatan batu ureter dan batu ginjal (Anggreini & Singgih, 2021).
3. Darurat atau *Emergency*: pembedahan ini bersifat segera karena bila tidak dilakukan dengan segera dapat mengancam jiwa, indikasi pembedahan ini tidak dapat ditunda. Pembedahan harus segera dilakukan karena untuk menyelamatkan jiwa atau mempertahankan fungsi organ misalnya dilakukan untuk memperbaiki perforasi appendik, memperbaiki amputasi traumatik dan mengontrol perdarahan internal (Anggreini & Singgih, 2021).

C. Berdasarkan Tujuan

1. Diagnostik: pembedahan dilakukan dengan tujuan untuk memperkuat diagnosis dokter termasuk pengangkatan jaringan untuk pemeriksaan diagnostik yang lebih lanjut.
2. Ablatif: pengangkatan bagian tubuh yang mengalami penyakit. Misalnya: amputasi, pengangkatan appendiks, dan kolesistektomi.
3. Paliatif: pembedahan jenis ini dilakukan untuk menghilangkan atau mengurangi gejala penyakit, tetapi tidak untuk menyembuhkan penyakit. Misalnya: kolostomi, *debridement* jaringan nekrotik, dan reseksi serabut syaraf.
4. Rekonstruktif: pembedahan yang bertujuan mengembalikan fungsi atau penampilan jaringan yang mengalami trauma atau malfungsi. Misalnya: fiksasi internal pada fraktur dan perbaikan jaringan parut.
5. Transplantasi: pembedahan ini dilakukan untuk mengganti organ atau struktur yang mengalami malfungsi. Misalnya: transplantasi ginjal, kornea atau hati dan penggantian pinggul total.
6. Konstruktif: pembedahan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan fungsi yang hilang atau berkurang akibat *anomaly congenital*. Misalnya: memperbaiki bibir sumbing, penutupan defek katup jantung.

2.2.3 Pengaruh Pembedahan Terhadap Pasien

Tindakan pembedahan merupakan ancaman potensial atau aktual kepada integritas seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stres baik fisiologi maupun psikologis. Reaksi stres fisiologis memiliki hubungan langsung dengan pembedahan, lebih ekstensif suatu pembedahan maka lebih besar pula respon fisiologis yang ditimbulkan. Berikut respon pasien terhadap pembedahan:

1. Respon fisiologis

Respon ini terdiri dari sistem saraf simpatis dan respon hormonal yang bertugas untuk melindungi tubuh dari ancaman cedera. Faktor ini menjurus pada kehilangan berat badan setelah pembedahan besar. *Intake* protein yang tinggi diperlukan untuk mengisi kebutuhan protein untuk proses penyembuhan luka dan mengisi kebutuhan untuk fungsi yang optimal. Respon fisiologis ditandai dengan adanya perubahan fisik seperti peningkatan frekuensi nadi serta pernapasan, gerakan tangan yang berlebihan, khawatir, sering bertanya secara berulang, dan sering berkemih (Lestianti et al., 2020).

2. Respon Psikologis

Pembedahan dapat menimbulkan stres psikologis yang tinggi, Sebagian besar orang merasa cemas tentang pembedahan dan implikasinya. Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda di dalam menanggapi tindakan bedah, sehingga dapat menimbulkan respon yang berbeda-beda. Namun, sering terjadi ketakutan dan kekhawatiran sebelum dilakukan tindakan pembedahan. Respon kecemasan yang terjadi pada seseorang sangat berbeda-beda. Respon kecemasan dapat ditinjau

dari tingkah laku, cara berbicara, dan bagaimana cara menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hal yang sering terjadi pada pasien sebelum operasi ialah banyak marah, kesal, bingung, dan mudah tersinggung (Lestianti et al., 2020).

2.2.4 Perawatan Pasien Pre Operatif

Aktivitas keperawatan selama pre operatif yaitu penetapan pengkajian dasar pasien di tatanan klinik atau rumah, menjalani wawancara pre operatif, dan menyiapkan pasien untuk anestesi yang diberikan dalam pembedahan. Sebelum dilakukan tindakan pembedahan, peran perawat perioperatif yaitu:

1. Memberikan *informed consent*: klien harus menandatangani informed consent yang disediakan oleh rumah sakit sebelum pasien melakukan prosedur pembedahan. Formular persetujuan ini melindungi pasien dari prosedur pembedahan yang tidak mereka inginkan atau mereka pahami, serta dapat melindungi tenaga kesehatan dari tuntutan keluarga.
2. Memberikan penyuluhan pre operatif: penyuluhan pre operatif sebagai salah satu asuhan keperawatan yang penting. Penyuluhan pre operatif dapat menurunkan kecemasan pasien dan komplikasi pasca operatif serta meningkatkan kepuasan pasien dalam pengalaman pembedahan.
3. Memberikan dukungan psikologis: dukungan psikososial sangat penting diberikan pada pasien yang akan menjalani tindakan pembedahan karena Sebagian besar pasien yang akan dilakukan tindakan pembedahan mengalami kecemasan. Hal yang dapat dilakukan oleh perawat dalam memberikan dukungan psikologis yaitu menentukan status psikologis

pasien, menceritakan kepada pasien apa yang sedang terjadi, dan memberikan peringatan akan stimuli nyeri. Kecemasan pada pasien pre operasi dapat dilakukan dengan teknik meningkatkan mekanisme coping, pendampingan pasien, melakukan konseling, terapi relaksasi, meditasi, hypnosis, terapi musik dan otot progresif (Wilkinson, 2012).

4. Melakukan pengkajian status kesehatan fisik: pengkajian pada preoperative mencakup pengumpulan dan penilaian data-data pasien yang spesifik untuk menentukan kebutuhan pasien pra dan pasca operatif. Pada pengkajian dilakukan pengkajian kebutuhan fisik, psikologik, dan sosial.
5. Melakukan persiapan fisik: sebelum dilakukan tindakan pembedahan sangat penting dilakukan persiapan fisik yang sebaik-baiknya agar tidak terjadi masalah serius pasca pembedahan dan untuk memastikan keselamatan pasien. Persiapan fisik meliputi persiapan nutrisi dan cairan, medikasi, istirahat, pengelolaan benda berharga, dan persiapan kulit pembedahan.

2.3 Aromaterapi Lavender

2.3.1 Definisi

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial yang membantu meningkatkan atau memelihara kesehatan, mendorong, menyegarkan dan membangunkan jiwa (Karo et al., 2017).

Aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender dapat dipercaya memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (carminative) setelah lelah beraktivitas (Dewi, 2013).

Aromaterapi juga dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, yaitu dengan aromaterapi dengan minyak esensial (Nurul et al., 2020).

2.3.2 Bunga Lavender

Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *lavandula angustifolia*, *lavandula lattifolia*, *lavandula stoechas* (Fam. Lamiaceae). Asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan Laut Tengah sampai Afrika tropis dan ke timur sampai India. Lavender juga menyebar di Kepulauan Kanari, Afrika Utara dan Timur, Eropa Selatan dan Mediterania, Arabia, dan India (Dewi, 2013).

Nama Lavender berasal dari bahasa Latin “*lavera*” yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Manfaat bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia (Dewi, 2013).

2.3.3 Zat yang Terkandung pada Minyak Lavender

Lavender (*Lavandula angustifolia*), termasuk dalam keluarga peppermint hijau, salah satu herbal aromatik yang digunakan dalam aromaterapi. Tumbuhan ini terdiri dari linalool, alkohol, keton, ester, dan aldehyd. Keton tersedia di dalam lavender efektif membantu mengurangi rasa sakit dan peradangan. Ester mencegah kejang otot, mengurangi ketegangan dan depresi (Makvandi et al., 2018).

Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu bunga yang menghasilkan minyak esensial, yang bisa digunakan untuk aromaterapi dengan kandungan komponen utama minyak linalool (51 %) dan linalyl asetat (35 %) (Karo et al., 2017).

2.3.4 Kerja Ekstrak Lavender Sebagai Media Relaksasi

Aromaterapi lavender bekerja mempengaruhi tidak hanya fisik tapi juga tingkat emosi. Kandungan yang terdiri dari linalool, linalyl acetate dan 1,8 – cineole dapat menurunkan, mengendorkan, dan melemaskan ketenangan seseorang yang mengalami spasme pada otot. Minyak esensial lavender yang masuk ke rongga hidung melalui penghirupan akan bekerja lebih cepat, karena molekul esensial mudah menguap oleh hipotalamus, aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh dan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorfin dan serotonin, sehingga dapat berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberi reaksi membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan memberikan efek yang menenangkan bagi tubuh (Rosalinna, 2018).

2.3.5 Manfaat Aromaterapi Lavender

Manfaat aromaterapi lavender yang paling populer dan minyak teranam untuk digunakan yang dapat meningkatkan gelombang alfa di otak dan membantu menciptakan keadaan rileks dan mengurangi kecemasan pada ibu bersalin,

berendam dengan minyak lavender bisa mengurangi rasa sakit di daerah perineum dan mengurangi kecemasan (Karo et al., 2017).

Aromaterapi masuk ke rongga hidung melalui penghirupan akan langsung bekerja lebih cepat karena molekul-molekul minyak esensial yang mudah menguap, hipotalamus aroma tersebut diolah dan dikonversikan oleh tubuh menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa zat endorfin dan serotonin sehingga berpengaruh langsung pada organ penciuman dan dipersepsikan oleh otak untuk memberikan reaksi yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa, dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh (Rosalinna., 2018).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu metode non farmakologi bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, merelaksasi pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan pada saat ibu bersalin (Hetia et al., 2017).

Penggunaan aromaterapi merupakan cara alternatif dan sangat populer di dunia kesehatan dan diakui manfaatnya pada wanita selama kehamilan dan persalinan. Faktanya banyak wanita yang menghindari obat-obatan dan mencari metode alternatif untuk menghilangkan rasa sakit. Rasa sakit yang datang karena kontraksi uterus bisa dikurangi dengan aromaterapi yang berasal dari minyak esensial pada saat persalinan. Hal ini juga dapat membantu wanita untuk mengatasi ketakutan dan kecemasan karena memiliki penenang pada sistem saraf (MH et al., 2015).

Lavender diduga memiliki berbagai sifat terapeutik dan kuratif, dari mengurangi stres dan rasa nyeri. Ada beberapa bukti yang berkembang menunjukkan bahwa minyak esensial lavender menjadi obat yang efektif dalam pengobatan beberapa gangguan neurologis. Minyak esensial lavender merupakan salah satu aromaterapi yang memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive pada manusia. Karena itu minyak esensial lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang dapat mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Beberapa tetes minyak lavender bisa membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya bisa memberikan efek relaksasi (Dewi, 2013).

Lavender merupakan salah satu minyak esensial analgesik yang mengandung 8% terpen dan 6% keton. Monoterpena yaitu jenis senyawa terpena yang sering ditemukan dalam minyak tanaman atsiri. Pada aplikasi medis monoterpena digunakan sebagai sedatif. Minyak lavender juga mengandung 30-50% linalil asetat. Linalil asetat merupakan senyawa ester terbentuk melalui penggabungan asam organik dan alkohol. Ester sangat berguna untuk menormalkan keadaan emosi seseorang dan keadaan tubuh yang tidak seimbang, dan juga memiliki khasiat sebagai penenang serta tonikum, khususnya pada sistem saraf. Wangi yang dihasilkan aromaterapi lavender akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit

alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi menghambat nyeri fisiologi (Susilarini, 2017).

2.3.6 Tehnik Pemberian Aromaterapi Lavender

1. Hirup atau inhalasi

Aromaterapi merupakan alat bantu yang berkhasiat untuk menyalurkan zat-zat yang dihasilkan oleh minyak esensial secara langsung. Zat-zat yang menghasilkan dapat berupa tetes uap yang halus, serta uap yang terhirup melalui hidung dan akan tertelan lewat mulut. Caranya adalah teteskan 3 tetes minyak terapi aroma lavender, tuangkan air sebanyak 5 cc, nyalakan lilin di bawah anglo dengan suhu 600 sampai tercium baunya selama 10 menit.

Alat untuk memaksimalkan aromaterapi adalah melalui diffuser. diffuser adalah alat untuk mengubah cairan minyak esensial menjadi uap yang bisa disebar ke udara dan dihirup. Ketika uap minyak dihirup, otak akan membacanya sebagai rangsangan untuk menyalakan sistem limbik. Sistem limbik itu sendiri berfungsi mengatur fungsi denyut jantung, tekanan darah, ingatan, keseimbangan hormon, hingga emosi dan stres. Jenis-jenis diffuser adalah (Swari, 2019):

a. Lilin Aromaterapi

Alat ini memanfaatkan perantara uap panas untuk menyebarkan aroma dari minyak esensial yang terkandung dalam batang lilin. Biasanya lilin diffuser banyak digunakan di tempattempat spa.

Namun dengan harga yang relatif murah, lilin aromaterapi tidak begitu memberikan banyak manfaat. Proses pemanasan lilin dapat mengubah sifat kimia minyak esensial sehingga memengaruhi efek yang dihasilkan.

b. Nebulizer

Prinsip kerja nebulizer untuk aromaterapi mirip dengan nebulizer untuk asma. Tenaga listrik atau baterai akan memanaskan cairan minyak esensial hingga menjadi uap sebelum disebarkan dalam ruangan. Molekul uap memudahkan minyak esensial diserap tubuh, dan meningkatkan manfaat terapeutiknya. Sayangnya, alat diffuser ini mungkin tidak cocok bagi orang yang butuh ketenangan sebab suara mesinnya cukup bising. Perangkat ini juga umumnya terbuat atau dilindungi oleh kaca. Selain itu, nebulizer aromaterapi juga cenderung lebih sulit untuk dibersihkan.

c. Ultrasonik diffuser

Alat diffuser ultrasonik memanfaatkan gelombang listrik untuk mengencerkan minyak bersama air, dan kemudian memecahnya menjadi partikel uap air super kecil mirip kabut yang dilepaskan ke udara. Alat diffuser satu ini juga bisa digunakan untuk melembapkan udara yang kering, ketika menggunakan ultrasonik diffuser tak perlu lagi mematikan perangkat ini secara manual. Perangkat ini dapat mati secara otomatis untuk mengontrol jumlah minyak esensial yang menyebar ke udara. Ketimbang nebulizer

diffuser, diffuser jenis ini cenderung lebih murah dan lebih kokoh.

d. Keramik Aromaterapi

Untuk menggunakan alat diffuser ini, perlu lebih dulu meneteskan minyak esensial secukupnya pada badan keramik. Keramik aromaterapi biasanya terbuat dari tanah liat yang berpori. Minyak kemudian akan terserap ke dalam badan tanah liat dan perlahan menguap sehingga melepaskan aroma khas ke udara. Anda bisa teteskan lagi minyak esensial ke badan keramik jika aromanya tidak lagi semerbak. Sayangnya, jenis diffuser ini hanya bekerja efektif jika ditempatkan dalam ruangan yang kecil. Jika digunakan di ruangan yang besar, letakkan beberapa keramik di sudut-sudut strategis supaya aromanya tetap bisa tercium tahan lama.

e. Reed diffuser

Alat diffuser ini berupa stik dupa yang terbuat dari kayu rotan berpori. Cara pakainya adalah dengan menuang minyak esensial pilihan pada sebuah wadah tinggi, lalu masukkan beberapa tangkai dupa. Nantinya, stik dupa akan menyerap minyak esensial dan menguapkannya ke udara. Dibanding alat diffuser lainnya, reed diffuser difavoritkan karena penampilan dan bentuknya yang bisa menjadi dekorasi cantik di ruangan.

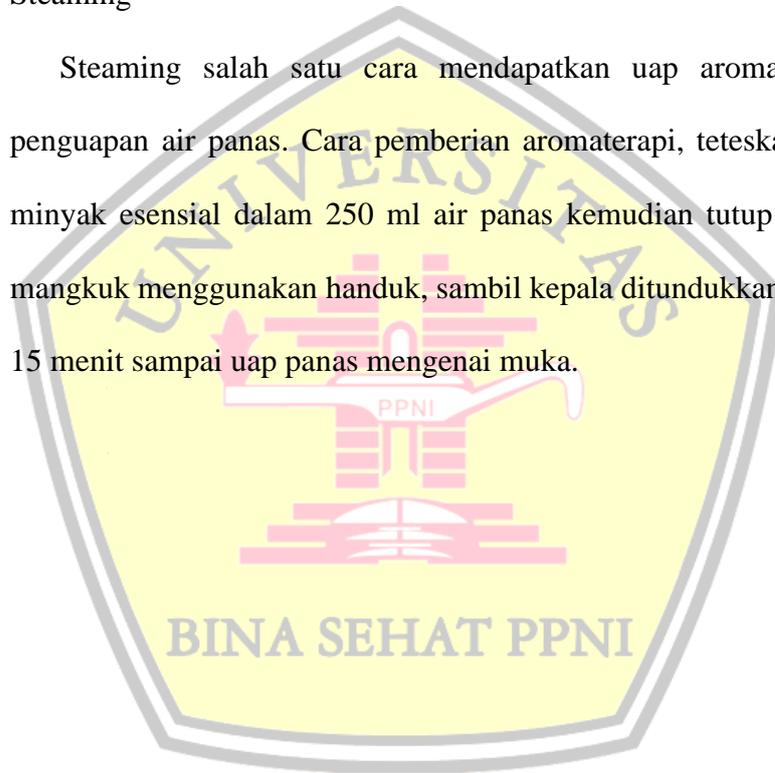
2. Kompres

Kompres merupakan upaya untuk mengatasi kondisi fisik dengan cara memanipulasi suhu tubuh atau dengan menghilangkan efek rasa

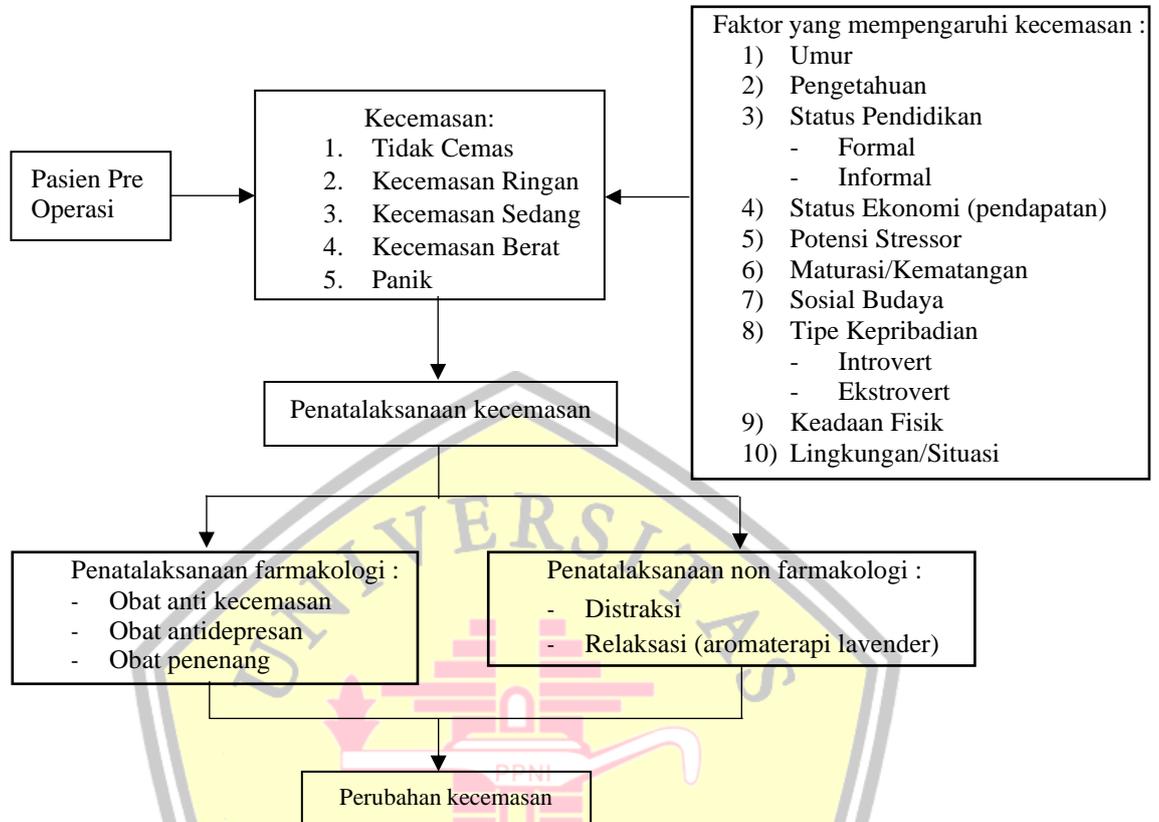
sakit. Cara pemberiannya, berikan 3-6 tetes minyak aromaterapi pada setengah liter air kemudian masukkan handuk kecil pada air kemudian diperas, setelah itu letakkan handuk pada daerah yang diinginkan. Bisa juga dengan mengompres dengan menambahkan 2 tetes minyak esensial ke dalam mangkuk air hangat kemudian masukkan handuk kecil lalu peras dan letakan pada wajah selama beberapa menit, ulangi 3 kali.

3. Steaming

Steaming salah satu cara mendapatkan uap aromatis melalui penguapan air panas. Cara pemberian aromaterapi, teteskan 3-5 tetes minyak esensial dalam 250 ml air panas kemudian tutup kepala dan mangkuk menggunakan handuk, sambil kepala ditundukkan selama 10-15 menit sampai uap panas mengenai muka.

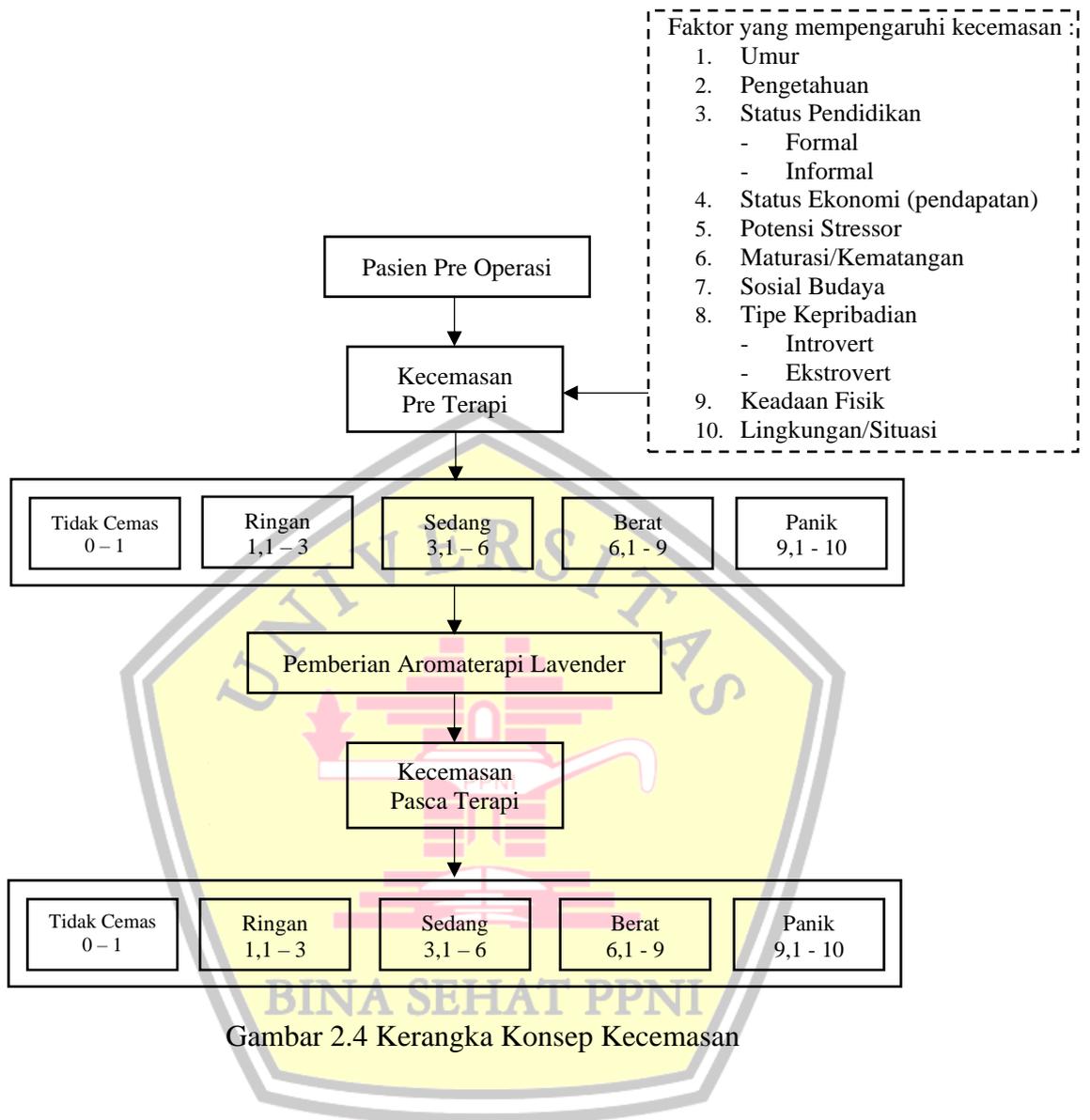


2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori Kecemasan

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.4 Kerangka Konsep Kecemasan

2.6 Hipotesis Penelitian

Ada pengaruh terapi aromaterapi lavender dalam perubahan kecemasan pada klien pre Operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya.