

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 5 No. 2	Edition: Oktober 2022– Mei 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM</a>	
Received: 12 Maret 2023	Revised: 28 Maret 2023	Accepted: 30 April 2023

## **Strategi Penggunaan Aromatherapy Melalui Kombinasi Intervensi Non Farmakologi Pada Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS): *Systematic Review***

**Fitriani<sup>1</sup>, Maha Sari Carolina<sup>2</sup>, Siti Zahara Nasution<sup>3</sup>**

*Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara*

(email: [fitrianiqoi@gmail.com](mailto:fitrianiqoi@gmail.com))

### **ABSTRACT**

*Chronic disease is one of the main causes of premature death worldwide. This study aims to identify and evaluate the use of aromatherapy through a combination of non-pharmacological interventions in PROLANIS. The method used is a systematic review through the ProQuest, PubMed, Science Direct and Google Scholar databases. The selection of articles uses the PRISMA diagram method. This study shows significant results that aromatherapy such as lavender, lemon, peppermint, and rose is widely used in chronic diseases, especially cancer, heart disease, DM, osteoarthritis and CRF for complaints of pain, nausea, vomiting, sleep quality, anxiety and fatigue and pruritus. In conclusion, aromatherapy with a combination of non-pharmacological interventions can help reduce pain, nausea, vomiting, quality of sleep, anxiety and fatigue and pruritus in chronic diseases.*

**Keywords:** *Aromatherapy; Non-Pharmacological Interventions; Chronic Disease Management Program (PROLANIS)*

### **ABSTRAK**

Penyakit kronis termasuk salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi penggunaan aromaterapi melalui kombinasi intervensi non-farmakologi pada PROLANIS. Metode yang dipakai yaitu *systematic review* melalui *database ProQuest, PubMed, Science Direct* dan *Google Scholar*. Pemilihan artikel memakai cara diagram PRISMA. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan bahwa aromaterapi seperti lavender, lemon, peppermint, dan mawar banyak digunakan pada penyakit kronis terutama kanker, penyakit jantung, DM, osteoarthritis dan GGK untuk keluhan nyeri, mual muntah, kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan serta pruritus. Simpulan, aromaterapi dengan kombinasi intervensi non-farmakologi dapat membantu menurunkan nyeri, mual muntah, kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan serta pruritus pada penyakit kronis.

**Kata kunci:** *Aromaterapi; Intervensi Non Farmakologi; Program Pengelolaan Penyakit Kronis (PROLANIS)*

### **PENDAHULUAN**

Penyakit kronik merupakan suatu kondisi yang dapat dikendalikan dan berlangsung lama, akan tetapi sulit untuk sembuh, dapat berasal dari

faktor genetik, fisiologis, lingkungan dan perilaku. Penyakit kronis bersifat permanen, meninggalkan cacat residual, disebabkan oleh perubahan patologis yang irreversibel,

memerlukan pelatihan khusus untuk rehabilitasi, atau mungkin membutuhkan waktu lama dalam pengawasannya, observasi, atau perawatan. Hal ini mempengaruhi populasi penyakit kronis diseluruh dunia. Secara global, regional, dan nasional pada tahun 2030 diproyeksikan terjadi transisi epidemiologi dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular (Kreye, et al., 2022).

Pemerintahan Kesehatan telah mengeluarkan suatu program kesehatan yang dapat membantu melayani masyarakat yang memiliki berbagai penyakit kronis dengan PROLANIS. PROLANIS adalah sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilakukan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas kesehatan. Aktivitas PROLANIS meliputi konsultasi medis, edukasi kelompok, *reminder sms gateway* dan *home visit*. PROLANIS bertujuan untuk menjaga kesehatan dan mencapai kualitas hidup yang optimal pada pasien penyakit kronis melalui pelayanan kesehatan yang efektif dan efisien untuk mencegah komplikasi penyakit.

Hasil penelitian (Rosdiana et al., 2018). menunjukkan bahwa implementasi PROLANIS di Puskesmas belum mencapai indikator 75%, dimana komunikasi belum berjalan dengan baik, sumber daya yang masih kurang berupa tempat dan dana, disposisi terhadap prolanis cenderung positif, dan belum terdapat SOP yang dibukukan. Menurut (Kurniawan et al., 2018). diperlukan suatu upaya yang dapat melihat gambaran (monitoring) dari pelaksanaan PROLANIS dan juga diperlukannya evaluasi untuk melihat

apa yang kemudian menjadi masalah untuk ditemukan solusi dari masalah yang muncul pada pelaksanaan PROLANIS.

Penyakit kronis merupakan tantangan bagi setiap sistem perawatan kesehatan di seluruh dunia. Ciri khas penyakit kronis adalah penyakit ini seringkali membutuhkan pengawasan, observasi atau perawatan yang lama. Adapun yang termasuk penyakit kronis adalah gagal jantung, kanker, hipertensi, diabetes mellitus, gagal ginjal kronis, stroke, PPOK, dan radang sendi. Bukti semakin menyoroti pentingnya reorientasi kebijakan kesehatan dan perawatan kesehatan ke arah sistem perawatan kronis, Negara dengan sistem perawatan primer yang kuat cenderung memiliki hasil kesehatan yang lebih baik dengan biaya yang lebih rendah. (Evans, et al., 2018).

Strategi non-farmakologis lebih aman dan tidak berbahaya daripada obat-obatan. Aromaterapi adalah salah satu pendekatan ini. Perawatan berbasis wewangian, yang merupakan jenis perawatan yang sesuai, baru-baru ini menarik perhatian banyak spesialis. Praktek menggunakan minyak aromatik untuk meningkatkan kesehatan dikenal sebagai aromaterapi. Linalool dan linalyl acetate adalah komponen utama lavender, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian tentang sifat obat penenang dan analgesiknya. Menurut Cheraghbeigi et al.(2019) zat ini memiliki sifat analgesik dan sedatif.

## **TUJUAN**

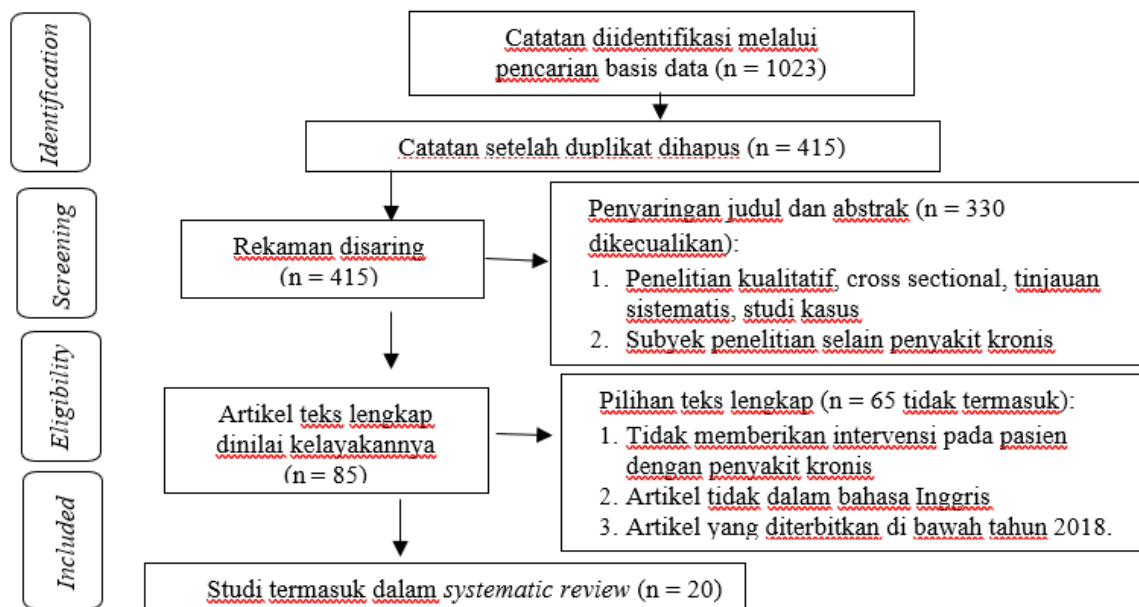
Kajian sistematis penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang pengaruh intervensi aromaterapi pada pasien dengan berbagai keluhan dan penyakit kronis. Tujuan dari tinjauan sistematis ini adalah untuk mengidentifikasi

penggunaan aromaterapi untuk mendukung PROLANIS dalam berbagai intervensi untuk pasien penyakit kronis.

## METODE

Untuk meringkas bukti secara akurat dan andal, tinjauan sistematis sangat penting. Metode sistematis yang dipilih dapat meminimalkan bias untuk memberikan temuan yang andal. Menurut pedoman diagram PRISMA, tinjauan sistematis ini dilakukan dan dilaporkan dengan menggunakan analisis deskriptif naratif dari temuan beberapa artikel penelitian yang membahas aromaterapi sebagai intervensi non-farmakologi untuk penyakit kronis. Pedoman PRISMA berfokus pada bagaimana para peneliti dapat memastikan bahwa ulasan dan

meta-analisis dilaporkan secara transparan dan sistematis. Ini dapat membantu peneliti melaporkan beberapa tinjauan sistematis untuk menentukan apakah intervensi perawatan kesehatan itu baik atau buruk. Selain itu, model PICOS yang meliputi populasi, intervensi, perbandingan, hasil, dan desain studi, digunakan secara terstruktur untuk memfasilitasi analisis artikel penelitian dalam tinjauan sistematis ini. PICOS digunakan untuk membantu penulis memutuskan aturan penggabungan dan model larangan sehingga penulis dapat menyelesaikan cara paling umum dalam menyaring artikel untuk mensurvei kepraktisan semua ulasan yang diperoleh dari kumpulan data.



Gambar. 1. PRISMA Flow Diagram of Identification and Selection of Articles

Tabel. 1  
Kriteria Inklusi dan Eksklusi

	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Studi yang berfokus pada pasien dengan penyakit kronis sebagai populasi penelitian	Studi yang populasi atau sampel bukan pasien dengan penyakit kronis
2.	Studi yang meneliti tentang intervensi kombinasi non farmakologi berupa aromaterapi pada pasien dengan penyakit kronis	Studi yang tidak membahas tentang program intervensi Non farmakologi pada pasien dengan penyakit kronis
3.	RCT dan <i>quasy-eksperiment</i>	<i>Qualitative research, cross sectional study, case study, systematic review and meta analysis</i>
4.	Artikel terbit dalam rentang tahun 2018 – 2023 dan <i>full text</i> , dengan <i>subject aromatherapy</i> dan <i>chronic disease</i>	Artikel penelitian yang terbit sebelum tahun 2018 dan tidak <i>full text</i>
5.	Artikel dalam bahasa Inggris	Artikel bukan dalam bahasa Inggris

Dari Januari 2023 hingga Maret 2023, peneliti menggunakan strategi pencarian. PubMed, Proquest, Science Direct, dan Google Scholar adalah basis data elektronik yang digunakan, begitu pula artikel penelitian yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir, dari 2018 hingga 2023. Tinjauan ini menggunakan sejumlah kata kunci yang digunakan untuk mencari basis data yang digunakan di secara metodis. Operator Boolean Standar dan kata-kata yang setara dari Medical Subject Heading (MeSH) digunakan untuk menyesuaikan kata kunci yang digunakan dengan materi pelajaran dan judul penelitian. Aromaterapi, penyakit kronis, nonfarmakologi, dan PROLANIS adalah beberapa kata kunci yang digunakan. Subjek utama pencarian adalah istilah "penyakit kronis", yang memastikan bahwa pasien dengan penyakit kronis memenuhi kriteria inklusi.

Proses review sistematis untuk artikel ini menggunakan diagram PRISMA dengan delapan tab, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Langkah pertama adalah identifikasi, ketika penulis memasukkan jumlah artikel dari semua ringkasan pencarian ke dalam database. Langkah kedua adalah

penyaringan; pada langkah ini, penulis melakukan seleksi berdasarkan judul dan abstrak artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi kriteria akan terus diajukan, sedangkan yang tidak akan ditolak. Langkah ketiga adalah kelayakan; Pada langkah ini redaksi memilih artikel berdasarkan teks lengkap yang memenuhi kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi kriteria akan tetap diterima, sedangkan yang tidak akan ditolak. Artikel yang telah diulas secara lengkap dan memenuhi semua kriteria akan dimasukkan ke dalam bagian yang akan ada di halaman berikutnya.

Kualitas metodologi penelitian yang digunakan untuk mengevaluasi artikel yang ditemukan dalam tinjauan sistematis ini dievaluasi menggunakan Daftar Periksa Penilaian Kritis JBI. Instrumen yang digunakan antara lain *JBI Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trial Studies* yang berjumlah 13 pertanyaan, dan *JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies* yang berjumlah 9 pertanyaan. Kedua jenis alat ini dipilih karena sesuai dengan desain penelitian yang memenuhi kriteria dalam tinjauan sistematis ini. Daftar Periksa Penilaian Kritis JBI digunakan

dengan tujuan untuk menentukan kualitas metodologi studi yang diberikan dan menjelaskan bagaimana studi tersebut telah mengatasi potensi bias dalam desain, intervensi, dan analisisnya. Proses penilaian kualitas setiap artikel dalam artikel ini mendorong satu orang untuk melakukan penilaian kedua dengan menggunakan alat yang sama.

Data dari ekstraksi tinjauan sistematis dikumpulkan untuk memberikan informasi dari catatan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang dikumpulkan dari setiap artikel yang dipilih menggunakan diagram PRISMA meliputi nama penulis, tahun artikel diterbitkan, nama jurnal, judul artikel, tujuan penelitian dan jumlah responden, desain penelitian,

jenis intervensi, validitas dan ketergantungan instrumen, alat statistik yang digunakan, hasil utama, dan masalah etika. Hasil analisis data dapat dilihat pada Tabel 2.

## HASIL

Terdapat 415 artikel diperoleh dari beberapa database yang digunakan dengan akurasi yang wajar, antara lain *EBSCO* (sekitar 67 artikel), *PubMed* (sekitar 112 artikel), dan *ProQuest* (sekitar 213 artikel), *Google scholar* (23 artikel) menurut diagram outline artikel atau diagram PRISMA. Pada layar kedua, yaitu tahap penyaringan, judul artikel ditinjau, dan hasilnya diperoleh.

Tabel. 2  
Hasil Penilaian Artikel untuk *Systematic Review* Menggunakan *JBICritical Appraisal Tools*

Sitasi	Kriteria													Hasil
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
<b>RCT</b>														
<b>Kreye et al/ 2022</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Erturk &amp; Tasci/ 2021</b>	√	√	√	√		√	√	√	√	√		√	√	11/13 (84,6%) Good
<b>Heydarirad et al/ 2019</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Hamzeh et al/ 2020</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Kawabata et al/ 2020</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Özkaraman et al/ 2018</b>	√	√	√			√	√	√	√	√	√	√	√	11/13 (84,6%) Good
<b>Lin et al/ 2022</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Cheraghbeigi et al/ 2019</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Jodaki et al/ 2021</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Lari et al/ 2020</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Crosby et al/ 2018</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>MahdaviKian et al/ 2021</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>MahdaviKian et al/ 2020</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good
<b>Eghbali et al/ 2018</b>	√	√	√	√	√	√		√	√	√		√	√	11/13 (84,6%) Good
<b>Evans et al/ 2018</b>	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	13/13 (100%) Good

<b>Lotfi et al/ 2020</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	13/13 (100%) Good
<b>McDonnell, B &amp; Newcomb</b>	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	11/13 (84,6%) Good
<b><i>Quasy experiment</i></b>														
<b>Sembiring dkk/ 2021</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				9/9 (100%) Good
<b>Af'idah dkk/ 2021</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				9/9 (100%) Good
<b>Sagala dkk/ 2022</b>	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				9/9 (100%) Good

Hasil penilaian kualitas artikel dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini; untuk artikel dengan desain RCT, kurang lebih 17 artikel memiliki kualitas yang baik, sedangkan 3 artikel dengan desain quasy-

experiment memiliki kualitas yang baik. Hasil penilaian kualitas artikel di atas menunjukkan bahwa risiko bias yang timbul dari penulisan tinjauan sistematis ini dapat diminimalkan.

Peneliti / Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil
<b>Kreye et al/ 2022</b>	Aromatherapy in Palliative Care : A Single – Institute Retrospective Analysis Evaluating the effect of Lemon Oil Pads against Nausea and Vomiting in Advanced Cancer Patient	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervensi diberikan pada kapas yang sudah ditetesi 2 tetes minyak lemon yang kemudian dijepitkan pada area kerah baju.</li> <li>- Dievaluasi setelah 10 menit (berpengaruh/ tidak).</li> <li>- Jumlah sampel 66 responden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penerapan lemon pad 2,7 kali lebih efektif melawan mual dan muntah, 73% efektif melawan mual dan muntah, sedangkan 27% tidak efektif.</li> </ul>
<b>Erturk &amp; Tasci/ 2021</b>	The Effects of Peppermint Oil on Nausea, Vomiting and Retching in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: An Open Label Quasi-Randomized Controlled Pilot Study	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Selain antiemetik rutin, kelompok intervensi diberikan satu tetes aromatherapy diantara bibir atas dan hidung, 3 kali sehari selama 5 hari setelah kemoterapi.</li> <li>- Kelompok kontrol hanya diberikan antiemetik rutin saja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skor mual secara signifikan lebih rendah setelah penggunaan minyak peppermint pada pasien yang menerima regimen kemoterapi</li> <li>- Ada perbedaan yang signifikan dalam perubahan frekuensi mual, muntah dan keparahan mual pada pasien kemoterapi, kecuali pada pemberian Cisplatin</li> </ul>
<b>Heydarirad et al/ 2019</b>	Efficacy of aromatherapy with Rosa damascena in the improvement of sleep quality of cancer patients: A randomized controlled clinical trial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Minyak esensial Rosa dengan dosis 5% dan 10% disimpan pada suhu kamar dan setengah jam sebelum tidur minyak dihirup selama 20 menit selama dua minggu.</li> <li>- Minyak esensial R. damascena digunakan 5 tetes pada bola kapas yang dipegang di dekat hidung.</li> <li>- Bola kapas dijaga di dekat hidung mereka, dengan jarak sekitar 4-5 cm dari hidung</li> <li>- Pengukuran dilakukan di awal dan intervensi.</li> </ul>	<p>Total skor Indeks Pittsburgh dan waktu latensi tidur menurun secara signifikan (<math>P &lt; 0,05</math>)</p> <p>Penggunaan minyak esensial (5% dan 10%), meningkatkan kualitas tidur secara signifikan (<math>P &lt; 0,05</math>).</p>
<b>Hamzeh et al/ 2020</b>	Effect of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patient : A Randomized Controlled Trial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responden berjumlah 120 orang</li> <li>- Intervensi dilakukan selama 7 hari sebelum tidur dan diberikan 3 tetes minyak esensial (lavender dan peppermint) dikapas dan ditempelkan dikerah baju selama 20 menit.</li> <li>- Kelompok kontrol air suling dicampur dengan 1% minyak esensial lavender.</li> </ul>	<p>Ada perbedaan signifikan setelah intervensi yaitu rata-rata skor PSQI lebih rendah pada kelompok lavender dan peppermint dibandingkan dengan kelompok kontrol.</p>
<b>Kawabata et al/ 2020</b>	Effect of aromatherapy massage on quality of sleep in the palliative care ward: a	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Efek pijat aromaterapi dievaluasi menggunakan Richards-Campbell Sleep Questionnaire (RCSQ) dan Inventarisasi Kelelahan Singkat (BFI).</li> </ul>	<p>Pijat aromaterapi tidak lebih efektif daripada tidak dipijat dalam meningkatkan kualitas tidur pasien di perawatan paliatif. Namun, pasien yang lebih tua dan mereka dalam kondisi kesehatan yang buruk</p>

	randomized controlled trial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pijat aromaterapi hanya dilakukan minimal tiga hari setelah pasien dipindahkan ke bangsal antara pukul 20:00 dan 21:00, dan berlangsung 30 menit.</li> <li>- Peserta dapat memilih antara lavender, oranye, atau campuran keduanya.</li> </ul>	dapat memperoleh manfaat dari pijat aromaterapi.
<b>Özkara man et al/ 2018</b>	The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terdapat 70 responden secara acak dibagi dalam 3 grup, kelompok minyak lavender, minyak pohon teh, dan kelompok kontrol.</li> <li>- State-Trait Anxiety Inventory Scores, dan Pittsburgh Quality Sleep Index (PSQI) digunakan untuk mengukur kecemasan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah kemoterapi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak ada perubahan signifikan pada nilai S-Anxiety dari penilaian pertama hingga kedua (<math>p = 0,164</math>)</li> <li>- Ada perbedaan yang signifikan antara pengukuran pada penilaian pertama dan kedua untuk kelompok lavender dan minyak pohon teh (<math>p &lt; 0,001</math>).</li> </ul>
<b>Lin et al/ 2022</b>	Initial and Continuous Effects of Essential Oil Therapy in Relieving Knee Pain Among Older Adults With Osteoarthritis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kriteria inklusi : nyeri lutut kronis seminggu terakhir, usia 50 tahun keatas, skor awal WOMAC &gt; 0.</li> <li>- Grup intervensi diberikan minyak esensial murni, dan grup kontrol diberikan minyak mineral. 5 ml minyak diberikan pada lutut dan tungkai bawah selama 15 menit untuk masing-masing bagian, dan tidak boleh digosok hanya dioleskan. Intervensi dilakukan 2 kali seminggu selama 8 minggu.</li> </ul>	Penggunaan minyak esensial secara terus menerus selama 8 minggu tidak hanya mengurangi rasa sakit dengan cepat namun juga mengurangi skor nyeri, sehingga membuktikan bahwa aromaterapi secara jangka panjang signifikan dalam mengurangi nyeri OA (semakin lama waktu penggunaan, semakin baik)
<b>Cheragh beigi et al/ 2019</b>	Comparing the effects of massage and aromatherapy massage with lavender oil on sleep quality of cardiac patients: A randomized controlled trial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kelompok massage mendapatkan massage tangan dan kaki menggunakan sweet almond minyak.</li> <li>- Kelompok pemijatan dilakukan pada area yang sama dengan menggunakan campuran lavender dan minyak almond manis.</li> <li>- Alat pengumpulan data termasuk Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Test dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.</li> </ul>	Tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pijat dan pijat aromaterapi dalam hal kualitas tidur setelah intervensi. Perbandingan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur setelah intervensi.
<b>Jodaki et al/ 2021</b>	Effect of rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in cardiac patients: A randomized controlled trial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada kelompok eksperimen, pasien menghirup lima tetes esensi Rosa damascene 40% dalam air suling, sedangkan pada kelompok kontrol, pasien menghirup lima tetes air suling sebagai plasebo.</li> <li>- Pengukuran menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur Rumah Sakit St. Mary (SMHSQ) dan Spiel Berger</li> </ul>	Penggunaan aroma Rosa damascene pada pasien rawat inap di RS unit perawatan jantung secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol $p = 0,001$ ( $P < 0,05$ )



		Kuesioner State-Trait Anxiety Inventory (STAI).	
<b>Nasiri Lari et al/ 2020</b>	Efficacy of inhaled Lavandula angustifolia Mill. Essential oil on sleep quality, quality of life and metabolic control in patients with diabetes mellitus type II and insomnia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responden diberikan inhalasi lavender atau plasebo selama dua periode durasi 4 minggu dengan interval satu minggu sebagai periode pencucian. kualitas tidur, kualitas hidup dan status mood dinilai dengan PIRS-20, Kualitas Hidup WHO-BREF (WHOQOL-BREF).</li> <li>- Kuesioner dan skala Beck Depression Inventory (BDI) dan glukosa darah puasa (FBS), asupan kalori dan aktivitas fisik masing-masing diukur sebelum dan sesudah intervensi.</li> </ul>	Terdapat perbedaan yang signifikan antara aromaterapi lavender dibandingkan dengan plasebo menurut rata-rata skor PIRS-20, WHOQOL BREF dan Beck Depression Inventory. Dan ada peningkatan yang signifikan dalam domain PIRS-20 untuk kualitas dan kuantitas tidur setelah menghirup lavender dibandingkan penggunaan plasebo. Tidak ada peningkatan yang signifikan pada glukosa puasa kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
<b>Crosby et al/ 2018</b>	Aromatherapy Massage for Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervensi dilakukan satu jam seminggu selama enam minggu,</li> <li>- Kedua kelompok menyelesaikan kuisisioner EORTC QLQ-C3), EORTC payudara (BR23) dan Skala Kecemasan dan Depresi Rumah Sakit (HADS) sebelum minggu pertama, dan setelah minggu ketiga dan keenam.</li> </ul>	Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor nyeri antar kelompok ( $p=0,409$ ) Fungsi fisik, fungsi peran, gejala payudara mis. rasa sakit, bengkak, kepekaan, bersama dengan efek samping dan prospek masa depan tidak berbeda bermakna dengan kelompok kontrol ( $p>0,05$ ) setelah enam minggu pengobatan.
<b>Mahdavian et al/ 2021</b>	Comparing the Effects of Aromatherapy with Peppermint and Lavender Essential Oils on Fatigue in Cardiac Patients : A Randomized Controlled Trial	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervensi dilakukan dengan menghirup tiga tetes minyak esensial lavender dan peppermint masing-masing tiga tetes minyak esensial dioleskan pada serbet yang ditempelkan pada kerah selama 20 menit pada pukul 21:00.</li> <li>- Kelompok kontrol menggunakan tiga tetes air suling aromatik.</li> <li>- Durasi intervensi adalah tujuh malam. Setiap kelompok mengisi kuisisioner FSS pada malam pertama dan pada pagi hari kedelapan.</li> </ul>	Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok lavender dan peppermint dalam hal rata-rata skor kelelahan setelah intervensi, tetapi ada perbedaan yang signifikan antara kelompok lavender dan peppermint dengan kontrol ( $P < 0,001$ )
<b>Mahdavian et al/ 2020</b>	Comparing the effects of aromatherapy with peppermint and lavender on sleep quality in heart patients: a randomized controlled trial	Intervensi dilakukan dengan menghirup tiga tetes minyak esensial lavender dan peppermint masing-masing tiga tetes minyak esensial dioleskan pada serbet yang ditempelkan pada kerah selama 20 menit pada pukul 21:00.	Uji Wilcoxon pada kelompok lavender menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi ( $P < 0,001$ ).
<b>Sembiring dkk/ 2021</b>	Pengaruh Aromaterapi Peppermint Topikal Terhadap Penurunan Pruritus Uremik	Intervensi menggunakan kandungan minyak atsiri peppermint 100% tanpa campuran zat lain yang dibuktikan dengan pernyataan Indeks Bias. Satu hingga dua	Dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value 0,000 untuk kelompok intervensi dan p value 0,102 untuk kelompok kontrol. Terdapat pengaruh

	Pada Pasien Yang Menjalani Penyakit Ginjal Kronis Hemodialisis	tetes dioleskan ke area yang gatal. Minggu kedua setelah intervensi terakhir digunakan kuesioner 5-D Itch Scale yang terdiri dari 5 dimensi pertanyaan yang telah divalidasi.	aromaterapi peppermint dalam menurunkan pruritus uremik pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis.
<b>Af'idah dkk/ 2021</b>	Pengaruh Hidro-Aromaterapi pada Detak Jantung pasien Gagal Jantung.	Intervensi dilakukan rendam kaki dengan dicampur air hangat dan minyak atsiri aromaterapi mawar dalam ember dengan suhu air 35-45°C selama 10 menit, Kelompok kontrol diberikan rendam kaki dengan air hangat saja.	Ada perbedaan denyut jantung yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,000$ ), dan sebelum dan sesudah pada kontrol ( $p < 0,0005$ ).
<b>Sagala dkk/ 2022</b>	Aromatherapy Lavender melalui humidifier terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara	Aromaterapy diberikan menggunakan humidifier dan perhitungan kualitas tidur menggunakan kuisisioner PTSQ. Tehnik analisis data menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney U Test	Hasil uji statistik pada kelompok sebelum (pre) didapatkan nilai $P = 0,254$ dan setelah (post) $P = 0,027$ , hasil analisis bivariat didapatkan $P = 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur kelompok kontrol dan kelompok intervensi
<b>Eghbali et al/ 2018</b>	The Effect of Aromatherapy with Peppermint Essential Oil on Nausea and Vomiting in the Acute Phase of Chemotherapy in Patients with Breast Cancer	Minyak atsiri peppermint digunakan pada kelompok intervensi, sementara normal saline digunakan pada kelompok kontrol. Frekuensi dan tingkat keparahan mual dan muntah akut pada malam pertama setelah kemoterapi dicatat dan dibandingkan menggunakan kuesioner standar Rhodes dengan skor rata-rata 0 - 32.	Rata - rata skor mual pada kelompok aromaterapi adalah $1,1 \pm 1,02$ dan pada kelompok kontrol adalah $1,82 \pm 1,39$ ( $p < 0,014$ ). Rata-rata skor muntah pada kelompok intervensi adalah $0,34 \pm 0,66$ dan pada kelompok intervensi kelompok kontrol adalah $0,66 \pm 0,97$ ( $p < 0,032$ ). kelompok intervensi dengan minyak esensial peppermint nilai mualnya lebih rendah dan perbedaan ini secara statistik signifikan ( $p < 0,036$ ).
<b>Evans et al/ 2018</b>	The Use of Aromatherapy to Reduce Chemotherapy-Induced Nausea in Children With Cancer: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial	- Kelompok intervensi menghirup aromaterapi jahe, kelompok kontrol menghirup air, kelompok placebo menghirup sampho bayi. - Pretest dan post test dilakukan menggunakan skala PeNAT (Pediatric Nausea Assessment Tool)	Tidak ada perbedaan skor PeNAT yang signifikan antara 3 kelompok perlakuan ( $P = 0,54$ ). Perubahan skor PeNAT di antara 21 pasien yang diindikasikan merasakan beberapa tingkat mual sebelum kemoterapi, 67% melaporkan mual berkurang, 5% melaporkan mual bertambah, dan 28% melaporkan tidak ada perbedaan sebelum dan setelah kemoterapi
<b>Lotfi et al/ 2020</b>	The Efficacy of Aromatherapy With Lemon Balm (Melissa officinalis L.) on Sleep Quality in Cardiac Patients: A	- Responden secara acak diberikan aromaterapi Lemon Balm (Melissa officinalis L.) atau minyak wijen tidak berbau (plasebo) selama 30 menit dua kali sehari selama 3 hari.	Hasil perhitungan didapatkan terdapat peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur secara subyektif pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $P < 0,005$ ).

	Randomized Controlled Trial	- Pengukuran Kualitas tidur menggunakan skala Verran Synder-Halpern (VSH) sebelum dan sesudah tindakan	
<b>McDonnell, B &amp; Newcomb</b>	Trial of Essential Oils to Improve Sleep for Patients in Cardiac Rehabilitation	- Bola kapas berisi kombinasi lavender, bergamot, dan ylang ylang atau placebo ditempatkan di samping tempat tidur subjek selama lima malam. - Setelah periode washout, subjek bertukar posisi dan kembali mengulang proses selama lima malam. Kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi dihitung menggunakan PSQI	Durasi tidur dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur tidak berbeda antara kelompok perlakuan, tetapi kualitas tidur yang dilaporkan pasien secara signifikan lebih baik saat peserta terpapar minyak esensial ( $w_2 = 4,5$ , $p = 0,03$ ) daripada saat terpapar plasebo. Peserta juga melaporkan bahwa kesulitan tidur karena merasa terlalu dingin, secara signifikan berkurang saat menggunakan aromaterapi ( $t = -2,03$ , $p = 0,05$ ; Wilcoxon $p = 0,05$ )

## PEMBAHASAN

Strategi penggunaan aromaterapi dari 20 studi yang menilai tentang penggunaan aromaterapi dari berbagai variasi seperti lavender, lemon, peppermint, dan mawar yang merupakan jenis intervensi non farmakologi untuk membantu pasien dengan keluhan penyakit kronis seperti nyeri, mual muntah, kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan. Pembahasan ini memaparkan tujuan, metodologi, alat ukur, dan hasil. Bukti dari adanya penggunaan aromaterapi sebagai intervensi kombinasi non farmakologi terhadap pengelolaan penyakit kronis dengan keluhan yang dialami oleh pasien melihat penggunaan intervensi menghasilkan signifikansi terhadap penurunan nyeri, mual muntah, kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan pasien kanker, jantung, diabetes mellitus, dan gagal ginjal kronik setelah diberikan intervensi. Dari semua strategi penggunaan aromaterapi ini, program intervensi yang ada dalam *systematic review* ini dikelompokkan menjadi 6 kriteria yaitu penggunaan aromaterapi untuk mengatasi nyeri, mual muntah, kualitas tidur, kelelahan dan kecemasan pasien kanker, DM, dan Jantung, nyeri pada pasien osteoarthritis, dan pruritus pada pasien GGK.

Aromaterapi adalah salah satu metode pelengkap medis yang menggunakan wewangian dan merangsang system penciuman, menginduksi relaksasi dan mengurangi kecemasan. Aromaterapi meningkatkan neurotransmitter, dan dengan cara ini, mengurangi rasa sakit dan menginduksi relaksasi. Penelitian telah menunjukkan bahwa aromaterapi mawar mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi. Mempertimbangkan efek negatif dan merugikan dari kecemasan pada kualitas tidur dan hubungan langsung antara kedua entitas ini (yaitu kecemasan yang lebih parah berkorelasi dengan kualitas tidur yang lebih buruk), dapat dipahami bahwa kualitas tidur meningkat setelah berkurangnya kecemasan. Selain itu, temuan penelitian kami menunjukkan bahwa aromaterapi dengan Rosa damascene efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien jantung (Jodaki, et al., 2021).

Selain peran gangguan tidur sebagai faktor risiko diabetes, gangguan tidur juga disarankan sebagai alasan penting buruknya kontrol glukosa darah pada pasien diabetes. Menurut hubungan yang disebutkan antara kualitas tidur dan risiko dan kontrol diabetes, teori kontrol glikemik yang lebih baik dengan meningkatkan

kualitas tidur pasien diabetes telah disarankan (Nasiri Lari, et al., 2020)

Studi Heydarirad, et al. (2019) menyatakan bahwa molekul aromatik menyebabkan sejumlah neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin dilepaskan di sistem saraf pusat dengan merangsang sistem penciuman dan mempengaruhi sistem limbik. Selain itu, studi praklinis dan klinis menunjukkan bahwa efek terapi pemberian obat dari hidung ke otak pada gangguan tidur memiliki hasil yang menjanjikan sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Bukti eksperimental dan klinis lainnya menunjukkan bahwa minyak esensial R. damascene (mawar) memiliki sifat anti-kecemasan. Aromaterapi ini dapat menstimulasi sistem otak dengan melepaskan neurotransmitter seperti dopamin dan serotonin, stress pada pasien kanker dapat berkurang, akibatnya kualitas tidur meningkat. Aromaterapi juga merupakan terapi non oral sehingga menjadi tindakan pencegahan penting pada interaksi obat dengan obat kemoterapi.

Aromaterapi jangka panjang dengan minyak esensial adalah pilihan terapi alternatif yang layak dan efektif untuk pasien dengan kondisi lutut yang disebabkan oleh osteoarthritis, terutama dalam meredakan nyeri lutut. Aromaterapi berkontribusi untuk meningkatkan perawatan lansia dengan OA dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengurangi ketidaknyamanan mereka dengan aromaterapi yang tepat. (Lin, et al., 2022).

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Strategi penggunaan aromaterapi melalui kombinasi intervensi non farmakologi pada penyakit kronis memberikan hasil yang signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri, mual muntah, kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan pada pasien kanker, jantung, diabetes mellitus, dan gagal ginjal kronik. Intervensi non farmakologi yang digunakan yaitu aromaterapi lavender, lemon, peppermint,

dan mawar. *Systematic review* ini dapat dimanfaatkan sebagai *evidence based practice* dalam memberikan rencana intervensi terapi non farmakologi untuk pengelolaan keluhan penyakit kronis.

Hasil yang didapat dalam *systematic review* ini dapat menyokong oleh penggunaan rencana intervensi non farmakologi dengan penggunaan aromaterapi pada penyakit kronis yang mempunyai keluhan seperti tingkat nyeri, mual muntah, kualitas tidur, kecemasan dan kelelahan yang bisa digunakan bagi perawat yang berkolaborasi dengan tim kesehatan lainnya khususnya di komunitas.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Af'idah, H., Ilyas, S., & Harahap, I. A. (2021). Effect of Hydro-Aromatherapy on Heart Rate in Heart Failure Patients. In *Indian Journal of Public Health Research & Development* (Vol. 12, Issue 1). <https://doi.org/10.37506/ijphrd.v12i1.13863>
- Cheraghbeigi, N., Modarresi, M., Rezaei, M., & Khatony, A. (2019). Comparing the effects of massage and aromatherapy massage with lavender oil on sleep quality of cardiac patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 253–258. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.005>
- Crosby A, Day J, Stidston C, McGinley S, & Powell R. (2018). Aromatherapy Massage for Breast Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing and Women's Health*, 3(1). <https://doi.org/10.29011/2577-1450.100044>
- Efe Ertürk, N., & Taşçı, S. (2021). The Effects of Peppermint Oil on Nausea, Vomiting and Retching in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: An Open Label Quasi-Randomized Controlled Pilot Study. *Complementary Therapies in Medicine*, 56. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102587>
- Eghbali, M., Varaei, S., Hosseini, M., Yekaninejad, M. S., & Shahi, F. (2018). The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on Nausea and

- vomiting in the acute phase of chemotherapy in patients with breast cancer. *Journal of Babol University of Medical Sciences*, 20(9), 66–71. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jbums.20.9.66>
- Evans, A., Malvar, J., Garretson, C., Pedroja Kolovos, E., & Baron Nelson, M. (2018). The Use of Aromatherapy to Reduce Chemotherapy-Induced Nausea in Children With Cancer: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 35(6), 392–398. <https://doi.org/10.1177/1043454218782133>
- Hamzeh, S., Safari-Faramani, R., & Khatony, A. (2020). Effects of Aromatherapy with Lavender and Peppermint Essential Oils on the Sleep Quality of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/7480204>
- Heydarirad, G., Keyhanmehr, A. S., Mofid, B., Nikfarjad, H., & Mosavat, S. H. (2019). Efficacy of aromatherapy with Rosa damascena in the improvement of sleep quality of cancer patients: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 57–61. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.01.017>
- Jodaki, K., abdi, K., Mousavi, M. S., Mokhtari, R., Asayesh, H., Vandali, V., & Golitaleb, M. (2021). Effect of rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in cardiac patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101299>
- Kawabata, N., Hata, A., & Aoki, T. (2020). Effect of Aromatherapy Massage on Quality of Sleep in the Palliative Care Ward: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Pain and Symptom Management*, 59(6), 1165–1171. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2020.01.003>
- Kreye, G., Wasl, M., Dietz, A., Klaffel, D., Groselji-Strele, A., Eberhard, K., & Glechner, A. (2022). Aromatherapy in Palliative Care: A Single-Institute Retrospective Analysis Evaluating the Effect of Lemon Oil Pads against Nausea and Vomiting in Advanced Cancer Patients. *Cancers*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/cancers14092131>
- Lin, C.-Y., Liao, H.-E., Change-Lee, S.-N., & Yen, Y.-Y. (2022). *Initial and Continuous Effects of Essential Oil Therapy in Relieving Knee Pain Among Older Adults With Osteoarthritis*.
- Lotfi, A., Mohtashami, J., Khangholi, Z. A., & Shirmohammadi-Khorram, N. (2019). The Eacy of Aromatherapy With Lemon Balm (*Melissa OOcinalis L.*) on Sleep Quality in Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *Crescent Journal of Medical and Biological Sciences*, 6(3), 293–299. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-68416/v1>
- MahdaviKian, S., Fallahi, M., & Khatony, A. (2021). Comparing the Effect of Aromatherapy with Peppermint and Lavender Essential Oils on Fatigue of Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/9925945>
- MahdaviKian, S., Rezaei, M., Modarresi, M., & Khatony, A. (2020). Comparing the effect of aromatherapy with peppermint and lavender on the sleep quality of cardiac patients: a randomized controlled trial. *Sleep Science and Practice*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s41606-020-00047-x>
- McDonnell, B., & Newcomb, P. (2019). Trial of essential oils to improve sleep for patients in cardiac rehabilitation. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(12), 1193–1199. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0222>
- Nasiri Lari, Z., Hajimonfarednejad, M., Riasatian, M., Abolhassanzadeh, Z., Iraj, A., Vojoud, M., Heydari, M., & Shams, M. (2020). Efficacy of inhaled *Lavandula angustifolia* Mill. Essential oil on sleep quality, quality of life and metabolic control in patients with diabetes mellitus type II and insomnia.

- Journal of Ethnopharmacology*, 251.  
<https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.112560>
- Özkaraman, A., Dügüm, Ö., Yılmaz, H. Ö., & Yeşilbalkan, Ö. U. (2018). Aromatherapy: The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 22(2), 203–210.  
<https://doi.org/10.1188/18.CJON.203-210>
- Sagala, S. , T. D. , E. E. (2022). AROMATERAPI LAVENDER MELALUI HUMIDIFIER TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN KANKER PAYUDARA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 62–70.  
<https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3926>
- Sembiring, F., Nasution, S. S., & Ariani, Y. (2021). The Influence of Peppermint Aromatherapy on Reducing Uremic Pruritus in Patients with Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(1).  
<https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.1.1273>