

# Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap Penurunan Kelelahan Kerja pada Pelaku Rawat (*Caregiver*) Klien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Samarinda

Yundha Cahyani Khairunisa<sup>1\*</sup>, M Bachtiar Safrudin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

\*Kontak Email: [yundhack@gmail.com](mailto:yundhack@gmail.com)

Diterima: 02/08/19

Revisi: 06/08/19

Diterbitkan: 30/04/20

---

## Abstrak

**Tujuan studi:** Mengidentifikasi pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kelelahan kerja *caregiver* klien dengan stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja Samarinda.

**Metodologi:** Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Menggunakan sampel 17 responden. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner KAUPKA2 untuk kelelahan kerja pelaku rawat (*caregiver*). Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 25.

**Hasil:** Hasil uji statistik menggunakan uji nonparametrik *wilcoxon* diperoleh *p value* sebesar  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kelelahan *caregiver* klien dengan stroke.

**Manfaat:** Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan dan manfaat aromaterapi lavender terhadap penurunan kelelahan/beban *caregiver* yang merawat keluarga yang mengamami stroke, sehingga bisa meningkatkan kualitas perawatan pasien stroke dirumah.

## Abstract

**Purpose of study:** Identifying the effect of lavender aromatherapy on the decrease in fatigue of caregiver client with stroke in the working area of the public health center.

**Methodology:** This type of research is a quasi-experiment with one group pretest-posttest design. Using a sample of 17 respondents. Determination of samples using purposive sampling technique. Data collection used the KAUPKA2 questionnaire for the work fatigue caregiver. Data analysis using the SPSS version 25.

**Results:** The results of statistical tests using nonparametric Wilcoxon test obtained *p value* of  $0,000 < \alpha (0,05)$ . The conclusion of the study is that there is an effect of giving lavender aromatherapy to work fatigue caregiver client with stroke.

**Applications:** This study can give knowledge and useful of lavender aromatherapy for reduce fatigue in caregiver client with stroke, with that result can improve quality of stroke client care in home.

---

**Kata kunci:** kelelahan kerja, aromaterapi lavender, pelaku rawat klien stroke

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyebab kematian yang utama secara global. Pada tahun 2030 diprediksi sebanyak 52 juta kematian akan terjadi pertahun akibat penyakit tidak menular, seperti kanker, penyakit jantung, stroke dan diabetes. Transisi penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular semakin jelas di tahun 2030. Peningkatan kejadian PTM berhubungan dengan meningkatnya faktor resiko perubahan gaya hidup seiring dengan meningkatnya ilmu pengetahuan dan teknologi, serta peningkatan populasi dan usia harapan hidup (Kemenkes, 2012)

Stroke merupakan penyebab kematian kedua setelah penyakit jantung. Angka kejadian stroke di dunia diperkirakan sekitar 200 per 100.000 penduduk dalam satu tahun. Di Indonesia kejadian stroke selalu mengalami peningkatan dari tahun 2007 sebanyak 0,8%, meningkat di tahun 2013 menjadi 7% dan tahun 2018 menjadi 10,9%. Hasil riset kesehatan dasar Kalimantan Timur menunjukkan prevalensi tertinggi sebesar 14,7% dibandingkan dengan provinsi lainnya (Riskesdas, 2018).

Peningkatan angka kejadian stroke tentu menuntut peran keluarga dalam perawatan pasien stroke setelah perawatan di rumah sakit. Penelitian Purdani (2016) dari 30 pelaku rawat (*caregiver*) sebanyak 19 responden (63%) *caregiver* merasakan beban terhadap klien dengan stroke, baik perawatan di rumah maupun perawatan di rumah sakit. Pelayanan perawatan stroke diberikan pada klien dalam kurun waktu lebih dari 6 bulan menyebabkan *caregiver* merasa stress, depresi dan kekhawatiran mengenai perawatan fisik.

Hasil penelitian Pongantung, dkk (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 74 perawat di RS GMIM Kalooran Amurang merasakan kelelahan kerja kategori berat dari total responden sebanyak 76 orang. Menurut Sarwendah (2013), pelaku

rawat (*caregiver*) klien di rumah merasa tidak mampu memberikan perawatan secara total akibat kelelahan kerja yang dirasakan.

Tuntutan dari klien stroke menyebabkan stress bahkan depresi *caregiver* karena kebiasaan untuk bergantung penuh pada *caregiver*. Sebagai *caregiver* membutuhkan pengorbanan yang besar baik emosional maupun fisik. Sehingga berimbas pada peningkatan stress dan kelelahan kerja yang berisiko terhadap penurunan kesehatan *caregiver* itu sendiri (Okoye, 2011, dalam Sarwendah, 2013).

*Caregiver burden* merupakan akumulasi beban secara fisik, emosional dan financial yang diakibatkan beratnya peran sebagai pemberi perawatan (Hidayat, 2016). Menurut Viana, et al., (2013), sebanyak 40% dari hampir 50.000 *caregiver* pasien penyakit kronis di 19 negara merasakan beban dalam menjalankan perannya. Sedangkan menurut Fitriksari, et al., (2012), sebanyak 89 dari 100 *caregiver* di Semarang merasa terbebani dengan peran yang dijalankan.

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis lebih baik (Soumy, 2010). Aromaterapi jenis lavender adalah jenis aromaterapi yang dinilai dapat mengurangi perasaan negative pada tubuh seperti cemas, sedih dan emosi lainnya (Widiarti dkk, 2015).

Mekanisme fisiologis tubuh terhadap aromaterapi dimulai dengan proses inhalasi atau dihirup. Aroma yang masuk akan diproses di sistem limbik. Sistem limbik adalah struktur bagian didalam otak yang terletak dibawah *korteks serebral*, dan berfungsi sebagai pusat rasa nyeri, pengontrol rasa sedih, senang, depresi, dan lain-lain. Komponen kimia dari aromaterapi yang masuk ke sistem limbik akan diproses lalu menimbulkan efek menenangkan sehingga dapat mengurangi stress atau depresi (Prima, 2013). Tehnik aromaterapi inhalasi dapat digunakan untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan. Selain inhalasi, aromaterapi juga dapat digunakan dengan cara menghirup uap secara langsung, dipanaskan, disemprotkan, alat mandi, sebagai minyak pijat, dan lain-lain (Jaelani, 2009).

Aromaterapi jenis lavender adalah jenis aromaterapi yang dinilai dapat mengurangi perasaan negatif pada tubuh seperti cemas, depresi, sedih, dan emosi lainnya. Aromaterapi ini dapat digunakan melalui beberapa cara, yaitu inhalasi, berendam, pijat dan kompres. Dari cara tersebut, tehnik inhalasi adalah cara yang termudah untuk di aplikasikan (Widiarti dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018), aromaterapi lavender mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan nilai pretest sebesar 100% yang mengalami kualitas tidur buruk menurun menjadi 40%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi baik.

Studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sempaja Samarinda, didapatkan data pasien stroke dari bulan Januari hingga Juni 2019 sebanyak 20 orang. Dari hasil wawancara dengan 10 *caregiver* keluarga dengan stroke, 8 diantaranya mengatakan merasa kelelahan dengan tugasnya ketika merawat klien dengan stroke. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi kelelahan diantaranya tidur, istirahat sebentar, dll. Pelaku rawat (*caregiver*) mengatakan bahwa mereka tidak mengetahui upaya untuk mengurangi kelelahan yang lain selain tidur.

Berdasarkan kasus tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan kelelahan *caregiver* klien dengan stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja Samarinda.

## 2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi experiment* dengan pre dan post design yang menggunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh *caregiver* klien stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja Samarinda sebanyak 20 *caregiver*. Sampel penelitian yang digunakan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan estimasi sampel yang telah ditentukan dengan memperhitungkan *drop out* diperoleh sampel sebanyak 17 responden.

Kriteria yang diberlakukan dalam penelitian ini adalah *caregiver* yang merupakan keluarga terdekat yang tinggal dalam satu rumah (pasangan, anak, orang tua atau saudara), tidak memiliki gangguan penciuman, klien stroke dengan kekambuhan, klien stroke tidak mendapatkan perawatan dari *caregiver* formal dan bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner alat ukur perasaan kelelahan kerja (KAUPK2) yang terdiri dari 17 item pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Instrumen yang digunakan sudah pernah diterapkan dalam penelitian sebelumnya oleh Hastuti (2017) dimana nilai reliabilitas sebesar 0,710. Teknik analisa data yang digunakan dengan analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan tendensi central. Sedangkan analisa bivariat menggunakan uji alternative *wilcoxon* yang diolah dengan menggunakan aplikasi *SPSS versi 25*

Penelitian dilakukan selama satu minggu di wilayah kerja Puskesmas Sempaja Samarinda dengan sistem *door to door*. Pemberian intervensi dilakukan setiap hari selama seminggu dengan terus mengukur tingkat kelelahan *caregiver* baik sebelum dan sesudah intervensi.

**3. HASIL DAN DISKUSI**

**3.1 Analisis Univariat**

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden. Berdasarkan angket/kuesioner yang telah diisi, distribusi frekuensi dari seluruh variabel yaitu : umur, jenis kelamin, pendidikan, lama perawatan, pekerjaan terakhir diuraikan dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan kategori umur, pendidikan, pekerjaan dan lama perawatan responden Pelaku rawat pasien Stroke di Wilayah kerja Puskesmas Sempaja Tahun 2019

<b>Umur</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Remaja	2	11.8
Dewasa	13	76.5
Lansia	2	11.8
<b>Pendidikan</b>		
SD	3	17.6
SMP	1	5.9
SMA	9	52.9
Diploma	2	11.8
Sarjana	2	11.8
<b>Pekerjaan</b>		
PNS	2	11.8
Pegawai Swasta	3	17.6
Wirausaha	4	23.5
Tidak bekerja	8	47.1
<b>Lama Rawat</b>		
< 3 Bulan	10	58.8
≥ 3 Bulan	7	41.2
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Data Primer

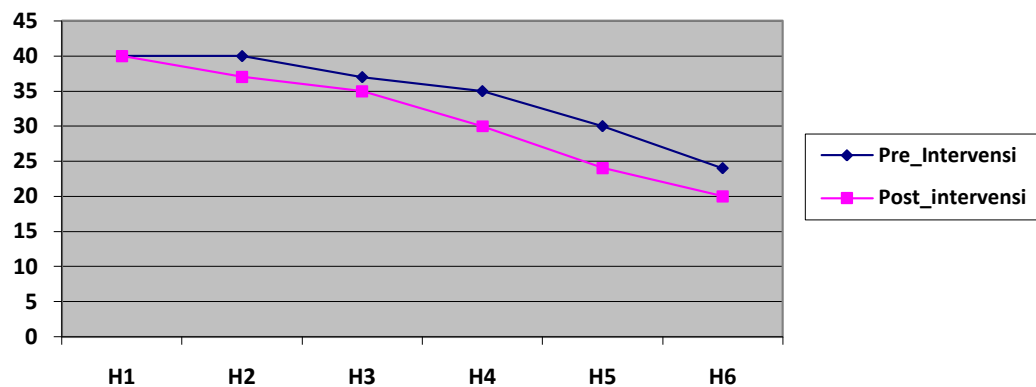
Berdasarkan **Tabel 1** diatas, responden kategori usia dewasa yakni usia 21-59 tahun sebanyak 13 responden (76,5%), mayoritas responden bekerja sebagai wirausaha sebanyak 4 responden (23,5%), lama perawatan pasien mayoritas kurang dari 3 bulan sebanyak 10 pasien (58,8%).

Tabel 2 Analisis Kategori Variabel sebelum dan setelah diberikan Intervensi pada Pelaku rawat Pasien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Tahun 2019

<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentasi (%)</b>
Lelah	3	17.6
Sangat Lelah	14	82.4
Lelah	6	35.5
Tidak Lelah	11	64.7
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100.0</b>

Hasil **Tabel 2** kategori kelelahan mayoritas sangat lelah sebelum intervensi sebanyak 14 responden (82,4%), dan sebanyak lelah sebanyak 3 responden (17,6%). mayoritas tidak lelah setelah intervensi sebanyak 11 responden (64,74%),

Grafik Rerata Penurunan Kelelahan Setelah Diberikan Intervensi pada Pelaku Rawat Pasien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Tahun 2019



Sumber : Data Primer

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa gambaran rata-rata keletihan sebelum dan sesudah perlakuan selama 6 hari mengalami penurunan setiap harinya.

**3.2 Analisa Bivariat**

Analisa bivariat adalah analisis untuk mengetahui interaksi dua variabel, baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif (Saryono 2013). Pada analisis bivariat menggunakan uji *t dependen* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian aromaterapi terhadap penurunan keletihan pada pelaku rawat pasien dengan stroke. Syarat dilakukannya uji *t dependent* adalah data untuk tiap pasang yang diuji berskala interval atau rasio, berdistribusi normal dan nilai variannya dapat sama ataupun tidak. Uji *t dependent* tidak dapat dilakukan karena data berdistribusi tidak normal sehingga dilakukan statistis nonparametrik dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Perbedaan Rata-rata Level Kelelahan Sebelum dan Sesudah Kelompok Intervensi Tahun 2019

Kelelahan	Pengukuran	Median ±SD	P
Skor	Sebelum	40± 5.969	0.000*
	Sesudah	20± 4.87	

Sumber: Data primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada sebelum diberikan intervensi nilai median sebesar 40.00 dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan penurunan skor keletihan menjadi 20.00. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pada variabel keletihan dengan nilai P adalah 0.000 dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna skor keletihan sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromatepi lavender (*p* value <  $\alpha = 0.05$ ).

Karakteristik berdasarkan umur kategori yang paling dominan adalah dewasa sebanyak 13 responden (76,5%) dari total 17 responden. Sedangkan kategori menurut umur yang paling kecil dibandingkan dengan kategori yang lain adalah kategori remaja dan lansia masing-masing sebanyak 2 responden (11,8%).Semakin cukup usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih baik dalam berfikir dan bekerja (Nursalam, 2013). Penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Juvang, (2017) yang mengatakan semakin lanjut usia maka semakin cemas seseorang untuk menjadi *caregiver*, mereka cemas memikirkan siapa yang mengambil alih perawatan untuk keluarga mereka ketika sakit dikemudian hari.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden adalah kepala keluarga dengan kategori usia menurut WHO adalah dewasa dimana pada umur tersebut daya tangkap responden terhadap segala bentuk informasi, matang dalam mengambil keputusan, mampu berfikir secara rasional, mampu mengendalikan emosi dan semakin toleran terhadap orang lain. Level usia ini juga dianggap cukup matang dalam pengalaman hidup dan jiwa untuk merawat anggota keluarga yang sakit (Nuraenah, 2018).

Dalam penelitian ini perempuan yang mengalami keletihan berat sebanyak 11 responden (78,6%) dan laki-laki yang memiliki kategori sangat letih sebanyak 3 responden (100%). Dalam hal ini hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa laki-laki memiliki tingkat keletihan yang lebih tinggi prosentasenya dibandingkan perempuan dalam merawat anggota keluarga yang sakit stroke. Hal ini tentunya tidak sesuai jika dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Scheider, Steele, Cadell dan Hemsworth (2010) yang dilakukan di Kanada dengan melibatkan 273 responden, dimana dalam penelitian ini menunjukkan perempuan lebih berpotensi terkena depresi ketika menjadi pelaku rawat pada keluarganya dibandingkan dengan laki-laki. Jika dilihat dari hasil penelitian ini maka tingkat keletihan perempuan lebih rendah dikarenakan tuntutan

perempuan secara sosial, dimana perempuan merupakan *caregiver* utama dan paling dominan dibandingkan laki-laki. Berkaitan dengan fungsi hormonal ketika perempuan menjadi *caregiver* maka akan meningkatkan stress dan distress yang otomatis yang mempengaruhi peningkatan oksitosin, akan tetapi dengan otomatis juga karena dituntut untuk menyalurkan perhatian lebih kepada pasien atau keluarga yang sakit maka akan menekan hormon dan menurunkan distress (Rafiah dan Sutharangsee, 2017).

Jika dilihat dari tingkat kelelahan yang dialami responden berdasarkan tingkat pendidikannya maka hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas yang mengalami kategori sangat lelah yakni pendidikan sedang (SMA) sebanyak (90%) dan kategori pendidikan yang paling mengalami kategori lelah sebanyak 1 responden (25%) yakni pendidikan tinggi. Hal ini menunjukkan semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin menurunkan beban hidup yang dialami seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Caqueno (2016) yang menjelaskan bahwa orang-orang yang memiliki pengetahuan lebih tinggi, lebih baik dalam mengenal masalah termasuk masalah kesehatan dan memungkinkan mendapatkan pengobatan yang lebih baik.

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu yang dalam dan luar. Orang berpendidikan tinggi akan datang dan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang sebagai *caregiver* banyak mendapatkan pendidikan kesehatan terkait dengan perawatan pasien stroke dari petugas kesehatan serta informasi yang diperoleh dari media elektronik seperti internet. Selain itu lama merawat pasien dimana kriteria pasien adalah yang telah dirawat atau pernah dirawat sebelumnya sehingga akses informasi yang didapat responden cukup adekuat (Caqueno, 2016)

Asumsi peneliti terkait dengan penelitian ini bahwa pendidikan mempunyai pengaruh yang signifikan sebagai karakteristik responden yang memiliki keterkaitan dengan pengetahuan. Dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi pengetahuan seseorang tersebut.

Hasil penelitian terhadap 17 responden menunjukkan bahwa kategori pekerjaan yang paling dominan adalah yang memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta yang berjumlah 8 responden atau 47,1%. Dan pekerjaan responden yang paling rendah berdasarkan total penjumlahan sebanyak 2 responden atau 11,8% adalah Pegawai Negeri Sipil (PNS). Jika dilihat lebih lanjut mayoritas responden adalah perempuan dimana mereka menjadi Ibu rumah tangga yang dikategorikan tidak bekerja. *Caregiver* yang tidak bekerja lebih terbebani dibandingkan dengan *caregiver* yang bekerja. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Joanna Briggs Institute (2018) yang menyampaikan beban berat akan dialami oleh pelaku rawat yang bekerja karena tuntutan harus menyeimbangkan antara pekerjaan dengan kewajiban merawat pasien atau keluarga yang sakit.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada kelompok yang tidak bekerja atau kelompok ibu rumah tangga, mereka memikirkan masalah ekonomi, tanggungan biaya pengobatan dan kebutuhan lainnya untuk keluarga. Selain itu, pernyataan responden sebagai pelaku rawat yang tidak bekerja mengatakan kejenuhan dan mengaku kegiatan merawat adalah kegiatan yang dijalani rutinitas yang lambat laun membuat bosan dan jenuh. Sedangkan responden yang bekerja memiliki kegiatan lain untuk mengalihkan perhatian dengan rutinitas perawatan keluarga yang menderita stroke sehingga mengurangi efek yang ditimbulkan dari rutinitas perawatan keluarga yang sakit.

Tingkat kelelahan yang dialami *caregiver* maka dapat dijelaskan mayoritas yang mengalami sangat letih sebanyak 8 responden (80%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Perlick (2017) yang mengatakan makin lama seseorang dirawat, maka semakin turun tingkat distress yang dialaminya termasuk keluarga yang lainnya. Hal ini timbul karena *caregiver* sudah dapat beradaptasi dan telah terbiasa dengan masalah yang telah dihadapi dalam kurun waktu lama.

Asumsi peneliti tingkat kelelahan yang dialami oleh *caregiver* keluarga dengan stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja ini di indikasikan karena *caregiver* sudah merawat pasien yang sebelumnya pernah menderita stroke sehingga adaptasi terhadap perubahan dalam keluarga terkait dengan peran baru yang harus dijalani oleh pelaku rawat bisa diterima dengan baik dengan lamanya merawat keluarga yang menderita stroke.

Tingkat kelelahan sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender pada *caregiver* sebagian besar kategori sangat lelah yakni sebanyak 14 responden (82,4%). Hal ini sejalan dengan penelitian Guyton & Hall (2007) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender akan menyebabkan neuron mensekresi bahan pada neurotransmitter dan menghambat post simpatik pada *kornu dorsalis*. Proses tersebut mencapai inhalasi oleh efekefalib yaitu penghambat substansi P sehingga reflek relaksasi pada tubuh karena *endorphin* disekresi. Minyak esensial yang terkandung dalam lavender berperan dalam menurunkan tingkat fatigue, selain itu dengan kandungan linalool dari minyak tersebut memiliki efek relaksasi (Dewi dan Prima, 2016).



Hasil penelitian senada yang dilakukan Bahraini et al (2016) menyebutkan dimana minyak esensial lavender meningkatkan tingkat konsentrasi selama bekerja, dan efek lain lavender ini akan menekan sistem simpatik, meningkatkan suasana hati dan dapat mengurangi kelelahan. Lavender dianggap sebagai aromaterapi yang menenangkan dan dapat menurunkan *fatigue*.

Pemberian aromaterapi yang dilakukan dalam 6 sesi intervensi ini menunjukkan reaksi yang progressif dan bertahap dalam penurunan keletihan. Jika dilihat dari nilai skor keletihan dari intervensi hari pertama sampai hari keenam menunjukkan terjadi penurunan yang bertahap skor keletihan. Dimana pada hari ke enam kategori skor mayoritas mengalami penurunan dalam kriteria lelah ringan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laura, Misrawati dan Rismadefi (2015) dimana aromaterapi ini dapat menurunkan gangguan tidur pada ibu post partum dilakukan selama 7 hari. Reaksi aromaterapi ini bekerja dengan meningkatkan gelombang alfa di otak dimana gelombang ini akan menghantarkan keadaan rileks (James, Baker & Swain, 2008)

Pengukuran efek aromaterapi ini dilakukan 6 hari sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan selama 7 hari. Asumsi peneliti jika dilihat dari kondisi responden tentu berbeda dengan kondisi responden sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya responden adalah orang yang telah menjalani operasi *secsiocesaria* atau memiliki masalah yang lebih spesifik baik fisik maupun psikologis. Sedangkan sampel dalam penelitian ini menggunakan responden *caregiver* yang mengalami keletihan dengan kondisi yang tentu berbeda dengan pasien *seciosesaria*. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan efektif untuk mengurangi keletihan menjadi kategori ringan dalam 6 sesi intervensi pemberian aromaterapi lavender.

Uji *wilcoxon* diperoleh nilai signficancy (P) value = 0,000 atau lebih kecil dari alfa <0,05. Hasil penelitian yang dilakukan Bicer & Demir (2017) menjelaskan pada kelompok intervensi yang diberikan aromaterapi lavender memiliki level keletihan yang rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Keputusan hipotesis yang diambil artinya terdapat pengaruh yang bermakna pada level keletihan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Asumsi peneliti saat responden menghirup aromaterapi lavender, secara otomatis aromaterapi ini akan mempengaruhi otak sehingga merangsang keluarnya hormon *endorphin*, dimana hormon ini akan memicu reaksi rileks dan nyaman sehingga akan merubah perasaan responden menjadi tidak merasakan kelelahan atau keletihan.

Berdasarkan hasil uji nonparametric melalui uji *wilcoxon*, maka dapat diketahui bahwa nilai median sebelum intervensi pemberian aromaterapi lavender sebesar 40 dan setelah pemberian aromaterapi lavender menjadi 20 atau mengalami penurunan sebesar 20. Dengan uji *wilcoxon* diperoleh signficancy *p* value = 0,000 atau lebih kecil dari alfa <0,05. Keputusan hipotesis yang diambil artinya terdapat pengaruh yang bermakna pada level keletihan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan keletihan pada *caregiver* dengan keluarga stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja.

#### 4. KESIMPULAN

Responden yang mayoritas usia 35,36,38, responden kategori usia Dewasa yakni usia 21-59 tahun sebanyak 13 responden (76,5%), pendidikan terakhir tingkat SMA sebanyak 9 responden (52.9%), mayoritas kategori pendidikan sedang (SMP dan SMA) sebanyak 10 responden (58.8%), mayoritas responden bekerja sebagai wirausaha sebanyak 4 responden (23,5%), hasil lama perawatan pasien mayoritas kurang dari 3 bulan sebanyak 10 pasien (58,8%).

Skor sebelum diberikan intervensi nilai median sebesar 40.00 dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan penurunan skor kelelahan menjadi 20.00. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan level keletihan pada *caregiver* dengan keluarga stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja. Hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata pretest dan posttest pada kelompok intervensi < 0,05 maka disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, sedangkan hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata pretest dan posttest pada kelompok kontrol >0,05 maka disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

#### REFERENSI

- Ana, Soumy. (2010). *Trimester Pertama Kehamilan Anda: Fase-Fase Paling Mendebarkan*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Bahraini, S, Mannami R, Bekardi R, Naji S (2016). Quarterly Journal of Sabzevar University of Medical Science, 2016;18(3):172-8.
- Bicer, S., Unsal, A., & Demir, G. (2017). *The Effect of Aromatherapy Massage Applied to facial area upon headache severity among patients who suffered from headache during hemodialysis*. International Journal of Caring Sciences September-Desember3: 722-728.
- Caqueno A,G,J (2016). *Burden and Care in Families of Patient*. Quality Of Life Reseach, 15, 719-724.

- Dewi, N & Prima, P.P.(2016). *The Effect of Inhalation aromatherapy on decrease anxiety level of patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis in Wangaya District Hospital*. Community of Publishing in Nursing 1;24-30.
- Fitrikasari, et al. (2012). *Gambaran Beban Caregiver Penderita Skizofrenia Di Poliklinik Rawat Jalan RSJ Amino Gondohutomo Semarang*. *Medica Hospitalia*. Diakses tanggal 22 Juli 2018.
- Gouyton, AC and Hall, JE. (2007). *Textbook of Medical Physiology*. W.B Saunders Company, Philadelphia, Penuylnianis.
- Hidayat, R. (2016). *Hubungan Caregiver Burden Dengan Tingkat Depresi Pada Keluarga Pasien Pasca Stroke Di Kota Yogyakarta*. Diakses tanggal 22 Juli 2018. Skripsi hal 3.  
[http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian\\_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&booku\\_id=99385&obyek\\_id=4](http://etd.repository.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&booku_id=99385&obyek_id=4)
- Jaelani.(2009). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- James, J. Baker, C & Swain H. (2008). *Prinsip-prinsip Sains untuk Keperawatan*. Semarang: EMS.
- Joanna Bringsgs Intitute. (2018). *Caregiver Burden Of Terminally-Ill Adults In The Home Settings*. *Nursing And Health Sciences*, 14(4),435-437. <http://doi.org/10.1111/nhs.12018>. Diakses tanggal 10 Januari 2019.
- Juvang, Honea & Somer, S.C. (2017). *Putting Evidence Into Practice : Nursing Assessment and Intervention to Reduce Family Caregiver Strain and Burden*, page 12(3).
- Kemendes RI. (2012). *Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemendes RI.
- Laura, Misrawati & Woforst R. (2015). *Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum*. *JOM* Vol 2 no. 2 hal 4. Diakses pada tanggal 1 Januari 2019.  
<https://www.neliti.com/publications/187204/efektifitas-aromaterapi-lavender-terhadap-kualitas-tidur-ibu-postpartum>
- Nuraenah. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dan Beban Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga Riwayat Perilaku Kekerasan di Rs Jiwa Islam*. Universitas Indonesia. Volume 2 no. 1 hal 45.  
<https://doi.org/10.26714/jkj.2.1.2014.41-50>
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Okoye, UO dan Asa, SS. (2011). *Caregiving And Stress: Experience of People Taking Care of Elderly Relations in South Eastern Nigeria*. Volume 2011: ASSJ-29 page 1.  
[https://www.researchgate.net/publication/228477366\\_Caregiving\\_and\\_Stress\\_Experience\\_of\\_People\\_Taking\\_Care\\_of\\_Elderly\\_Relations\\_in\\_South-eastern\\_Nigeria](https://www.researchgate.net/publication/228477366_Caregiving_and_Stress_Experience_of_People_Taking_Care_of_Elderly_Relations_in_South-eastern_Nigeria)
- Perlick, Alexa., et al. (2017). *Determinants and Outcomes of Nonoperative Management For Blunt Traumatic Aortic Injuries*. Elsevier Inc. Houston.
- Pongantung, Merry., dkk. (2018). *Hubungan Antara Beban Kerja Dan Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rumah Sakit GMIM Kalooran Amurang*. Di akses pada tanggal 1 Januari 2019.
- Prima, D.I. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Universitas Udayana: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran.
- Purdani, K.S. (2016). *Jurnal Studi Deskriptif Beban Caregiver Insan Pasca Stroke di Rumah Sakit Panti Wilasa dr. Cipto Semarang*. Edisi 2 no. 1 hal 11. Diakses tanggal 22 Juli 2018.  
<http://eprints.undip.ac.id/51141/3/TESES.pdf>
- Rafiah, I & Sutharngsee (2017). *Review: Burden on family caregivers Caring for Patient, January (), Vol 1 page 29-41*.  
<https://doi.org/10.14710/nmjn.v1i1.745>
- Sari, Dian. Leonard, Devid. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih*. *Jurnal Endurance* 3(1) Februari 2018 hal 121. Diakses tanggal 7 Januari 2019.  
<http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Sarwendah, Endah. (2013). *Hubungan Beban Kerja Dengan Tingkat Stress Kerja Pada Pekerja Sosial Sebagai Caregiver Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia DKI Jakarta 2013*. Skripsi hal 5. Diakses pada tanggal 26 Desember 2018.  
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25716/1/ENDAH%20SARWENDAH-FKIK.pdf>
- Saryono & Anggraeni, D.M. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Scheider, M., Steele, R., Cadell, S., & Hemsworth, D. (2010). *Differences on Psychosocial Outcomes Between Male and Female Caregivers of Children With Life-limiting Illness*. *Journal of Pediatric Nursing*, 30, 1-14.  
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2010.01.007>
- Widiarti, dkk.(2015). *Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi*. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* Volume 4 no. 2 hal 175 .