

EFEKTIVITAS AROMATERAPI TERHADAP BURNOUT PERAWAT: A SYSTEMATIC REVIEW

Nikmal Hasanah Nasution¹, Putri Pameliah Harahap², Diah Arruum^{3,*}

^{1,2,3} Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email: ¹nikmalnasution@gmail.com, ²putripameliahhrp@gmail.com, ^{3,*}diah_arruum@usu.ac.id

*corresponding author

Abstrak

Perawat bertanggung jawab dalam menjaga keselamatan pasien, namun masih menghadapi beban kerja yang tidak bisa dihindari. Perawat yang mengalami beban kerja menyebabkan *burnout* yang dirasakan di tempat kerja. Aromaterapi sebagai salah satu cara efektif menurunkan *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas aromaterapi terhadap *burnout* perawat. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan sistematis, dimana artikel diperoleh melalui database ilmiah seperti PubMed, Clinical Key, Science Direct dan Portal Garuda yang dipublikasikan dari tahun 2014-2024 dengan menggunakan kata kunci *aromatherapy AND nursing OR nurses AND burnout OR stress OR fatigue*. 148 artikel yang ditelaah dan diperiksa, ditemukan 15 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan. Tema pada artikel ini yaitu: lima belas artikel membahas tentang jenis aromaterapi, dua belas artikel membahas tentang metode pemberian aromaterapi, dan lima belas artikel membahas tentang efektivitas pemberian aromaterapi terhadap *burnout* perawat. Aromaterapi efektif menurunkan *burnout* perawat. Penggunaan minyak esensial, terutama lavender melalui inhalasi menjadi intervensi *non-farmakologis* dalam menurunkan *burnout* perawat.

Kata kunci: Aromaterapi, *Burnout*, Keselamatan pasien, Perawat

Abstract

Nurses are responsible for maintaining patient safety, but still face unavoidable workloads. Nurses who experience workload cause *burnout* to be felt at work. Aromatherapy is an effective way to reduce *burnout*. This study aims to identify the effectiveness of aromatherapy on nurse *burnout*. This research used a systematic review method, where articles were obtained through scientific databases such as PubMed, Clinical Key, Science Direct and Garuda Portal which were published from 2014-2024 using the keywords *aromatherapy AND nursing OR nurses AND burnout OR stress OR fatigue*. 148 articles were reviewed and examined, 15 articles were found that met the eligibility criteria. The themes of this article are: fifteen articles discuss types of aromatherapy, twelve articles discuss methods of providing aromatherapy, and fifteen articles discuss the effectiveness of providing aromatherapy on nurse *burnout*. Aromatherapy is effective in reducing nurse *burnout*. The use of essential oils, especially lavender, through inhalation is a *non-pharmacological* intervention in reducing nurse *burnout*.

Keywords: Aromatherapy, *Burnout*, Patient Safety, Nurses

Pendahuluan

Perawat memiliki tanggung jawab dalam pengelolaan keperawatan kepada pasien di Rumah Sakit, namun salah satu penyebab pengelolaan keperawatan yang tidak dilakukan dikarenakan faktor beban kerja. Beban kerja yang berlebihan, tekanan untuk memenuhi kebutuhan organisasi, ekspektasi klinis yang tinggi, dapat memicu terjadinya *burnout* (Dyrbye, 2017). *Burnout* merupakan sindrom yang dihasilkan dari stres kerja kronis yang tidak dikelola dengan baik (WHO, 2019). Selain itu, terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya psikologis atau sosial (Centers for Disease Control and Prevention, 2022).

Kelelahan emosional yang terjadi akibat *burnout* dapat menyebabkan depresi, kecemasan, dan kelelahan fisik, yang semua dapat menurunkan kemampuan perawat untuk berfungsi secara efektif dalam pekerjaan (Maslach & Leiter, 2016). Perawat dengan tingkat *burnout* yang tinggi cenderung melaporkan peningkatan insiden kesalahan medis, yang tidak hanya berisiko terhadap pasien tetapi meningkatkan tekanan psikologis perawat, menciptakan siklus kelelahan (Dyrbye, 2017). Dampak *burnout* terhadap lingkungan kerja mengakibatkan penurunan kerjasama tim, meningkatkan konflik, dan pergantian staf (Jin et al., 2023).

Aromaterapi merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam menurunkan *burnout* perawat (Emadikhalaf et al., 2023). Penggunaan aromaterapi dengan minyak esensial tertentu, seperti lavender, dapat secara signifikan mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur pada perawat yang bekerja dalam shift malam (Karadag & Samancioglu Baglama, 2019). Aromaterapi tidak hanya membantu dalam menurunkan tingkat kelelahan emosional, tetapi juga memperbaiki kesejahteraan umum perawat, memungkinkan untuk lebih baik dalam mengelola stres kerja (Karadag & Samancioglu Baglama, 2019).

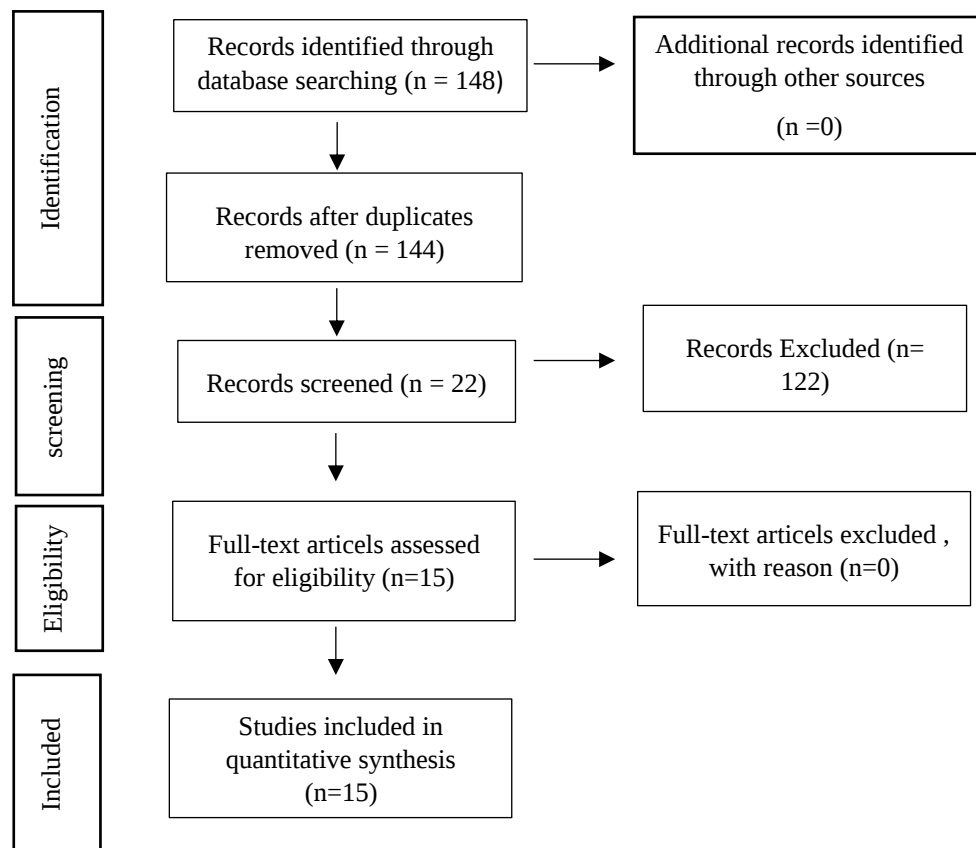
Hasil penelitian lain ditemukan bahwa aromaterapi dapat menjadi strategi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi gejala *burnout* perawat. Minyak esensial seperti *peppermint*, *rosemary*, dan *lemon*, menunjukkan efek relaksasi dan penurunan subjektif dari stress (Zhang & Zeng, 2023). Data tersebut bertentangan dengan Tumanggor et al. (2022) yang menunjukkan bahwa aromaterapi tidak efektif terhadap tingkat kelelahan dan stress.

Studi yang berfokus pada jenis dan metode aplikasi aromaterapi yang efektif terhadap *burnout* perawat, memungkinkan pengembangan intervensi yang lebih efektif. Hal ini menunjukkan tinjauan literatur diperlukan untuk mengeksplorasi beberapa studi tentang efektivitas berbagai jenis aromaterapi terhadap *burnout* perawat.

Metode Penelitian

Studi pencarian dibatasi pada artikel dengan sampel penelitian adalah perawat, metode penelitian tersebut adalah eksperimen, setiap artikel berfokus pada aromaterapi dengan *outcome burnout* perawat, serta artikel yang dipakai adalah *open access* dan *fulltext*.

Pencarian literatur dilakukan dengan empat database, yakni PubMed, Clinical Key, Science Direct dan Portal Garuda dengan tahun pencarian 2014-2024 dengan kata kunci berikut: *Aromatherapy AND Nursing OR Nurses AND Burnout OR Stress OR Fatigue*. Artikel yang ditinjau oleh peneliti dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi telah ditinjau secara menyeluruh. Fokus pada artikel dimulai dengan menelaah setiap bagiannya abstrak penelitian dan penyaringan artikel lengkap. Pencarian tersebut mengidentifikasi 148 topik penelitian di *database*. Setelah menghapus empat artikel duplikat kemudian disaring dengan kriteria inklusi dan eksklusi didapat 122 artikel, setelah itu artikel dibaca secara terperinci dan lengkap sehingga didapat 15 artikel yang *eligible* dan dapat digunakan. Gambar 1. menunjukkan algoritma *systematic review* menggunakan diagram PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyses*).



Gambar 1. Diagram PRISMA

Hasil

Kajian pada artikel ini bertujuan untuk menjawab tujuan penelitian, berdasarkan tabel 15 artikel yang berfokus pada efektivitas aromaterapi terhadap *burnout* ditemukan. Artikel ini mempelajari tiga tema: jenis aromaterapi, metode pemberian aromaterapi dan efektivitas aromaterapi terhadap *burnout* perawat.

Jenis Aromaterapi

Pemberian aromaterapi menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menurunkan *burnout* perawat di lingkungan perawatan kesehatan. Artikel ini secara menyeluruh membahas berbagai jenis aromaterapi yang berasal dari tumbuhan, seperti bunga, buah, daun dan campuran antara ketiganya yang efektif terhadap *burnout* perawat.

Lima belas artikel yang diuraikan, enam di antaranya mengulas tentang jenis aromaterapi yang berasal dari bunga, diantaranya: Lavender, Mawar, dan *Pelargonium graveolens* (Chen *et al.*, 2015; Emadikhalaf *et al.*, 2023; Johnson *et al.*, 2017; Karimi *et al.*, 2024; Kurniasih *et al.*, 2022; Zamanifar *et al.*, 2020). Aromaterapi dengan minyak esensial bunga, khususnya lavender, dapat mengurangi *burnout* perawat. Komponen *linalool* dan *linalyl acetate* dalam lavender memiliki efek sedatif dan *anxiolytic* yang dapat menurunkan kadar yang berperan dalam relaksasi dan penurunan stres. Minyak esensial mawar mengandung senyawa *citronellol*, *geraniol*, dan *nerol*, juga meningkatkan *mood* dan relaksasi. Inhalasi aroma dari *Pelargonium graveolens* dapat merangsang reseptor olfaktori dan mengirimkan sinyal ke otak, khususnya ke amigdala yang bertanggung jawab atas pengolahan emosi. Aktivasi sistem saraf parasimpatik oleh aroma tersebut menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang terkait dengan respons stres (Emadikhalaf *et al.*, 2023; Johnson *et al.*, 2017; Karimi I 2024).

Empat artikel yang menyebutkan penggunaan jenis aromaterapi yang berasal dari daun, diantaranya : *peppermint*, *Origanum majorana*, *eucalyptus* (Astuti *et al.*, 2021; Lee *et al.*, 2023; Wulandari *et al.*, 2023). Mentol dalam *peppermint* memiliki efek menyejukkan yang meredakan ketegangan otot dan stres fisik perawat (Astuti *et al.*, 2021). Minyak esensial dari marjoram juga meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi gelombang *alfa* dan *beta* serta meningkatkan gelombang *theta* pada individu dengan kualitas tidur buruk (Lee *et al.*, 2023). Inhalasi *eucalyptus* merangsang sistem limbik di otak, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan *mood*. Kombinasi mandi sauna dengan aromaterapi *eucalyptus* juga dapat mengurangi asam laktat dalam tubuh perawat, membantu mengurangi kelelahan, dan meningkatkan energi (Wulandari *et al.*, 2023).

Lima artikel menyebutkan penggunaan aromaterapi yang berasal dari buah, seperti lemon, bergamot, dan *Citrus Bliss* (Anggreini *et al.*, 2018; Hung *et al.*, 2023; Kerr *et al.*, 2020; Safitri *et al.*, 2020; Safitri *et al.*, 2022). Senyawa dalam minyak esensial citrus dan lemon seperti *limonene*, memiliki efek *anxiolytic* (pengurang kecemasan) dan dapat meningkatkan perasaan bahagia dan relaksasi (Kerr *et al.*, 2021; Anggreini *et al.*, 2018). Minyak esensial bergamot juga dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang dihasilkan tubuh sebagai respons terhadap stres (Hung *et al.*, 2023).

Satu artikel menyebutkan aromaterapi dengan campuran antara bunga, daun, dan buah juga terbukti efektif menurunkan *burnout*, seperti campuran minyak esensial *peppermint* (*M. piperita*), lemon (*C. limon*), tea tree (*M. alternifolia*), dan *ylang ylang* (*C. odorata*) (Seo *et al.*, 2017). Campuran minyak esensial ini memiliki sifat antiseptik dan antibakteri yang efektif membersihkan area mulut dan tenggorokan dari bakteri penyebab infeksi. Selain itu, campuran aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi melalui aroma yang dihasilkan dapat membantu meredakan stres dan meningkatkan rasa nyaman (Seo *et al.*, 2017).

Metode Pemberian Aromaterapi

Dua belas artikel menguraikan metode yang digunakan dalam memberikan aromaterapi kepada perawat yang mengalami burnout, diantaranya empat artikel menyoroti pemberian aromaterapi melalui inhalasi menggunakan *difuser*. Proses ini melibatkan penggunaan alat yang mengubah minyak esensial menjadi uap yang tersebar di udara sekitarnya. Perawat dapat menambahkan minyak esensial ke dalam *difuser*, dan melalui proses difusi, partikel uap yang mengandung aroma minyak esensial akan menyebar ke udara di sekitarnya (Hung *et al.*, 2023; Johnson *et al.*, 2017; Kerr *et al.*, 2021; Wulandari *et al.*, 2023).

Tujuh artikel menyebutkan penggunaan aromaterapi melalui inhalasi secara langsung. Metode ini melibatkan pernapasan langsung dari aroma minyak esensial dengan meneteskan beberapa tetes minyak esensial ke tempat tertentu seperti botol, kasa atau area tubuh kemudian mendekatkannya ke hidung perawat untuk menghirup aromanya (Anggreini *et al.*, 2018; Chen *et al.*, 2015; Emadikhalaf *et al.*, 2023; Karimi *et al.*, 2024; Safitri *et al.*, 2022; Zamanifar *et al.*, 2020).

Satu artikel merujuk pada penggunaan aromaterapi melalui gargling (kumur-kumur), yaitu dengan mencampurkan minyak esensial *peppermint* (*M. piperita*), *lemon* (*C. limon*), *tea tree* (*M. alternifolia*), dan *ylang ylang* (*C. odorata*) dan mengaplikasikannya melalui proses kumur-kumur. Metode ini merupakan salah satu pendekatan alternatif dalam menggunakan minyak esensial untuk membantu meredakan stres dan meningkatkan rasa nyaman serta meningkatkan kesehatan mulut dan tenggorokan (Seo *et al.*, 2017).

Efektivitas Aromaterapi terhadap Burnout Perawat

Studi ini mengumpulkan serangkaian artikel yang membahas efektivitas aromaterapi terhadap *burnout* perawat. Tiga artikel menyebutkan bahwa penggunaan aromaterapi efektif menurunkan burnout perawat (Anggreini *et al.*, 2018; Hung *et al.*, 2023; Safitri *et al.*, 2022). Delapan artikel menyebutkan bahwa aromaterapi dapat mengurangi gejala stres yang berhubungan dengan pekerjaan pada perawat (Chen *et al.*, 2015; Emadikhalaf *et al.*, 2023; Hung *et al.*, 2023; Johnson *et al.*, 2017; Kerr *et al.*, 2021; Lee *et al.*, 2023; Safitri *et al.*, 2020; Seo *et al.*, 2017). Aromaterapi juga terbukti memiliki efek positif terhadap penurunan tingkat depresi, distress, serta peningkatan *mood* perawat klinis (Kerr *et al.*, 2021).

Tiga artikel menyebutkan aromaterapi menjadi salah satu metode perawatan diri yang efektif untuk mengatasi kelelahan kerja perawat (Hung *et al.*, 2023; Karimi *et al.*, 2024; Wulandari *et al.*, 2023). Tiga artikel menemukan bahwa aromaterapi dapat menjadi pendekatan *non-farmakologis* yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan perawat, memberikan kontribusi positif dalam pengelolaan stres di lingkungan perawatan kesehatan (Astuti *et al.*, 2021; Lee *et al.*, 2023; Zamanifar *et al.*, 2020).

Satu artikel menyebutkan berkumur dengan larutan aromatik efektif mengurangi tingkat stres dan *xerostomia* (mulut kering), serta memperbaiki halitosis (bau mulut). Proses kumur-kumur dengan larutan aromatik dapat memberikan manfaat bagi perawat.

Selain memberikan efek relaksasi melalui aroma yang menyegarkan, larutan tersebut juga dapat membantu mengurangi gejala xerostomia yang sering dialami oleh orang-orang yang mengalami stres kronis (Seo *et al.*, 2017).

Tabel 1. Hasil Penelusuran tentang “Efektivitas aromaterapi terhadap burnout perawat”

Penulis/Tahun/Judul/DOI/Tempat	Desain	Sampel	Tujuan	Hasil	Kesimpulan
Penulis Kari Johnson , Toni West, Shelly Diana, Jodi Todd, Brianna Haynes, Judy Bernhardt, Roberta Johnson Tahun 2017 Judul <i>Use of aromatherapy to promote a therapeutic nurse environment</i> DOI : 10.1016/j.iccn.2017.01.006 Tempat <i>Honor Health John C Lincoln Medical Center, Amerika Serikat.</i>	<i>Quasi-eksperiment</i>	71 perawat	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan minyak esensial Lavender dalam mengurangi stres di tempat kerja di antara perawat di lingkungan perawatan akut.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan minyak esensial Lavender berhasil mengurangi stres di tempat kerja di antara perawat di ICU. Perawat melaporkan merasa lebih mampu menghadapi stresor di tempat kerja setelah intervensi.	Penelitian ini menegaskan potensi manfaat dari terapi komplementer seperti aromaterapi dengan minyak esensial Lavender dalam mengurangi stres pekerja kesehatan di lingkungan rumah sakit.
Penulis Emadikhalaf, Ghods, Nemat Sotodeh-asl, Mirmohamadkhani, Mojtaba Vaismoradi Tahun 2023	<i>Randomized Control Trial</i>	118 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender dan mawar terhadap stres kerja perawat.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Aromaterapi minyak esensial dengan aroma mawar selama dua jam sehari dan selama periode waktu yang lama secara efektif mengurangi stres kerja di antara perawat.	Kesimpulan perbedaan antara penggunaan aromaterapi lavender dan mawar dalam penelitian ini adalah bahwa kedua aromaterapi tersebut memiliki efek dalam mengurangi stres kerja di antara perawat, namun aromaterapi mawar

Judul <i>The Effects of rose and lavender scents on nurses' job stress: A randomized controlled trial</i> DOI 10.1016/j.explore.2023.01.002 Tempat Iran				Sementara itu, kelompok lavender juga mengalami penurunan stres kerja di akhir minggu keempat aromaterapi, tetapi tidak sebesar kelompok mawar.			terbukti lebih efektif dibandingkan dengan lavender
Penulis Nasrin Karimi, Shirin Hasanvand, Afsaneh Beiranvand, Mohammad Gholami, Birjand	RCT	84 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan efek dari aromaterapi dengan minyak esensial <i>Pelargonium graveolens</i> terhadap kelelahan dan kualitas tidur perawat yang bertugas di unit perawatan intensif (ICU) selama pandemi COVID-19.	Hasil penelitian ini mengungkapkan penggunaan aromaterapi dengan minyak esensial <i>Pelargonium graveolens</i> dapat mengurangi kelelahan perawat yang bertugas di unit perawatan intensif selama pandemi COVID-19.	Aromaterapi menggunakan minyak esensial <i>Pelargonium graveolens</i> telah terbukti efektif dalam mengurangi kelelahan perawat yang bertugas di unit perawatan intensif (ICU) selama pandemi COVID-19.		
Tahun 2024 Judul <i>The effect of Aromatherapy with Pelargonium graveolens (P. graveolens) on the fatigue and sleep quality of critical care nurses during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial</i> DOI 10.1016/j.explore.2023.06.006 Tempat Iran Barat							

Penulis Sang Wook Lee, You Kyoung Shin, Jeong-Min Lee and Geun Hee Seol	<i>Randomized Control Trial</i>	57 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek dari inhalasi minyak esensial marjoram (Origanum majorana) terhadap tingkat stres dan kecemasan yang dialami oleh perawat yang bertugas di unit perawatan intensif (ICU) COVID-19	Hasil penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak esensial marjoram 3% efektif dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan perawat yang bertugas di ICU COVID-19.	Perawat yang merawat pasien di ICU COVID-19 mengalami pengalaman yang signifikan stres, dan strategi diperlukan untuk mengatasi masalah penting ini. Menghirup Minyak atsiri marjoram 3% saat merawat pasien di ICU COVID-19 mungkin intervensi sederhana dan efektif yang mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan perawat.
Tahun 2023					
Judul <i>Inhalation of Origanum majorana L. essential oil while working reduces perceived stress and anxiety levels of nurses in a COVID-19 intensive care unit: a randomized controlled trial</i>					
DOI <i>10.3389/fpsy.2023.1287282</i>					
Tempat Korea					

Penulis Chi-Lun Hung, Yun-Ling Lin 1, Chin-Mei Chou 1, and Ching-Ju Wang	<i>Quasi-Eksperiment</i>	30 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efikasi dari aromaterapi menggunakan minyak esensial bergamot dalam mengurangi stres dan kelelahan kerja di antara staf keperawatan selama	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi menggunakan minyak bergamot dapat mengurangi stres dan kelelahan terkait pekerjaan secara signifikan, terutama dalam hal stres psikologis dan kelelahan.	Penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi menggunakan minyak bergamot empat minggu, respon stres psikologis dan kelelahan secara signifikan menurun.
Tahun 2023					
Judul <i>Efficacy of Aromatherapy at Relieving the Work-Related Stress of Nursing Staff from Various Hospital Departments during COVID-19</i>					

DOI 10.3390/healthcare11020157			pandemi COVID-19.		
Tempat Taipei					
Penulis Somayeh Zamanifar, Mohammad Iraj Bagheri-Saveh, Aram Nezakati, Rozhin, Jamal Seidi	<i>Randomized and Double-Blind Clinical Trial</i>	120 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi musik dan aromaterapi dengan minyak esensial <i>chamomile-lavender</i> terhadap tingkat kecemasan perawat klinis	Hasil penelitian menyebutkan bahwa kombinasi terapi musik dan aromaterapi menggunakan minyak esensial <i>chamomile-lavender</i> secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan perawat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kombinasi ini terbukti efektif dalam penelitian tersebut.	Terapi musik dan aromaterapi dengan minyak esensial <i>chamomile-lavender</i> secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada perawat klinis dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kombinasi dari kedua intervensi tersebut juga terbukti efektif.
Tahun 2020					
Judul <i>The effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial</i>					
DOI 10.25122/jml-2019-0105					
Tempat Iran					
Penulis Debra Kerr, Merril Hegg	<i>Interventional time series study</i>	39 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efek dari difusi minyak esensial terhadap pengurangan stres dan peningkatan	Penelitian ini menemukan bahwa difusi minyak esensial <i>Citrus Bliss</i> secara signifikan mengurangi stres, depresi, dan kegelisahan, serta	Difusi minyak esensial <i>Citrus Bliss</i> secara signifikan mengurangi stres, depresi, dan kegelisahan, serta meningkatkan suasana hati perawat klinis.
Tahun 2020					
Judul					

<i>Effects of diffused essential oils for reducing stress and improving mood for clinical nurses: An interventional time series study</i>			suasana hati perawat klinis	meningkatkan suasana hati perawat klinis.
DOI <i>10.1111/nuf.12548</i>				
Tempat Australia				
Penulis Miao-Chuan Chen, Shu-Hui Fang, Li Fang	<i>Eksperimental</i>	110 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki efektivitas inhalasi minyak esensial lavender dalam mengurangi gejala stres terkait pekerjaan di antara perawat.	Hasil penelitian menyebutkan aromaterapi dengan minyak esensial lavender efektif dalam mengurangi gejala stres di antara perawat
Tahun 2015				Penelitian ini menemukan bahwa aromaterapi dapat menjadi metode yang sederhana dan tidak invasif untuk menurunkan stres perawat
Judul <i>The effects of aromatherapy in relieving symptoms related to job stress among nurses</i>				
DOI <i>10.1111/ijn.12229</i>				
Tempat Taiwan				
Penulis Eun-Young Seo, Ji-Ah Song, Myung-Haeng Hur, Mi-kyoung Lee, Myeong Soo Lee	<i>Randomized Control Trial</i>	120 perawat	Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah obat kumur yang mengandung	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan obat kumur beraroma dapat secara signifikan
Tahun				Obat kumur beraroma, yang mengandung minyak esensial, secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat stres,

2017				minyak esensial dapat memberikan manfaat dalam mengurangi stres, memperbaiki kondisi xerostomia, mengurangi halitosis, dan meningkatkan pH saliva	mengurangi tingkat stress, memperbaiki xerostomia (mulut kering), mengurangi halitosis (bau mulut), dan meningkatkan pH saliva	memperbaiki kondisi xerostomia (mulut kering), mengurangi halitosis (bau mulut), dan meningkatkan pH saliva pada perawat.
Judul						
<i>Effects of aroma mouthwash on stress level, xerostomia, and halitosis in healthy nurses: A non-randomized controlled clinical trial</i>						
DOI						
<i>10.1016/j.eujim.2017.03.001</i>						
Tempat						
Daejeon, Republik Korea						
Penulis						
Widia Astuti, Desi Nurseha Meirita, &Tety Novianty	Quasi-Eksperiment	30 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai dampak aromaterapi peppermint terhadap kecemasan perawat selama pandemi COVID-19.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi peppermint berpengaruh terhadap kecemasan perawat selama pandemi COVID-19.	Pemberian terapi peppermint mempengaruhi tingkat kecemasan perawat dalam menghadapi COVID-19.	
Tahun						
2020						
Judul						
Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi COVID-19.						
DOI						
10.32831/jik.v9i2.318						
Tempat						
Bogor						

Penulis Novianita Anggreini, Rita Hafizah, & Saiman	<i>Quasi-Eksperiment</i>	16 perawat	Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh aromaterapi lemon terhadap <i>burnout</i> perawat ICU di RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lemon memiliki pengaruh terhadap kejenuhan kerja (<i>burnout</i>) pada perawat unit perawatan intensif.	Aromaterapi lemon efektif dalam menurunkan <i>burnout</i> perawat di unit perawatan intensif.
Tahun 2018					
Judul Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja (Burnout) Perawat Intensive Care Unit Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Kota Pontianak					
Tempat Pontianak					
Penulis Dinar Jantik Wulandari, Sudirman, Bedjo Santoso	<i>Quasi-Eksperiment</i>	26 perawat	Tujuannya adalah untuk menganalisis potensi intervensi mandi sauna dengan aromaterapi eukaliptus dalam mengurangi kelelahan dan kadar asam laktat pada perawat yang menangani pasien dengan COVID -19	Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam penurunan tingkat kelelahan dan asam laktat antara kelompok yang menerima intervensi (mandi sauna dengan aromaterapi eukaliptus) dan kelompok kontrol yang hanya istirahat malam.	Mandi sauna dengan aromaterapi eukaliptus efektif dalam mengurangi tingkat kelelahan dan kadar asam laktat pada perawat yang merawat pasien COVID-19.
Tahun 2020					
Judul <i>Potential Sauna Bath and Eucalyptus Aromatherapy on Reducing Fatigue and Lactic Acid in Corona Virus Disease (COVID-19) Nurses</i>					
DOI 10.35654/ijnhs.v6i2.696					
Tempat					

Semarang						
Penulis Wahyuningsih Safitri, Nianda Ryehan Pradina, & Nur Rakhmawati	<i>Quasi-Ekperiment</i>	43 perawat	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek aromaterapi terhadap bergamot terhadap tingkat stres perawat yang bekerja di instalasi gawat darurat selama pandemi <i>COVID-19</i> .	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres perawat sebelum dan setelah intervensi menggunakan aromaterapi bergamot.	Hasil penelitian menyimpulkan bahwa aromaterapi bergamot efektif dalam menurunkan stres perawat. Diharapkan para perawat dapat secara mandiri mengatasi stres mereka dengan menggunakan aromaterapi minyak esensial bergamot.	
Tahun 2020						
Judul Minyak Esensial Bergamot Menurunkan Stres Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Pada Masa Pandemi <i>COVID-19</i>						
DOI 10.33867/jka.v9i2.354						
Tempat Surakarta						
Penulis Wahyuningsih Safitri, Joko Santoso, Leny Blegur, Ifa Sekar Anggrahini, Livana PH	<i>Quasi-Eksperiment</i>	70 perawat	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efek krim aromaterapi lemon terhadap <i>burnout</i> perawat di Ruang Gawat Darurat.	Hasil penelitian menyebutkan bahwa krim aromaterapi lemon berpengaruh terhadap tingkat kelelahan pada perawat ruang gawat darurat	Penelitian ini menemukan bahwa aromaterapi lemon memiliki efek menenangkan dan mengurangi stres, yang berkontribusi pada peningkatan suasana hati dan tingkat energi di antara perawat.	
Tahun 2022						
Judul <i>The Effect of Lemon Aromatherapy Cream on Burnout Nurse in Emergency Room</i>						

DOI

10.53730/ijhs.v6n3.12872

Tempat

Surakarta

Penulis

Wiwik Kurniasih, Wahyuningsih Safitri, Meri Oktarian

Judul

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kelelahan Kerja Perawat Di Igd Rsud Dr. Moewardi Surakarta

Tahun

2022

URL

<https://11nq.com/81aE4>

Tempat

Surakarta

Quasi-eksperiment

56 perawat

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh minyak esensial bergamot terhadap stres perawat instalasi gawat darurat pada masa pandemi COVID-19.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh signifikan terhadap mengurangi kelelahan kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Dr. Moewardi Surakarta.

Pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap mengurangi kelelahan kerja perawat di Instalasi

Pembahasan

Burnout merupakan kondisi yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 2016). *Burnout* dapat mempengaruhi kemampuan dalam memberikan perawatan optimal. Hal ini berpotensi meningkatkan kesalahan pengobatan dan prosedur perawatan yang dapat membahayakan pasien (de Oliveira *et al.*, 2021). Penelitian lain menyebutkan bahwa perawat yang mengalami *burnout* cenderung memberikan perawatan dengan kualitas lebih rendah, termasuk peningkatan kejadian *missed care* dan penurunan kepuasan pasien (Dall'Ora *et al.*, 2020).

Aromaterapi merupakan metode yang efektif menurunkan *burnout* perawat. Hasil studi menunjukkan bahwa penggunaan berbagai jenis aromaterapi yang berasal dari tumbuhan seperti *Lavender*, *Rose*, dan *Pelargonium graveolens*, *lemon*, *Citrus bergamia*, dan *Citrus Bliss*, *peppermint*, *Origanum majorana*, *eucalyptus*,), dan campuran antara *peppermint*, *tea tree* (*M. alternifolia*), dan *ylang ylang* (*C. odorata*). Data tersebut sejalan dengan studi oleh Ali *et al.* (2015) yang menyebutkan jenis aromaterapi yang dapat digunakan menurunkan *burnout* termasuk: *lavender*, *Clary Sage*, *Eucalyptus*, *Lemon*, *peppermint*, *ylang ylang*, *Origanum majorana*, dan *Citrus bergamia* (bergamot).

Penelitian ini sejalan dengan Zhang & Zeng (2023) yang menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menjadi intervensi *non-farmakologis* dalam menurunkan *burnout*. Aromaterapi yang paling banyak digunakan adalah *lavender*. Hal ini sejalan dengan penelitian Araújo *et al.* (2021) menyebutkan bahwa aromaterapi terutama *lavender* efektif dalam mengurangi sindrom *burnout* perawat.

Hasil studi ini menunjukkan bahwa metode pemberian aromaterapi yang paling umum digunakan adalah melalui inhalasi. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Thangaleela *et al.*, 2022) yang menyebutkan bahwa metode inhalasi langsung aromaterapi dapat efektif dalam menurunkan *burnout*. Inhalasi melibatkan proses menghirup molekul aroma dari minyak esensial melalui hidung. Molekul tersebut mengirimkan sinyal langsung ke sistem olfaktori, mencapai berbagai area otak seperti korteks olfaktori, amigdala, dan hipokampus yang bertanggung jawab atas pengolahan emosi dan stress (Cui *et al.*, 2022). Inhalasi langsung biasanya dilakukan dengan meneteskan beberapa tetes minyak esensial ke dalam *diffuser* atau *tisu*, kemudian dihirup secara langsung. Partikel aroma yang dihirup melalui hidung mencapai sistem olfaktori dengan cepat, yang selanjutnya mempengaruhi sistem saraf parasimpatis, memberikan efek relaksasi yang cepat dan efektif (Zhang & Zeng, 2023).

Burnout merupakan hasil dari paparan stres yang berkepanjangan di tempat kerja (Jin *et al.*, 2023). Stres kerja yang kronis, kelelahan fisik dan mental, kualitas tidur yang buruk, dan kecemasan berkontribusi pada perkembangan *burnout* (Maslach & Leiter, 2016). Penelitian oleh Wu *et al.* (2020) menunjukkan bahwa inhalasi dengan aromaterapi *lavender* dapat mengurangi tingkat stres dan kelelahan kerja, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur pekerjaan. Penelitian tersebut tidak sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Chamine & Oken (2015) menunjukkan bahwa meskipun aromaterapi tidak efektif terhadap *burnout*.

Studi ini menunjukkan bahwa aromaterapi merupakan intervensi yang dapat mengurangi *burnout* perawat. Selain itu, temuan ini juga menyoroti pentingnya integrasi metode alternatif seperti aromaterapi dalam perawatan kesehatan modern untuk meningkatkan kesejahteraan perawat dan kualitas layanan yang diberikan kepada pasien. Dengan demikian, implementasi aromaterapi sebagai intervensi *non-farmakologis* dalam menurunkan masalah *burnout* perawat.

Kesimpulan

Aromaterapi efektif dalam menurunkan *burnout* perawat. Penggunaan berbagai minyak esensial seperti: lavender, mawar, dan *pelargonium graveolens*, lemon, bergamot, dan *citrus bliss*, *peppermint*, *origanum majorana*, eucalyptus, dan campuran antara *peppermint tea tree (m. alternifolia)*, dan *ylang ylang (c. odorata)* melalui metode inhalasi dan gargling menunjukkan potensi sebagai intervensi *non-farmakologis* yang aman dan mudah dalam menurunkan *burnout* perawat.

Referensi

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. In *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine* (Vol. 5, Issue 8, pp. 601–611). Hainan Medical University. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Anggreini, N., Hafizah, R., Studi Keperawatan, P., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., & Hadari Nawawi, J. H. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kejenuhan Kerja (Burnout) Perawat Intensive Care Unit Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Syarif Mohamad Al Kadrie Kota Pontianak*.
- Araújo, P. R. dos S., Silva, J. M. dos S., Silva, M. G. dos S., Fernandes, L. do N., Araújo, P. D. dos S., & Bezerra, P. A. de S. (2021). A aromaterapia na redução do estresse ocupacional e no cuidado da Síndrome de Burnout: Uma revisão sistemática. *Research, Society and Development*, 10(8), e24810817366. <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17366>
- Astuti, W., Nurseha Meirita, D., Novianty, T., & Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya Husada Bogor, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Pandemi COVID 19 (The Effect of Peppermint Aromatherapy on Nurses' anxiety Levels During Covid 19 Pandemic). *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Work-related stress*. <https://www.cdc.gov/niosh/topics/stress/default.html>
- Chamine, I., & Oken, B. S. (2015). Expectancy of stress-reducing aromatherapy effect and performance on a stress-sensitive cognitive task. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/419812>
- Chen, M. C., Fang, S. H., & Fang, L. (2015). The effects of aromatherapy in relieving symptoms related to job stress among nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 21(1), 87–93. <https://doi.org/10.1111/ijn.12229>

- Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., He, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L., & Qin, D. (2022). Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders. In *Frontiers in Pharmacology* (Vol. 13). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>
- Dall'Ora, C., Ball, J., Reinius, M., & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. In *Human Resources for Health* (Vol. 18, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>
- de Oliveira, D. G., Reis, A. da C., Franco, I. de M., & Braga, A. L. (2021). Exploring global research trends in burnout among nursing professionals: A bibliometric analysis. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 9, Issue 12). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare9121680>
- Dyrbye, L. N. (2017). Burnout-Among-Health-Care-Professionals-A-Call-to-Explore-and-Address-This-Underrecognized-Threat. *Expert Voices in Health & Health Care*.
- Emadikhalaf, M., Ghods, A. A., Sotodeh-asl, N., Mirmohamadkhani, M., & Vaismoradi, M. (2023). Effects of rose and lavender scents on nurses' job stress: A randomized controlled trial. *Explore*, 19(3), 371–375. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.01.002>
- Hung, C. L., Lin, Y. L., Chou, C. M., & Wang, C. J. (2023). Efficacy of Aromatherapy at Relieving the Work-Related Stress of Nursing Staff from Various Hospital Departments during COVID-19. *Healthcare (Switzerland)*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare11020157>
- Jin, T., Zhou, Y., & Zhang, L. (2023a). Job stressors and burnout among clinical nurses: a moderated mediation model of need for recovery and career calling. *BMC Nursing*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01524-1>
- Jin, T., Zhou, Y., & Zhang, L. (2023b). Job stressors and burnout among clinical nurses: a moderated mediation model of need for recovery and career calling. *BMC Nursing*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01524-1>
- Johnson, K., West, T., Diana, S., Todd, J., Haynes, B., Bernhardt, J., & Johnson, R. (2017). Use of aromatherapy to promote a therapeutic nurse environment. *Intensive and Critical Care Nursing*, 40, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2017.01.006>
- Karadag, E., & Samancioglu Baglama, S. (2019). The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment: A Randomized Controlled Study. *Holistic Nursing Practice*, 33(4), 222–229. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000334>
- Karimi, N., Hasanvand, S., Beiranvand, A., Gholami, M., & Birjandi, M. (2024). The effect of Aromatherapy with Pelargonium graveolens (P. graveolens) on the fatigue and sleep quality of critical care nurses during the Covid-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 20(1), 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.06.006>
- Kerr, D., Hegg, M., & Mohebbi, M. (2021). Effects of diffused essential oils for reducing stress and improving mood for clinical nurses: An interventional time series study. *Nursing Forum*, 56(2), 305–312. <https://doi.org/10.1111/nuf.12548>
- Kurniasih, W., Safitri, W., Oktariani, M., Prodi, M., Program, K., Fakultas, S., Kesehatan, I., Kusuma, U., Surakarta, H., Prodi, D., Program Diploma, K., & Fakultas, T. (n.d.). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kelelahan Kerja Perawat di IGD RSUD Dr. Moewardi Surakarta*.
- Lee, S. W., Shin, Y. K., Lee, J. M., & Seol, G. H. (2023). Inhalation of Origanum majorana L. essential oil while working reduces perceived stress and anxiety levels of nurses

- in a COVID-19 intensive care unit: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1287282>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Safitri, W., Santoso, J., Blegur, L., Anggrahini, I. S., & Livana, P. H. (2022). effect of lemon aromatherapy cream on burnout nurse in emergency room. *International Journal of Health Sciences*, 6(3), 1436–1443. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6n3.12872>
- Seo, E. Y., Song, J. A., Hur, M. H., Lee, M. kyoung, & Lee, M. S. (2017). Effects of aroma mouthwash on stress level, xerostomia, and halitosis in healthy nurses: A non-randomized controlled clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 10, 82–89. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.03.001>
- Thangaleela, S., Sivamaruthi, B. S., Kesika, P., Bharathi, M., Kunaviktikul, W., Klunklin, A., Chanthapoon, C., & Chaiyasut, C. (2022). Essential Oils, Phytoncides, Aromachology, and Aromatherapy—A Review. In *Applied Sciences (Switzerland)* (Vol. 12, Issue 9). MDPI. <https://doi.org/10.3390/app12094495>
- Tumanggor, R. D., Kasfi, A., Baiti, N., & Nasution, D. L. (2022). The Effect of Coffee Aromatherapy on Reducing Fatigue and Stress Levels of Female Caregivers Caring for the Elderly in Hospitals. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 382–387. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.9216>
- WHO. (2019). *International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Wu, C. Y., Lee, H. F., Chang, C. W., Chiang, H. C., Tsai, Y. H., & Liu, H. E. (2020). The immediate effects of lavender aromatherapy massage versus massage in work stress, burnout, and HRV parameters: A randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/8830083>
- Wulandari, D. J., Sudirman, S., & Santoso, B. (2023). Potential Sauna Bath and Eucalyptus Aromatherapy on Reducing Fatigue and Lactic Acid in Corona Virus Disease (COVID-19) Nurses. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 6(2), 121–129. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v6i2.696>
- Zamanifar, S., Bagheri-Saveh, M. I., Nezakati, A., Mohammadi, R., & Seidi, J. (2020). The effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial. *Journal of Medicine and Life*, 13(1), 87–93. <https://doi.org/10.25122/jml-2019-0105>
- Zhang, H., & Zeng, X.-L. (2023). *The effectiveness of aromatherapy on stress management in nurses: a meta-analysis of randomized controlled trials meichang wang Guangdong Pharmaceutical University*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3345170/v1>