

## PENGARUH PEMBERIAN *HAND MASSAGE* DENGAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENURUNKAN STRES KELUARGA PASIEN ICU

Margaretha Kurniastuti

Program Diploma Tiga Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta,  
Indonesia

Email: [margarethakurnias@gmail.com](mailto:margarethakurnias@gmail.com)

### ABSTRAK

Perawatan anggota keluarga di ruang Intensive Care Unit (ICU) menjadi salah satu penyebab timbulnya stres pada keluarga yang sedang menunggu di rumah sakit. Ada berbagai faktor penyebab seperti perubahan peran keluarga, biaya perawatan dan kondisi yang kritis menjadi salah satu penyebab timbulnya stres pada keluarga. Keluarga sebagai pengambil keputusan medis, diharapkan dalam kondisi stabil dan tidak terpengaruh oleh stres yang berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk menemukan cara yang efektif untuk membantu keluarga pasien dalam mengelola stres yang timbul. Terapi komplementer seperti aromaterapi lavender yang dipadukan dengan *hand massage* menjadi salah satu alternatif metode dalam membantu menurunkan stres pada keluarga. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dengan *hand massage* dalam menurunkan stres pada keluarga pasien di ruang tunggu ICU. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *quasi experimental* dengan *one group test pretest* dan *posttest*. Responden dalam penelitian ini sejumlah 16 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen *perceived stress scale 10* (PSS-10). Penelitian ini dilakukan di salah satu RS swasta di Kota Yogyakarta pada bulan Januari 2023. Hasil uji analisa bivariat yang menggunakan *wilcoxon test* menunjukkan perbedaan skor *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pemberian intervensi *hand massage* dengan aromaterapi lavender ( $p < 0,005$ ). Kesimpulan pemberian intervensi *hand massage* dengan aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan stres pada keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU.

**Kata kunci:** Aromaterapi Lavender, *Hand Massage*, Stres, Keluarga Pasien.

### ABSTRACT

The care of family members in the Intensive Care Unit (ICU) is one of the causes of stress in families who are waiting in the hospital. There are various contributing factors such as changes in family roles, the cost of care and critical conditions are one of the causes of stress in families. Families, as medical decision-makers, are expected to be stable and unaffected by excessive stress. Therefore, it is important to find effective ways to assist the patient's family in managing the stress that arises. Complementary therapy such as lavender aromatherapy combined with hand massage is one alternative method in helping to reduce stress in families. This study aims to determine the effect of giving lavender aromatherapy with hand massage in reducing stress in the patient's family in the ICU waiting room. This research is a quasi experimental method with one group test pretest and posttest. Respondents in this study were 16 people who were determined using purposive sampling technique. This study used the perceived stress scale 10 (PSS-10) instrument. This research was conducted in one of the private hospitals in Yogyakarta City in January 2023. This study aims to determine the effect of giving lavender aromatherapy with hand massage to the patient's family in the ICU waiting room. This research is a quasi experimental method with one group test pretest and posttest. Respondents in this study were 16 people who were determined using purposive sampling technique. This study used the Perceived Stress Scale 10 (PSS-10) instrument. The results of the bivariate analysis test using the Wilcoxon test showed a significant difference in pretest and posttest scores on the provision of hand massage intervention with Lavender aromatherapy ( $p < 0.005$ ). The conclusion that hand massage intervention with lavender aromatherapy is effective in reducing stress in the patient's family.

**Keywords:** Aromaterapi Lavender, *Hand Massage*, Stress, Patient's Family.

## 1. PENDAHULUAN

Perawatan salah satu anggota keluarga di Unit Perawatan Intensif (ICU) merupakan suatu kondisi yang signifikan menimbulkan kondisi stres bagi anggota keluarga yang sehat. Kondisi stres pada keluarga pasien dapat meningkat ketika salah satu anggota keluarga yang dirawat harus mendapatkan perawatan di unit perawatan intensif (Chang et al., 2021). Perawatan intensif pasien di ICU dapat memunculkan berbagai gangguan bagi keluarga yang menunggu. Kondisi yang muncul bagi keluarga pasien yang dirawat di ICU seperti gangguan kestabilan keuangan keluarga, gangguan peran keluarga, perubahan secara fisik, emosi dan psikologis.

Dampak stres yang muncul sebanyak 32-80% dari keluarga ditemukan adanya gangguan stres pascatrauma atau *Post Trauma Syndrom Disorder* (PTSD) bahkan berlanjut selama kurang lebih setahun lamanya pasien sudah diperbolehkan pulang selama (Schneeberger et al., 2020).

Respon emosional dapat muncul yang berbeda pada setiap orang ketika salah anggota keluarga harus mendapatkan perawatan di ruang ICU. Respon yang sering muncul diantaranya seperti perasaan tegang, perasaan ketakutan, cemas, was-was dan perasaan waspada akan sesuatu yang buruk. (Wirawati & Aini, 2025).

Tanda-tanda stres yang muncul pada setiap orang bisa beragam, seperti kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak, serta sering mengalami mimpi buruk (Sulistyowati & Syam'ani, 2020). Selain itu, stres juga dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, merasakan detak jantung yang cepat atau berdebar-debar, dan penurunan nafsu makan. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, sehingga penting untuk mengenali gejala-gejala tersebut dan mencari cara untuk mengatasinya.

Terapi komplementer merupakan strategi menurunkan stres dengan teknik relaksasi, distraksi, terapi spiritual, aromaterapi (Setyawan & Oktavianto, 2020). Terapi pengobatan komplementer dengan aromaterapi menjadi teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi stres. Teknik komplementer ini menggunakan bahan berupa aroma atau bau-bauan minyak esensial aromaterapi

Aromaterapi lavender dikenal sebagai salah satu terapi komplementer dapat sehingga diyakini mampu membantu menurunkan skala nyeri bahkan menurunkan tingkat stres seseorang (Mayangsari & Sari, 2021). Penelitian tentang pemberian aromaterapi lavender sudah dibuktikan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh dalam menurunkan stress (Mayangsari & Sari, 2021). Tetapi penelitian pemberian *hand massage* dengan aromaterapi lavender masih terbatas sehingga penulis tertarik meneliti variabel tersebut pada keluarga pasien khususnya keluarga pasien yang dirawat di ruang unit perawatan intensif. Tambahkan tujuan penelitian disini. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi penurunan stres pada keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU yang mengalami stres yang dilakukan pemberian metode aromaterapi lavender dan *hand massage* dengan lavender

## 2. METODE

Jenis penelitian ini *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest and post-test design*. Penelitian dilakukan di salah satu RS swasta di Kota Yogyakarta pada bulan Januari 2023. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non random sampling* dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 16 responden. Kriteria inklusi adalah keluarga inti dari pasien yang dirawat di ICU missal suami, istri, anak, orangtua dan saudara kandung, responden berusia > 18- 70 tahun, keluarga pasien ICU yang baru dirawat selama 0-1 hari, memiliki skor stress tingkat sedang dan tinggi serta bersedia dilakukan intervensi. Kriteria eksklusinya adalah responden memiliki alergi terhadap aromaterapi lavender, ada masalah pada indera penciuman, memiliki gangguan pada ekstremitas.

Prosedur pelaksanaan diawali dengan menandatangani *informed consent* kemudian diberikan *pretest* dengan mengisi kuesioner PSS 10 selama 15 menit. Pemberian intervensi *hand massage* dengan aroma terapi lavender dilakukan selama 10 menit oleh terapis dari tim peneliti di ruang tunggu pasien. *Post-test* dilakukan segera setelah pemberian intervensi selesai dengan memberikan kesempatan responden mengisi kuesioner PSS 10.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik Pasien

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Keluarga Pasien ICU Februari 2023 (n = 16 orang)

Karakteristik Responden	f	%
<b>Umur (tahun)</b>		
17-25 tahun	1	6,3
26-45 tahun	3	18,8
46-70 tahun	12	75
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki – laki	2	12,5
Perempuan	14	87,5
<b>Status Pendidikan</b>		
SD, SMP	1	6,25
SMA dan PT	15	93,75
<b>Status Hubungan</b>		
Suami/Istri	7	43,8
Anak	8	50
Orang tua	0	0
Saudara Kandung	1	6,3

Sumber: Data primer terolah, 2023

Tabel 1 menunjukkan pada responden mayoritas usianya adalah pada rentang usia 46-70 tahun sebanyak 75% atau 12 orang, dan mayoritas sebanyak 87,5% atau 12 orang berjenis kelamin perempuan, hampir seluruhnya atau 93,75% atau 15 orang memiliki tingkat pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi, serta separuh responden sebanyak 50% atau 8 orang memiliki hubungan dengan pasien sebagai anak dari pasien.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Husna & Sari (2018) yang menjelaskan 49,2% keluarga dari pasien yang dirawat di ruang *intensive care unit* juga berada pada rentang usia dewasa akhir sampai lansia. Usia dewasa akhir dan lansia ini merupakan usia yang dianggap mampu mengambil keputusan terhadap tindakan medis bagi pasien yang sedang dirawat di ruang *intensive care unit*. Karakteristik responden pada penelitian ini juga didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 87,5%. Salah satu penelitian menurut Sarafino (2006) dalam Wardani et al., (2019) menyebutkan pada perempuan lebih sering mengalami stres karena penggunaan fungsi *coping* yang berpusat pada emosi ketika berhadapan dengan stressor. Akan tetapi keluarga yang menunggu pasien di ICU lebih banyak keluarga perempuan mengingat kebutuhan perawatan pasien selama dirawat di rumah

sakit lebih dipahami oleh perempuan dari pada laki-laki. Perempuan juga memiliki kecenderungan menggunakan lebih banyak strategi adaptif yang berfokus pada masalah dari pada laki-laki (Frota et al., 2021).

Karakteristik responden status pendidikan juga menjadi salah satu variabel luar yang dikaji dalam penelitian. Tinggi rendahnya tingkat pendidikan dapat mempengaruhi tingkat berpikir seseorang dalam membuat suatu keputusan.

Karakteristik responden selanjutnya pada penelitian ini yaitu hubungan dengan pasien sebagai anak dari pasien. Hubungan keluarga antara anak dengan orangtua merupakan hubungan terdekat setelah hubungan antara suami dan istri dalam keluarga inti. Anak dari orang tua yang sedang dirawat memiliki rasa takut akan kondisi pasien yang tidak pasti hingga muncul rasa takut akan kehilangan. Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan keluarga sehingga dapat menyebabkan munculnya gangguan seperti rasa lelah, gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, sakit kepala bahkan tekanan darah meningkat (Asti et al., 2021). Kondisi tersebut juga memicu gangguan emosional seperti stres meningkat, rasa cemas dan kekhawatiran terhadap kondisi pasien (Ariska et al., 2020).

Perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* pada pemberian intervensi *hand massage* dengan aromaterapi lavender. Perbandingan skor *pretest* dan skor *posttest* sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi ditampilkan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji Beda Skor Pretest dan Posttest Keluarga Pasien ICU di RS Panti Rapih Yogyakarta Februari 2023 (n= 16 orang)

<i>Hand Massage dan Aromaterapi Lavender</i>	Skor pretest		Skor Posttest		P value
	f	%	f	%	
Ringan			7	43,8	
Sedang	16	100	9	56,3	0,003
Berat					

Sumber: Data primer terolah, 2023

Tabel 2 menunjukkan terjadi perubahan stres pada responden yang mendapatkan intervensi *hand massage* dengan aromaterapi lavender. Hasil uji statistik memperlihatkan nilai p value < 0,005, dan dapat disimpulkan intervensi pemberian *hand massage* dengan

aromaterapi lavender efektif menurunkan stres kedalam kategori tingkat stres sedang.

Hasil uji *Wilcoxon rank test* menunjukkan signifikan dengan *p value*: 0,003 ( $p < 0,00$ ). Hal ini menjelaskan bahwa pemberian kombinasi *hand massage* dan aromaterapi lavender memberikan pengaruh dalam menurunkan stres pada keluarga pasien yang dirawat di ICU.

Seperti halnya saat aroma lavender yang dihirup masuk melalui hidung maka setiap kandungan linalyl asetat dan linalool pada lavender akan masuk menuju bulbus olfactory lalu menuju ke sistem limbik di otak. Dari Sistem limbik ini terdapat bagian yang disebut Amygdala. Amygdala sebagai bagian yang berperan atas respon emosi yang muncul terhadap aroma yang dihirup (Gazerani et al., 2021). Dari proses inilah kemungkinan efek aroma yang terlalu kuat dari pemberian aromaterapi lavender ini memberikan efek terhadap penurunan stres tidak terlalu signifikan.

Aromaterapi lavender disebut memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat stres pada responden penelitian kemungkinan karena terdapat kandungan *linalool* dan *linalyl asetat*, yang sudah terbukti dapat memberikan efek relaksasi pada area permukaan kulit yang terpapar (Buchbauer dalam Toda & Matsuse, 2020).

Efek relaksasi akan ditimbulkan melalui sistem saraf ataupun sistem kardiovaskuler (Pratiwi & Subarnas, 2020). Kandungan linalool dan linalyl asetat ini juga yang dapat memberikan efek relaksasi melalui proses penghiduan yang dioleskan pada kedua punggung tangan responden penelitian, sehingga memberikan efek relaksasi bagi responden penelitian selama menunggu keluarga dirawat di ICU. Hal ini dapat terlihat dari hasil skor *posttest* mengalami penurunan setelah intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Kirschner & Kirschner (2019) yang menyebutkan bahwa pemberian *hand massage* terbukti efektif dalam mengurangi stres, ditambah penggunaan aromaterapi yang sesuai dengan pilihan sendiri. Pendapat lain dari Kirschner & Kirschner (2019) juga sejalan pendapat dari penelitian Park & Park (2019) justru menyebutkan bahwa pemberian *hand massage* dengan aromaterapi lavender tidak memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan aromaterapi yang lebih

disukai. Hal ini kemungkinan dapat disebabkan karena perasaan subjektif kesukaan atau aroma favorit terhadap bau aromaterapi tertentu dibandingkan aromaterapi lavender. Sehingga hal ini juga menjadi salah satu penyebab bahwa aromaterapi lavender tidak selalu memberikan efek relaksasi bagi responden yang tidak menyukai aroma lavender. Pemberian *hand massage* juga dapat menjadi alasan tidak signifikan hasilnya yang disebabkan kemungkinan subjek penelitian tidak merasa rileks karena responden termasuk golongan yang tidak rutin melakukan *massage* atau merasa tidak nyaman saat di *massage* karena perasaan geli atau tidak terbiasa.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat penurunan stres yang signifikan pada pemberian intervensi kombinasi aromaterapi lavender dan *hand massage* pada keluarga pasien yang dirawat di ruang ICU. Saran dari penelitian ini ini metode pemberian aromaterapi lavender dapat menjadi ide sebagai bagian dari pelayanan kesehatan melalui terapi komplementer dalam menurunkan stres.

#### REFERENCES

- Ariska, Y. N., Handayani, P. A., & Hartati, E. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Beban Caregiver dalam Merawat Keluarga yang Mengalami Stroke. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 52–63. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.52-63>
- Asti, A. D., Novariananda, S., & Sumarsih, T. (2021). Beban Caregiver Dan Stres Keluarga Pasien Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 157. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.667>
- Chang, P. Y., Chang, T. H., & Yu, J. M. (2021). Perceived stress and social support needs among primary family caregivers of ICU Patients in Taiwan. *Heart and Lung*, 50(4), 491–498. <https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2021.03.001>
- Frota, O. P., de Sene, A. G., Ferreira-Júnior, M. A., Giacon-Arruda, B. C. C., Teston, É. F., Pompeo, D. A., & Martins de Paula, F. (2021). Coping strategies of

- family members of intensive care unit patients. *Intensive and Critical Care Nursing*, 63, 102980. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2020.102980>
- Gazerani, A., Sarchahi, Z., Hosseini, S. S., lakziyan, R., & Abavisani, M. (2021). The effect of inhalation aromatherapy of geranium on pain and physiological indices after appendectomy: A double-blind randomized clinical trial. *International Journal of Surgery Open*, 28, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2020.12.004>
- Husna, S. A., & Sari, H. (2018). *Stres Keluarga Dengan Anggota Keluarga Dirawat Di Ruang Intensive Stress Level of Patient ' S Family Treated in an Intensive*. 3, 119–124.
- Kirschner, M., & Robin Kirschner, R. (2019). Hand Massage Reduces Perceived Stress, Anxiety and Fatigue. *International Journal of Innovative Studies in Medical Sciences*. [www.graphpad.com](http://www.graphpad.com)
- Livana, P. H., & Wardani, I. Y. (2019). Karakteristik keluarga pasien hemodialisis yang mengalami stres. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*, 6(3), 73–78. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/viewFile/318/324>
- Mayangsari, D., & Sari, D. G. (2021). Manfaat Aromatherapy Lavender dan Chamomile Mengatasi Nyeri Perineum Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.523>
- Park, M. J., & Park, H. (2019). Is hand massage with the preferred aroma oil better than lavender on stress and sleep for long-term care facility residents? *Korean Journal of Adult Nursing*, 31(2), 156–164. <https://doi.org/10.7475/kjan.2019.31.2.156>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(1), 1–15.
- Schneeberger, A., Brandstetter, S., Bein, T., Blecha, S., & Apfelbacher, C. (2020). Stressors and strains of next of kin of patients with ARDS in intensive care: A qualitative interview study using a stress–strain approach. *Intensive and Critical Care Nursing*, 57, 102783. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.102783>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Sulistiyowati, R., & Syam'ani. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Secara Masase terhadap Tekanan Darah dan Tingkat Stres Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Palangka Raya. *Surya Medika*, 5(2), 100–107.
- Toda, M., & Matsuse, R. (2020). Endocrinological effect of lavender aromatherapy on stressful visual stimuli. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 17, 100547. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2020.100547>
- Wirawati, M. K., & Aini, D. N. (2025). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Keluarga Pasien ICU. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9(1), 10–16. <https://doi.org/10.33655/mak.v8i1.190>