



PENGARUH AROMA TERAPI TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK YANG MENJALANI HOSPITALISASI (LITERATUR REVIEW)

Sri Wulandari N., M.Kep., Ns.Sp.Kep.An.

*Prodi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi
swn91011@gmail.com*

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik penting bagi anak-anak. Saat tidur sel-sel pertumbuhan bekerja untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Lingkungan rumah sakit dan aktivitas pemberian pelayanan kesehatan dapat menyebabkan masalah tidur pada anak yang di rawat di rumah sakit atau sedang menjalani hospitalisasi. Aromaterapi dari minyak esensial tanaman bekerja dengan melepaskan zat-zat neurokimia yang bersifat eforik, relaksan, sedatif atau stimulant menurut keperluannya sehingga memudahkan proses tidur. Tujuan : Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur anak yang di rawat di rumah sakit. Metode : Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan sistematik review. Pencarian awal didapat dari Google Scholar (N = 1370), ProQuest (N = 63), Science Direct (N = 6), dan jurnal terindeks Sinta (N = 5). Setelah diidentifikasi, diambil 6 jurnal yang dapat dilanjutkan dalam proses analisis. Artikel yang relevan dinilai menggunakan the Joanna Briggs Institute (JBI) 2017 levels of evidence. Hasil : Aromaterapi yang berpengaruh pada perbaikan kualitas tidur anak adalah Lavender, Orange, Rose, dan Rosemary. Kesimpulan : Aromaterapi berpengaruh untuk memperbaiki kualitas tidur pada anak dan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan tidur pada anak yang di rawat di rumah sakit.

Kata Kunci: *Aromaterapi, Kualitas Tidur Anak, Hospitalisasi, Literatur Review*

ABSTRACT

A good quality of sleep is important for children. The growth cells works to optimize child's growth and development during sleep. Hospital environment and health care activity can cause sleep problem for children who are undergoing hospitalization. Aromatherapy with plant based essential oils works by releasing neurochemical substances that are euphoric, relaxing, sedative or stimulating according to their needs to facilitate the sleep process. Objective : The aims of this research is to analyze the effect of aromatherapy on the quality of sleep of children who are hospitalized. Method : Type of this research was literature review with a systematic review approach. Initial result were obtained from Google Scholar (N = 1370), ProQuest (N = 63), Science Direct (N = 6), and Sinta indexed journal (N = 5). After being identified, 6 journal were taken and continued to analysis process. Relevant articles were assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI) 2017 levels of evidence. Result : Aromatherapy that has an effect to improve children's sleep quality were Lavender, Orange, Rose, and Rosemary. Suggestion : Aromatherapy has an effect to improve children's sleep quality and may used to be an alternative nursing intervention to resolve sleep disorder in children undergoing hospitalization.

Kata Kunci: *Aromatherapy, Children Quality of Sleep, Hospitalization, Literatur Review*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, terutama bagi anak-anak. Saat tidur sel-sel pertumbuhan bekerja untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak. Kualitas tidur anak sangat mempengaruhi status kesehatan, terutama pada anak yang sakit. Anak yang sakit membutuhkan lebih banyak waktu

tidur dan istirahat di banding anak yang sehat. Lingkungan rumah sakit dan aktivitas pemberian pelayanan kesehatan seringkali menyebabkan timbulnya masalah tidur pada anak yang di rawat di rumah sakit atau sedang menjalani hospitalisasi (Potter & Perry, 2010)

Anak dengan kondisi sakit dan harus menjalani perawatan di rumah sakit dapat



mengalami kesulitan karena tidak terbiasa dengan kondisi lingkungannya, hal tersebut dapat memicu kecemasan pada anak yang akan tampak dari perilaku anak tersebut. Pada anak yang dirawat akan muncul tantangan yang harus dihadapi seperti perpisahan dengan teman, penyesuaian dengan lingkungan dan tenaga kesehatan yang menanganinya, serta pengalaman menjalani terapi yang mungkin terasa menyakitkan bagi anak (Wong & Hockenberry, 2015)

Gangguan tidur adalah salah satu masalah yang peling sering muncul pada anak yang dirawat di rumah sakit. Stressor yang dialami anak berdampak pada kualitas tidur yang buruk bagi anak, dan dapat menjadi salah satu penyebab gangguan tumbuh kembang pada anak (Wong & Hockenberry, 2015)

Tidur merupakan proses yang diperlukan manusia untuk memungkinkan system syaraf pulih setelah digunakan untuk beraktivitas selama satu hari, memulihkan energy kepada tubuh, khususnya otak dan system syaraf (The World Book Encyclopedia, 2008). Fisiologi tidur dimulai dari irama sirkadian yang merupakan irama yang dialami individu selama 24 jam. Irama sirkadian mempengaruhi pola fungsi mayor biologik dan fungsi perilaku. Perubahan temperature tubuh, denyut nadi, tekanan darah, sekresi hormone, ketajaman sensori dan suasana hati juga tergantung pada pemeliharaan siklus sirkadian. Irama sirkadian meliputi siklus rutin bangun tidur yang dapat dipengaruhi oleh cahaya, temperaur dan faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan pekerjaan rutin (Potter & Perry, 2010)

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat diberikan obat-obatan sedatif. Namun pemberian obat-obatan ini beresiko mengganggu tumbuh kembang jika diberikan pada anak-anak. Oleh karena itu penatalaksanaan non farmakologi menjadi alternatif yang aman dilakukan. Salah satu terapi non farmakologis yaitu dengan pemberian aromaterapi.

Aromaterapi adalah suatu terapi yang meliputi pennggunaan minyak esensial yang berasal dari tanaman, yang dapat digunakan sebagai salah satu terapi alternatif dengan memanfaatkan uap minyak/minyak atsiri dan melibatkan organ penciuman manusia. Bau yang segar, harum, merangsang sensori, reseptor dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya (Niken, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Cho et al. (2017) tentang pemberian aromaterapi pada pasien yang di rawat di ruang intensif menunjukkan adanya penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur setelah pemberian aromaterapi selama 2 hari perawatan. Penelitian terkait aromaterapi dengan hospitalisasi juga dilakukan oleh Pertiwi et al. (2016) menunjukkan hasil adanya penurunan kecemasan pada anak yang mendapatkan aromaterapi rosemary.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti merasa perlu untuk mengetahui bagaimana pengaruh aroma terapi terhadap kualitas tidur anak yang menjalani hospitalisasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi perbedaan hasil-hasil penelitian terkait pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur anak, dan mengidentifikasi jenis-jenis aromaterapi yang efektif memperbaiki kualitas tidur pada anak.

METODE.

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan pendekatan sistematik review. Populasi dalam penelitian ini adalah hasil-hasil penelitian terkait pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur anak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari jurnal- jurnal yang bersumber dari Proquest, Google Scholar, dan Garuda. Jurnal yang diambil memiliki kriteria sebagai berikut : (1) Jurnal bahasa Indonesia dan bahasa Inggris ; (2) Tahun terbit 2015-2019 (5 tahun terakhir) ; (3) Artikel Full text yang sesuai dengan tujuan penelitian ; (4) Jurnal Nasional terindeks sinta dan jurnal Internasional terindeks Scopus ; (5) Terdapat ISSN, ISBN, DOI, atau Volume ; (6) Penelitian yang berhubungan dengan topik



penelitian ; (7) Penelitian yang menggunakan subjek manusia, dalam hal ini yang masih termasuk usia anak (bayi hingga remaja) ; (8) Penelitian kuantitatif.

Analisa data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisa hasil penelitian orang lain, apakah hasil penelitian orang lain tersebut layak diambil sebagai salah satu sampel dalam penelitian ini atau tidak. Artikel yang relevan bagi penelitian ini dinilai menggunakan the Joanna Briggs Institute (JBI) 2017 levels of evidence. Informasi terkait topik, penulis, tahun publikasi, desain penelitian, hasil, Instrumen, dan level of evidence disusun dalam tabulasi untuk mempermudah analisa (The Joanna Briggs Institute, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

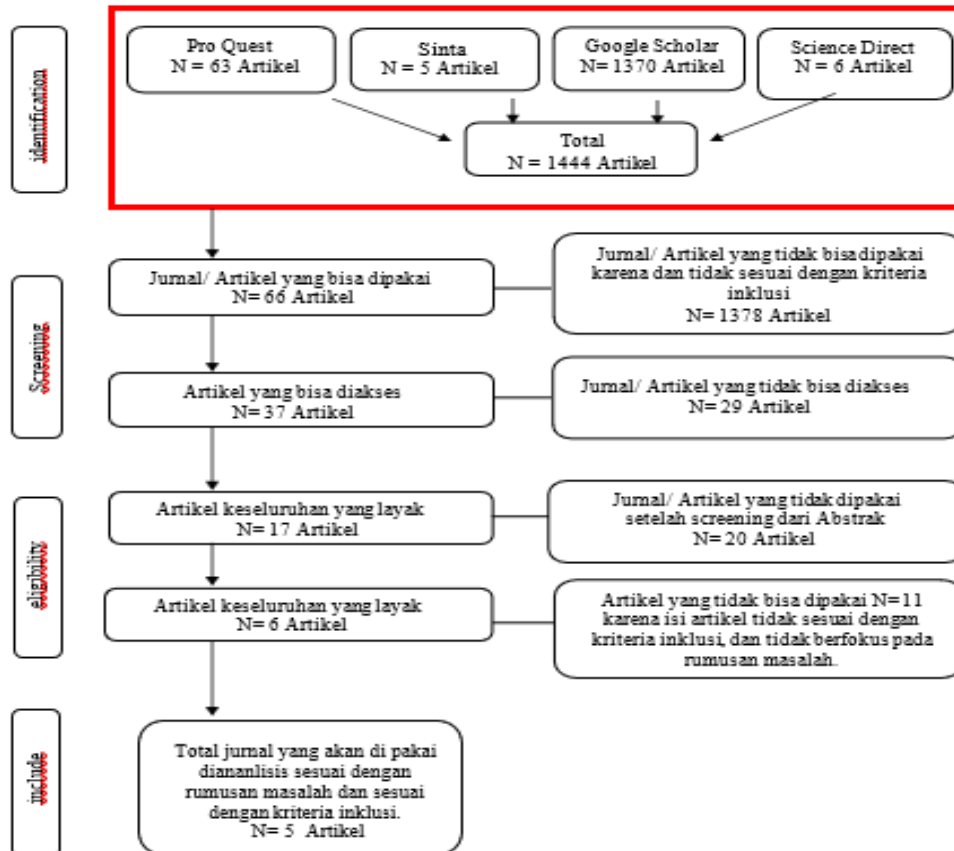
Tahap awal untuk pada penelitian ini adalah mengumpulkan hasil-hasil penelitian terkait topik penelitian pada beberapa portal pencarian

jurnal. Pencarian disesuaikan dengan kata kunci sesuai topik. Hasil pencarian awal didapatkan jurnal dari Google Scholar sejumlah 1370, ProQuest sejumlah 63, Science Direct 6 jurnal, dan jurnal terindeks Sinta sejumlah 5, dan pada portal Garuda tidak ditemukan jurnal terkait topik pengaruh aromaterapi pada kualitas tidur anak. Jurnal yang terkumpul kemudian diidentifikasi sesuai dengan kriteria sampel yang sudah ditentukan dan dinilai menggunakan format JBI untuk menyaring hasil penelitian yang erat kaitannya dg topik penelitian. Akhirnya didapatkan 6 jurnal yang bisa selanjutnya di sintesa untuk memudahkan analisis pembahasan.

Hasil

Hasil dari analisis jurnal terkait dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Bagan PRISMA





Tabel 2. Data Sintesis dan Hasil Tinjauan

No	Nama Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1	Sabah A.Ahmed, Ibrahim A.Ibrahim, Amal A. Mobarak, Atyat M. Hasan (2019)	Effect of Aromatherapy Massage on Postoperatif Sleep Pattern Among Schoolage Children	Mengidentifikasi pengaruh pijat aromaterapi pada kualitas tidur anak usia sekolah dalam kondisi post operasi	Menggunakan metode quasi eksperimen menggunakan 2 kelompok (Kelompok eksperimen yang diberi pijat aromaterapi disamping perawatan rutin dan kelompok kontrol yang mendapatkan perawatan rutin saja)	Terdapat perbedaan yang signifikan pada dua grup pada data pre test, post test pertama dan kedua	Pijat aromaterapi menggunakan minyak lavender efektif digunakan sebagai terapi pilihan untuk meningkatkan kualitas tidur post operasi
2	Bahareh Shahidi, Farzane Khajenoori, Mohammadreza Najjarzadegan, Masoudeh Babakhanian, Farzane Ashrafinia, Roozbeh Nasibeh (2019)	A Systematic Review of the Effectiveness of Aromatherapy Massage on Sleep in Children and Infants	Mengulas efektivitas aromaterapi terhadap gangguan tidur pada anak dan bayi	Review terhadap 4 hasil studi, diantaranya menggunakan aromaterapi Orange, Rose, dan Lavender	Terdapat peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang diberikan aromaterapi menggunakan beberapa jenis aromaterapi tersebut	Aromaterapi Lavender, Rose, dan Orange dapat meningkatkan kualitas tidur
3	A.S. Keyhanmehr, M. Movahhed, S. Sahranavard, L. Gachkar, M. Hamdieh, Sh. Afsharpaiman, H. Nikfarjad (2018)	The Effect Aromatherapy <i>Rosa damascena</i> Essential Oil on Sleep Quality in Children	Mengidentifikasi pengaruh aromaterapi menggunakan minyak esensial <i>Rosa damascene</i> terhadap kualitas tidur anak	Studi eksperimen pada 1 kelompok (pre dan post) yang mengalami gangguan tidur	Terjadi penurunan untuk kesulitan tidur, sulit bangun pada pagi hari, mimpi buruk, dan terbangun pada malam hari.	Aromaterapi menggunakan minyak esensial <i>Rosa damascene</i> aman dilakukan dan meningkatkan kualitas tidur pada anak.
4	Ali sharifi, Minoo Motaghi, Milad Borji, and	The Effect of Orange Essence Aromatherapy on Anxiety in	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi Orange terhadap	Desain : eksperiment. Variabel : aromaterapi	Setelah intervensi terapeutik, kecemasan kelompok	Aromaterapi Orange dapat menjadi perawatan medis



	Mohsen Moradi (2017)	School-Age Children with Diabetes	kecemasan pada anak usia sekolah penderita diabetes	orange kecemasan Sampel: 60 pasien anak penderita diabetes. Analisis: deskriptif anaitik	eksperimen menurun secara signifikan dibandingkan sebelum intervensi	pelengkap yang berguna untuk manajemen kecemasan pada anak-anak dengan diabetes
5	Annis Pertiwi, Antarini Idriansari, Arie Kusumaningrum. (2016)	Pengaruh Aromaterapi Rosemary (Rosmarinus officinalis) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah	Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi rosemary terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah	Desain : <i>one group pre-post test design</i> Variabel : aromaterapi rosemary, kecemasan, hospitalisasi, anak usia prasekolah. Sampel: 22 orang. Analisis: uji statistik t-sampel berpasangan	Terdapat perbedaan skor kecemasan yang bermakna antara sebelum diberikan aromaterapi rosemary yaitu $36,05 \pm 3,97$ dan setelah diberikan aromaterapi rosemary menjadi $25,45 \pm 5,8$ dengan $p\text{ value} = 0,00$ dan $\alpha = 0,05$.	Aromaterapi Rosemary dapat diaplikasikan dalam asuhan keperawatan pada anak yang mengalami kecemasan selama hospitalisasi.
6	Eun Hee Cho, Mi-Young Lee, Myung-Haeng Hur (2017)	The Effects of Aromatherapi on Intensive care Units Patients' Stress and Sleep Quality : A nonrandomised Controlled Trial	Mengkaji apakah aromaterapi dapat mengurangi stress dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien	Menggunakan metode studi eksperimen Randomised Control Trial. Partisipan adalah pasien dewasa yang dirawat di ICU (lebih dari 2 malam)	Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dalam merasakan stress, tekanan darah, HR, dan kualitas tidur	Aromaterapi dapat meringankan stress dan meningkatkan kualitas tidur

PENUTUP

Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pemberian topikal ASI dengan percepatan pelepasan tali pusat pada bayi baru

lahir. Sehingga teknik pemberian topikal ASI ini mampu diaplikasikan di berbagai tempat pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan pertolongan persalinan dan asuhan bayi baru lahir.



Pembahasan

Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dapat dilihat dari kemampuan individu dalam mempertahankan tidur dan mendapat kebutuhan tidur yang cukup dari tidur REM dan NREM, pada sebagian orang ditentukan oleh kuantitas tidur (Alcott, 2007).

Hasil dari jurnal-jurnal yang dianalisis menunjukkan bahwa anak-anak yang dirawat di rumah sakit mengalami gangguan tidur atau sulit tidur. Gangguan tidur yang dialami dapat berupa kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, mimpi buruk, atau secara kuantitas menjadi berkurang. Gangguan tidur pada anak dapat mempengaruhi daya tahan tubuh. Anak-anak yang memiliki kualitas tidur yang baik dan daya tahan tubuh yang baik akan lebih mudah dalam merespon terapi yang diberikan selama perawatan di rumah sakit.

Penelitian Ahmed et al., (2019) dilakukan dengan memberikan aromaterapi yang dikombinasikan dengan pijatan pada 2 kelompok yang berbeda. Pijatan dilakukan di bagian kaki dan tangan. Terapi ini diberikan disamping terapi rutin yang didapatkan oleh anak selama dirawat di rumah sakit. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQI. Setelah diberikan pijat aromaterapi, anak merasakan lebih tenang dan mudah untuk tidur, bahkan ditemukan dalam studi tersebut bahwa lama rawat anak yang diberi pijat aromaterapi menjadi lebih singkat dibandingkan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi ini memiliki pengaruh positif pada kualitas tidur anak dan mempercepat penyembuhan atau perbaikan kondisi anak, sehingga waktu anak dirawat di rumah sakit menjadi lebih cepat. Hal ini tentu saja bermanfaat karena semakin lama anak dirawat di rumah sakit dapat menimbulkan respon hospitalisasi cemas dan bosan sehingga anak menjadi kurang kooperatif terhadap perawatan.

Penelitian kedua merupakan sistematis review terkait penelitian-penelitian tentang pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur pada anak. Terdapat 4 penelitian yang dianalisis pada penelitian tersebut, menggunakan minyak

esensial aromaterapi yang berbeda. Satu penelitian menghasilkan pemberian aromaterapi meningkatkan durasi waktu tidur anak, namun tidak signifikan pada waktu anak memulai tidur. Penelitian kedua menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada kesulitan tidur, sulit bangun di pagi hari dan terbangun di tengah malam ($p = 0,059$). Penelitian ketiga terdapat pengaruh pada kualitas tidur anak yang menderita limfoblastik anemia. Dan penelitian keempat dilakukan pada bayi yang hasilnya bayi yang dilakukan mandi dengan aromaterapi dapat tidur lebih nyenyak (deep sleep) dan mengurangi rewel saat akan tidur (Shahidi et al., 2020).

Aromaterapi yang digunakan pada penelitian-penelitian tersebut diantaranya Rosa damascena, Orange, dan Lavender. Aromaterapi merupakan kombinasi antar ilmu dan seni yang berpengaruh pada tubuh, pikiran dan jiwa. Aromaterapi juga meringankan tingkat stress juga efisien membuat tubuh menjadi relaks. Aromaterapi bekerja terserap ke dalam tubuh melalui kulit atau terhirup melalui penciuman selanjutnya memasuki sistem persarafan. Terapi pengobatan dapat mengakibatkan gangguan tidur terutama pada pasien-pasien dengan leukemia. Efek relaks pada tubuh yang didapat dari aromaterapi tersebut bisa membuat anak-anak menjadi lebih nyaman dan mendapatkan kualitas tidur yang baik

Penelitian ketiga tentang pengaruh aromaterapi menggunakan minyak esensial Rosa damascena terhadap kualitas tidur pada anak dan bayi. Penelitian ini dilakukan pada 1 kelompok eksperimen sejumlah 30 anak diukur kualitas tidurnya sebelum dan sesudah intervensi. Aromaterapi diberikan secara inhalasi, 5 tetes minyak diteteskan pada bola kapas lalu dihirup selama 20 menit sebelum tidur, kegiatan ini dilakukan selama 2 minggu. Pengukuran dilakukan di akhir minggu pertama dan akhir minggu kedua. Hasilnya bahwa setelah intervensi, keluhan-keluhan tidur seperti kesulitan memulai tidur, kesulitan bangun di pagi hari, mimpi buruk dan terbangun di malam hari menjadi berkurang ($p < 0,05$). Disaat anak



tidak terbangun di malam hari dan mudah terbangun di pagi hari menunjukkan siklus tidur yang baik, proses REM dan Non REM terjadi secara optimal. Anak yang mudah untuk dibangunkan di pagi hari dapat mempengaruhi kondisi perasaannya menjadi lebih baik sepanjang hari (Keyhanmehr. et al., 2018).

Hasil penelitian tentang penggunaan aromaterapi orange pada anak sekolah yang menderita diabetes menunjukkan bahwa anak-anak yang diberikan aromaterapi selama 2 menit mengalami penurunan kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Aromaterapi orange diteteskan sebanyak 2 tetes pada kasa yang ditempatkan di box terbuka. Box tersebut ditempatkan dengan jarak 5 cm dari anak pada kelompok kontrol. Selanjutnya anak-anak diminta untuk menghirup dengan napas dalam aroma orange tersebut. Data diukur menggunakan Children's Manifest Anxiety Scale, hasilnya bahwa kecemasan pada kelompok kontrol setelah intervensi mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan intervensi (Sharifi et al., 2017).

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh aromaterapi rosemary terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah, didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh aromaterapi rosemary terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hospitalisasi pada anak usia prasekolah dengan p value = 0,000. Perbedaan skor kecemasan sebelum diberikan aromaterapi rosemary yaitu $36,05 \pm 3,97$ dan setelah diberikan aromaterapi rosemary menjadi $25,45 \pm 5,8$. (Pertiwi et al., 2016)

Pada anak yang di rawat di rumah sakit, kecemasan merupakan salah satu respon hospitalisasi. Kecemasan terjadi karena lingkungan yang baru, terapi perawatan yang dipersepsikan menakutkan bagi anak, dan perpisahan dengan anggota keluarga. Dampak dari kecemasan tersebut bisa mengakibatkan anak menjadi tidak kooperatif dan kesulitan untuk tidur. Penelitian menggunakan minyak Rosemary diatas menunjukkan hasil yang baik

dalam penurunan kecemasan, dan disaat kecemasan anak menurun maka kondisi kesulitan tidur dapat teratasi

Menurut Cahyasari (2015) minyak aromaterapi rosemary merupakan salah satu aroma yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengendorkan otot, reumatik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut, membantu mengatasi kulit kusam sampai di lapisan terbawah. Mencegah kulit kering, berkerut yang menampakkan urat-urat kemerahan. Menurut Adrian (2020), salah satu manfaat rosemary adalah memberikan efek relaksasi, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, hingga meredakan stres dan rasa cemas. Manfaat tersebut bisa diperoleh dari penggunaan rosemary sebagai teh herbal atau sebagai aromaterapi.

Penghirupan minyak aromaterapi langsung pada sapu tangan atau tisu wajah dan diletakkan di samping bantal sebanyak 2-4 tetes dapat memberikan efek mengendurkan urat-urat saraf dan dapat membuat tidur menjadi nyaman. Selain itu, pemberian minyak aromaterapi pada anak usia dibawah 12 tahun, semua dosis minyak aromaterapi untuk orang dewasa harus dibagi empat (Sallamander, 2014).

Menurut Buckle (2015) sewaktu minyak esensial dihirup, molekul bau yang terkandung dalam minyak esensial rosemary yaitu zat 1,8-cineol dan linalool diterima oleh olfactory epithelium. Setelah itu, molekul bau ditransmisikan sebagai suatu pesan ke pusat penghidu yang terletak tepat pada bagian belakang hidung. Kemudian, di tempat inilah berbagai sel neuron mengubah bau tersebut dan menghantarkannya ke susunan saraf pusat lalu dihantarkan menuju sistem limbik otak. Sistem limbik otak merupakan tempat penyimpanan memori, pengaturan suasana hati, emosi marah, senang, kepribadian, tingkah laku serta orientasi seksual. Kemudian, pada sistem limbik inilah molekul bau akan dihantarkan ke hipotalamus dan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). Selanjutnya, CRF akan merangsang



kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi proopiomelanocortin (POMC) sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal meningkat. Selain itu, kelenjar pituitary juga menghasilkan endorfin sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi kondisi rileks.

Penelitian-penelitian yang dianalisis menggunakan beberapa jenis minyak esensial untuk aromaterapi, yaitu Lavender, Orange, Rose, dan Rosemary. Manfaat yang didapat dari minyak-minyak tersebut adalah :

1. Lavender, dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak infeksi paru-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi.
2. Orange : Baik untuk kulit berminyak, kelenjar getah bening tak lancar,debar jantung tak teratur dan tekanan darah tinggi. Menurut Istianto & Muryati (2014), minyak atsiri jeruk memiliki manfaat kesehatan yang digunakan sebagai aromaterapi. Aroma jeruk dapat menstabilkan system syaraf, menimbulkan perasaan senang dan tenang, meningkatkan nafsu makan, dan penyembuhan penyakit. Aromaterapi jeruk manis bermanfaat sebagai sedatif, anti depresi, tonik, antiseptik. Aromaterapi jeruk purut bermanfaat sebagai sedatif, pengusir nyamuk, perda flu, tonik. Aromaterapi grape fruitbermanfaat sebagai penghambat sel kanker karena kandungan limonetinggi (>90%). Aromaterapi jeruk lemonbermanfaat sebagai anti hipertensi, tonik, anti bakteri.
3. Rose/mawar : Menurut Pratiwi (2019), minyak mawar memiliki efek menenangkan, penurunan kortisol (hormon stres), detak jantung, serta tekanan darah. Manfaat minyak

mawar lainnya yaitu meredakan nyeri. Minyak mawar mengikis rasa nyeri, karena bahan ini dapat meningkatkan hormon endorfin yang dikenal sebagai hormon yang memberikan sensasi menyenangkan.

4. Rosemary : Salah satu aroma yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengendorkan otot, reumatik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut, membantu mengatasi kulit kusam sampai di lapisan terbawah. Mencegah kulit kering, berkerut yang menampakkan urat-urat kemerahan. Menurut Cahyasari (2015) minyak aromaterapi rosemary merupakan salah satu aroma yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengendorkan otot, reumatik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut, membantu mengatasi kulit kusam sampai di lapisan terbawah. Mencegah kulit kering, berkerut yang menampakkan urat-urat kemerahan. Salah satu manfaat rosemary adalah memberikan efek relaksasi, memperbaiki suasana hati, meningkatkan kualitas tidur, hingga meredakan stres dan rasa cemas. Manfaat tersebut bisa diperoleh dari penggunaan rosemary sebagai teh herbal atau sebagai aromaterapi (Adrian, 2020).

Beberapa kesamaan dari empat minyak esensial diatas adalah pengaruhnya yang menimbulkan efek tenang, meningkatkan hormon endorfin, dan meningkatkan rasa nyaman. Efek yang dihasilkan tersebut mendukung terpenuhinya kualitas tidur terutama pada anak-anak. Selain itu beberapa minyak juga dapat menurunkan nyeri, mengatasi infeksi, dan melancarkan peredaran darah. Hal tersebut tentu saja mendukung keberhasilan terapi rutin yang dilakukan di rumah sakit, sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan.

PENUTUP

Simpulan

Gangguan tidur yang banyak dialami oleh anak terutama anak yang mengalami sakit adalah kesulitan memulai tidur, mudah terbangun atau



tidak nyaman, mimpi buruk dan sulit bangun pada pagi hari. Jenis-jenis aromaterapi yang bisa digunakan untuk mengatasi hal tersebut adalah Lavender, Orange, Rosa damascene, dan Rosemary. Aromaterapi bekerja melalui penyerapan di kulit atau melalui hirupan dialirkan ke sistem persarafan, yang menimbulkan efek relaksasi, mengatasi kelelahan, memperlancar peredaran darah, menurunkan kortisol, meredakan nyeri. Rasa rileks dan nyaman yang dirasakan oleh anak berpengaruh memperbaiki kualitas tidur dan bisa mempercepat proses penyembuhan.

Saran

1. Perawat di area keperawatan anak dapat mengimplementasikan pemberian aromaterapi ini sebagai intervensi mandiri untuk mengatasi beberapa masalah yang dialami anak khususnya terkait kualitas tidur, dengan memperhatikan sensitivitas anak terhadap jenis minyak yang digunakan.
2. Perawat anak dapat menerapkan aromaterapi ini sebagai bentuk atraumatic care dan family centered care, karena dalam implementasinya dapat optimal jika melibatkan keluarga.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan metode eksperimen langsung pada anak untuk pemilihan aromaterapi pada masalah kesehatan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S., Ibrahim, I., Mobarak, A., & Hassan, A. (2019). Effect of Aromatherapy Massage on Postoperative Sleep Pattern Among School Age Children. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 7(19), 92–103. <https://doi.org/10.21608/asnj.2019.74224>
- Buckle, J. (2015). *Clinical Aromatherapy Essential Oil in Healthcare*. USA : Elsevier Inc.
- Cahyasari, T. (2015). Perbedaan Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Insersi Av Shunt Pasien Hemodialisis Di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. In Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Cho, E. H., Lee, M. Y., & Hur, M. H. (2017). The Effects of Aromatherapy on Intensive Care Unit Patients' Stress and Sleep Quality: A Nonrandomised Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/2856592>
- Keyhanmehr A.S., Movahhed M., Sharanavard S., Gachkar L., Hamdieh M., Afsharpaiman S., & Nickfarjad H., (2018). The effect of aromatherapy with rosa damascena essential oil on sleep quality in children. *Research Journal of Pharmacognosy*, 5(1), 41–46. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L619978242>
- Pertiwi, A., Idriansari, A., & Kusumaningrum, A. (2016). Pengaruh Aromaterapi Rosemary (*Rosmarinus Officinalis*) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hospitalisasi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(1), 65–71.
- Potter, P., & Perry, A. (2010). *Fundamental of Nursing, Concept, Process, & Practice* (7th, Vol 3 ed.). EGC.
- Sallamander. (2014). Minyak esoteric CC (Anak-anak dan Penggunaan minyak esensial dalam aromaterapi). www.essentialoils.co.za
- Shahidi, B., Khajenoori, F., Najarzadegan, M., Mameneh, M., Sheikh, S., Babakhanian, M., Jafarpour, H., Babakhanian, M., Ashrafinia, F., Nasibeh, R., & Ghazanfarpour, M. (2020). A Systematic Review of the Effectiveness of Aromatherapy Massage on Sleep in Children and Infants. *International Journal of Pediatrics-Mashhad*, 8(5), 11233–11241. <https://doi.org/10.22038/ijp.2019.44574.3689>
- Sharifi, A., Motaghi, M., Borji, M., & Moradi, M. (2017). The effect of orange essence aromatherapy on anxiety in school-age children with diabetes. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 10(1), 159–164. <https://doi.org/10.13005/bpj/1093>
- The Joanna Briggs Institute. (2017). Checklist for Quasi-Experimental Studies. The Joanna Briggs Institute.
- Wong, D. L., & Hockenberry, M. J. (2015). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*. 10th ed (10th ed.). Mosby.