

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) melaporkan lebih dari separuh pekerja di negara maju mengalami stres di tempat kerja. Sekitar 11 juta orang di Amerika Serikat menderita stres kerja, dan stres kerja dikatakan sebagai masalah terpenting dalam hidup (WHO, 2021). Survei yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* (HSE) menyatakan, Pada tahun 2017-2018, terdapat 595.000 kasus stres, depresi, dan kecemasan terkait pekerjaan, dengan prevalensi 1.800 per 100.000 pekerja. Kemudian pada tahun 2021, jumlah kasus meningkat menjadi 914.000, dengan tambahan 372.000 kasus baru, dengan angka kejadian 1.120 per 100.000 pekerja. (HSE, 2021).

Pada tahun 2023, sebagian besar perawat di US merasakan tingkat stres yang tinggi dalam pekerjaannya. Menurut survei ini, 56 persen perawat terdaftar menyatakan mengalami banyak stres selama bekerja, dan 25 persen lainnya merasakan banyak stres. Pada tahun itu, hanya empat persen perawat terdaftar yang tidak merasakan stres (Yang, 2024). Sedangkan, di Etiopia terutama di rumah sakit umum Zona Gojjam Timur di barat laut, 57,3% perawat dilaporkan mengalami stres kerja (Werke, 2023).

Sedangkan, dalam penelitian Yaqoubi (2023) mengungkapkan bahwa Stres terkait pekerjaan telah menjadi masalah global di tempat kerja perawat, dengan sekitar 9,20% - 68,0% perawat di seluruh dunia mengalami stres. Peneliti lain mencatat bahwa 35,1% perawat di seluruh dunia mengalami peningkatan tingkat stres.

Hasil survey oleh PPNI menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres dan beban kerja (Herdanti, 2020). Selain itu, terdapat gambaran tingkat stres kerja perawat rumah sakit pada era *new normal* yaitu 26,5% mengalami stres kerja tingkat ringan, 49,6% mengalami stres kerja tingkat sedang dan 23,9% mengalami stres kerja tingkat berat (Oktari et al, 2021). Sedangkan

menurut hasil penelitian Akbar (2022) Di RSUD Kota Mobagu ditemukan bahwa 26,7% perawat yang berkerja di ruang Instalasi Gawat Darurat memiliki stres tingkat rendah dan 73,4% memiliki stres tingkat sedang. Selain itu, menurut hasil penelitian Khoirunnisa (2021) di Rumah Sakit Umum Holistic Purwakarta ditemukan bahwa 55% perawat memiliki stres ringan, 40% stress sedang dan 5% stres berat.

Perawat memiliki tanggung jawab yang tinggi karena memiliki pekerjaan yang bersifat *human service* atau memberikan pelayanan kepada masyarakat yang dituntut untuk memiliki keterampilan yang baik dalam bidang kesehatan (Apriyanti dkk., 2022). Tanggung jawab dan tuntutan pekerjaan yang banyak dapat berpotensi menjadi stres kerja bagi perawat. Stres kerja yang dialami perawat merupakan salah satu bentuk permasalahan yang dapat mengakibatkan menurunnya semangat kerja dan prestasi kerja, serta meningkatkan risiko kesalahan intervensi yang membahayakan pasien dan dirinya sendiri (Panuntun dkk., 2022).

Agar pelayanan yang diberikan kepada pasien dapat dilakukan secara optimal. Maka perawat perlu untuk mengurangi tingkat stresnya. Salah satu cara untuk mengurangi stres kerja pada perawat adalah aromaterapi. Aromaterapi dimulai dengan mencium aroma menyenangkan untuk meredakan apa yang mengganggu pikiran. Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* untuk membantu atau memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Tiwa, 2021).

Aromaterapi merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mengurangi stres dan kecemasan pada perawat. Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang menggunakan minyak atsiri (*essential oil*) sebagai agen terapi utama. Minyak atsiri diperoleh dengan mengekstraksi bunga, daun, batang, buah, akar, dan bahkan resin (Agustina et al, 2019).

Minyak atsiri digunakan untuk aromaterapi melalui inhalasi atau diaplikasikan secara topikal. Saat dihirup, minyak esensial merangsang saraf penciuman dan mempengaruhi otak serta sistem saraf. Respons ini merangsang produksi penghantar saraf (*neurotransmitter*) di otak yang terlibat dalam pemulihan

keadaan psikologis seperti emosi, sensasi, pikiran, dan keinginan (Agustina et al, 2019).

Dalam sebuah artikel penelitian yang dilakukan oleh Adinda, dkk (2022) mengungkapkan bahwa aromaterapi yang menggunakan minyak esensial yang berasal dari tanaman lavender, buah jeruk bergamot, buah lemon, papermint, chamomile, daun sereh, buah jeruk pahit, dan rosemary dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih, dkk (2022) yang berjudul minyak esensial bergamot menurunkan stres perawat di instalasi gawat darurat pada masa pandemi Covid-19, mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi minyak esensial bergamot terhadap tingkat stres perawat IGD pada masa pandemi covid-19.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan secara langsung di Rumah Sakit Ciremai pada tanggal 19 Juni 2024, pada saat wawancara ditemukan 5 perawat yang mengeluh *overload* terhadap pekerjaannya. 2 diantaranya mengeluh jam kerja yang terlalu lama, sering merasa lelah saat bekerja, dan 1 diantaranya mengeluh stres akibat beban kerjanya.

Berdasarkan fenomena masalah diatas mengenai tingkat stres kerja yang terjadi pada perawat yang dapat mempengaruhi pemberian pelayanan menjadi kurang optimal maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Jeruk Bergamot terhadap Tingkat Stres pada Perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah terdapat pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi tingkat stres sebelum pemberian aromaterapi jeruk bergamot pada perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon.
2. Untuk mengidentifikasi tingkat stres sesudah pemberian aromaterapi jeruk bergamot pada perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon.
3. Untuk mengidentifikasi pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan informasi pengetahuan dalam ilmu keperawatan serta data empiris guna pengembangan keilmuan, khususnya dalam terapi non farmakologis dan keperawatan komplementer.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi tentang pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap stres yang dialami.

2. Bagi Institusi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap stres pada perawat, khususnya bagi perawat yang bekerja di ruang instalasi gawat darurat atau ruang yang membutuhkan tingkat fokus yang tinggi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan penelitian mengenai pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap stres pada perawat. Selain itu sebagai literatur bagi peneliti lain yang ingin mengkaji tentang pengaruh aromaterapi terhadap stres pada perawat.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ni Made Maharianingsih pada tahun 2022 dengan judul “Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Rosemary terhadap Stres pada Dewasa”. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen two group pre post test design*. Penelitian ini melibatkan 70 subjek dewasa yang dipilih secara purposive sampling. Subjek dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok intervensi aromaterapi lavender dan kelompok intervensi aromaterapi rosemary selama 7 hari. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji *Mann-Whitney U*. Tingkat stres diukur melalui kuesioner Depression, Anxiety, Stress Scale 42 (DASS-42). Pada kelompok pertama, rata-rata stres pada subjek penelitian sebesar 23,5 sebelum pemberian aromaterapi lavender. Kemudian setelah intervensi, terjadi penurunan stres pada hari ketiga, kelima, dan ketujuh masing-masing sebesar 8,97%, 18,90%, dan 34,14%. Pada kelompok kedua, rata-rata stres sebesar 22,14 sebelum pemberian aromaterapi rosemary, dengan penurunan stres pada hari ketiga, kelima, dan ketujuh masing-masing sebesar 12,91%, 25,36%, dan 51,14% setelah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi rosemary memiliki efektivitas signifikan lebih tinggi ($p=0,000$) dalam menurunkan stres pada dewasa dibandingkan aromaterapi lavender.

Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel yang digunakan yaitu pengaruh aromaterapi dan tingkat stres. Adapun perbedaan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian, sampel yang digunakan, tempat penelitian dan waktu penelitian.

2. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tellma M Tiwa dan Stevi B Sengkey pada tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Psikologi Unima”. Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan rancangan penelitian yang dilakukan adalah *pretest-posttest control group design*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang digunakan adalah mahasiswa semester VI (enam) yang berjumlah 30 orang. Teknik analisa data

yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistic uji T (*T Test*). Hasil analisa datanya yaitu nilai t hitung adalah sebesar -10.493 dengan nilai signifikan .000. karena nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel yang diperoleh dengan $\alpha=0,05$ dengan $dk=28$ ($30-2$) dengan nilai signifikan lebih kecil dari 0,05. Dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak artinya aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress belajar pada mahasiswa.

Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel yang digunakan yaitu pengaruh aromaterapi dan tingkat stres. Adapun perbedaan dalam penelitian ini adalah metode penelitian, sampel penelitian, waktu dan tempat penelitian.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Vivi Zakiyah pada tahun 2023 dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Karya Mulya Kecamatan Kesambi Kota Cirebon”. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan one group pretest-posttest dengan metode *pre-experimental*. Analisa data yang digunakan adalah uji *paired T-test*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner *perceived stress scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh yang signifikan dalam penurunan insomnia pada lansia. Sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 25 responden (80,6%) insomnia berat dan 5 responden (16,1%) insomnia ringan. Setelah diberikan aromaterapi lavender 27 responden (90,0%) tidak insomnia dan 3 responden (10,0%) insomnia sedang. nilai p value sebesar 0,00 atau $< 0,05$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Persamaan dalam penelitian adalah pada variabel bebas. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah aromaterapi yang digunakan, sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian.

4. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Selvita Berlian Desta pada tahun 2020 dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso”. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental menggunakan desain *pre test* dan *post test without control group*. Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* sebanyak 32 responden. Analisa data yang digunakan uji Wilcoxon. Hasil pre test

menunjukkan 1 responden mengalami cemas berat, 22 responden mengalami cemas sedang dan 9 responden mengalami cemas ringan. Sedangkan, hasil post test menunjukkan 25 responden mengalami cemas ringan dan 7 responden mengalami cemas sedang. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon test menunjukkan nilai *p value* =0,000 (*p value*,0,05), maka H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi chamomile terhadap tingkat kecemasan lansia di desa wonokerso.

Persamaan dalam penelitian adalah pada variabel independennya yaitu penggunaan aromaterapi dan teknik analisa datanya. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah aromaterapi yang digunakan, sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian