



PENGARUH AROMATERAPI *PAPERMINT* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG MENJALANI HEMODIALISA

Wahyu Puspita Sari¹, Syahruramdhani^{1*}, Tariyah²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Jl. Brawijaya (Jl. Lingkar Selatan), Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

²Ruang Hemodialisa, RSUD Tidar, Jl. Tidar No.30A, Kemirirejo, Magelang, Jawa Tengah 56125, Indonesia

*syahruramdhani@umy.ac.id

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease merupakan masalah kesehatan yang menyumbang kematian tinggi di dunia disebabkan karena adanya kelainan struktur atau fungsi ginjal yang bersifat progresif sehingga memerlukan penanganan terapi hemodialisa. Pasien yang pertama kali menjalani terapi hemodialisa sering memiliki keluhan kecemasan yang berat. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh aromaterapi *papermint* terhadap tingkat kecemasan pasien yang pertama kali menjalani hemodialisa. Desain penelitian ini adalah *case study* dengan satu responden yang pertama kali menjalani hemodialisa dan mengalami kecemasan. Intervensi dilakukan sebanyak 3 sesi dengan durasi masing-masing sesi selama 15 menit secara inhalasi dengan *essential oil papermint*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan tingkat kecemasan pasien sebelum dan setelah intervensi menggunakan instrument HARS. Berdasarkan hasil evaluasi tingkat kecemasan, terdapat penurunan setelah diberikannya aromaterapi *papermint* dari tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan sedang. Aromaterapi *papermint* dapat menjadi pilihan sebagai salah satu terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa.

Kata kunci: aromaterapi; chronic kidney disease; hemodialisa; kecemasan; *papermint*

THE EFFECT OF PEPPERMINT AROMATHERAPY ON ANXIETY LEVELS IN PATIENTS WITH CHRONIC KIDNEY DISEASE UNDERGOING HEMODIALYSIS

ABSTRACT

Chronic kidney disease is a health condition that accounts for a high number of deaths worldwide due to progressive structural or functional abnormalities of the kidneys, necessitating haemodialysis treatment. Patients undergoing haemodialysis for the first time often experience severe anxiety. This study aims to explore the effect of peppermint aromatherapy on anxiety levels in patients undergoing haemodialysis for the first time. The study design was a case study involving a single respondent who was undergoing haemodialysis for the first time and experiencing anxiety. The intervention consisted of three sessions, each lasting 15 minutes, involving inhalation of peppermint essential oil. Data analysis was conducted descriptively by comparing patients' anxiety levels before and after the intervention using the HARS scale. Based on the results of the anxiety assessment, there was a reduction following the administration of peppermint aromatherapy, with anxiety levels decreasing from severe to moderate. Peppermint aromatherapy may be considered as a complementary therapy option for managing anxiety in patients undergoing haemodialysis.

Keywords: aromatherapy; anxiety; chronic kidney disease; haemodialysis; *peppermint*

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan masalah kesehatan yang menjadi sorotan sebagai penyumbang penyebab kematian tinggi di dunia dengan satu kematian setiap 20 detiknya (Ortiz et al., 2026). CKD didefinisikan sebagai kelainan struktur atau fungsi ginjal yang bersifat progresif dan umumnya tidak dapat pulih kembali. CKD kronik minimal telah terjadi selama lebih dari 3 bulan diikuti dengan implikasi bagi kesehatan disertai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus/*estimated Glomerular Filtration Rate* (LFG/eGFR) (Barsoum & Andreoli, 2001; Kementerian Kesehatan, 2023).

CKD merupakan masalah global yang terus meningkat dan secara tidak proposional mempengaruhi populasi. Diperkirakan 700 juta orang menderita CKD di seluruh dunia (Francis et al., 2024). Berdasarkan data dari SKI Riskesdas, (2023), melaporkan bahwa angka prevalensi penyakit CKD di Indonesia sebesar 18% dengan total penderita sebanyak 638.178 jiwa mengindap penyakit CKD. Data SKI Riskesdas, (2023), juga menunjukkan bahwa dari total keseluruhan penderita yaitu 638.178 jiwa, sebanyak 88.180 jiwa diantaranya merupakan prevalensi angka penderita CKD di Provinsi Jawa Tengah.

Tingginya angka prevalensi penderita CKD menjadi perhatian keras dari dunia kesehatan. Intervensi medis yang dapat dilaksanakan pada pasien dengan penyakit CKD diantaranya adalah dengan terapi hemodialisa. Hemodialisa merupakan salah satu terapi untuk pengganti fungsi ginjal selama pasien tidak menjalani terapi pengganti peritoneal dialysis atau mendapatkan transplantasi ginjal (Nurhayati & Ritianingsih, 2022). Tindakan hemodialisis pada penderita CKD umumnya dilakukan dalam jangka panjang, bahkan berlangsung seumur hidup dengan ketergantungan pada mesin yang membutuhkan biaya yang relative besar. Hal ini menjadi salah satu faktor pemicu masalah kecemasan yang sering dihadapi oleh pasien hemodialis (Iyarmasa et al., 2024).

Hasil penelitian Damanik, (2020) menunjukkan bahwa dari 31 pasien, 4 (12,9%) diantaranya mengalami tingkat kecemasan berat, 19 (61,3%) cemas sedang, dan 8 (25,8%) mengalami cemas ringan. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari 50% pasien hemodialisa memiliki tingkat kecemasan sedang hingga ke cemas berat. Kecemasan yang dirasakan oleh pasien CKD kronik dapat mengganggu kualitas hidupnya, diantara mengalami penurunan dan perubahan dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, perubahan psikologis, perubahan pada interaksi sosial, penurunan kualitas fisik, fisiologi, dan sebagainya (Iyarmasa et al., 2024). Oleh karena itu, perlu dilakukan dukungan untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien selama prosedur hemodialisa.

Aromaterapi merupakan salah satu penatalaksanaan yang saat ini populer sebagai terapi *Complementary and Alternative Medicine (CAM)* untuk mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa. Aromaterapi dapat diberikan melalui berbagai cara, diantaranya adalah dengan inhalasi, berendam, pijat (*massage*), dan kompres. Aromaterapi bekerja dengan cara merangsang saraf hidung dan otak. Ketika menghirup uap minyak esensial, aromanya akan memasuki rongga hidung lalu merangsang sistem saraf di otak yang berperan dalam pengaturan emosi. Aroma dari minyak esensial akan merangsang area hipotalamus di otak untuk memproduksi hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati (Harmawati et al., 2021).

Belum adanya penelitian mengenai pengaruh aromaterapi *papermint* terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang pertama kali menjalani hemodialisa menjadi fenomena yang perlu dianalisa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh aromaterapi *papermint* guna mengatasi kecemasan pada pasien yang pertama kali menjalani hemodialisa.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif *Case Study* menggunakan teknik observasi yang bertujuan untuk mengeksplorasi permasalahan asuhan keperawatan kecemasan pada pasien CKD yang pertama kali menjalani hemodialisa. Responden dalam penelitian ini berjumlah satu pasien dengan kriteria khusus, yaitu pasien yang mengalami kecemasan dalam menjalani hemodialisa pertama kali di Ruang Hemodialisa RSUD Magelang. Penilaian kecemasan dilakukan menggunakan instrument *Hamilton Rating Scale (HARS)* sebelum dan sesudah intervensi. Setiap item dari kuesioner HARS menggunakan skala linkert lima poin, yaitu 0 (tidak ada gejala sama sekali), 1 (satu dari gejala yang ada), 2 (sedang/separuh dari gejala yang ada), 3 (berat/lebih dari ½ gejala yang ada dan 4 (sangat berat semua gejala ada). Penentuan derajat kecemasan dengan menjumlahkan nilai skor dari setiap item, yaitu skor <14 menunjukkan tidak adanya kecemasan, 14-20 kecemasan ringan, 21-27 kecemasan sedang, 28-41 kecemasan berat, dan 42-56 kecemasan berat sekali. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan tiga tahap, antara lain yaitu pengkajian, intervensi, dan dokumentasi. Sebelum pelaksanaan intervensi, responden diminta untuk mengisi *informed consent* atau oleh keluarga yang mendampingi.

Pada tahap pengkajian, Ny. S, usia 69 tahun, mengatakan merasa takut dan khawatir dengan kondisinya selama menjalani hemodialisa untuk yang pertama kalinya, Ny. S tampak tegang. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital klien, yaitu tekanan darah 160/78 mmHg, nadi 84x/menit, RR 23x/menit, SpO² 99%, Suhu 36,7 °C. Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pasien dengan kuesioner *Hamilton Rating Scale (HARS)* didapatkan nilai total skor sebesar 38 menunjukkan adanya kecemasan berat pada Ny. S.

Selama proses hemodialisa, Ny. S diberikan aromaterapi dengan meneteskan essential aromaterapi papermint ke selembar tissue dan diletakkan di kerah yang berjarak sekitar 10-15 cm dari hidung, Intervensi dibagi menjadi 3 kali sesi selama hemodialisasi, dimana setiap awal sesi pasien mendapatkan tindakan pemberian aromaterapi selama 15 menit. Dokumentasi evaluasi dilakukan setelah sesi hemodialisa selesai. Analisis data dilakukan secara deskriptif membandingkan hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan instrument HARS.

HASIL

Tabel 1.
Gambaran gejala kecemasan pasien sebelum dan setelah pemberian aromaterapi

Gejala	Pengukuran	
	Pre-test	Post-test
Perasaan ansietas	2	2
Ketegangan	3	2
Ketakutan	3	2
Gangguan tidur	2	2
Gangguan kecerdasan	2	1
Perasaan depresi	3	1
Gejala Somatik (Otot)	2	1
Gejala Somatik (Sensorik)	3	1
Gejala Kardiovaskuler	3	2
Gejala Respiratori	3	2
Gejala Gastrointestinal	4	3
Gejala Urogenital	2	1
Gejala Otonom	3	2
Tingkah Laku Pada Wawancara	3	2

Berdasarkan hasil pengukuran kuesioner HARS menunjukkan adanya penurunan skor pada sebagian besar indikator gejala setelah intervensi. Penurunan terlihat pada aspek ketegangan, ketakutan,

gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic, gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gastrointestinal, urogenital, gejala otonom, serta tingkah laku saat wawancara.

Tabel 2.

Hasil evaluasi pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan.

Variable	Pre Intervensi	Post Intervensi
Skor HARS	38	24
Tingkat Kecemasan	Kecemasan Berat	Kecemasan Sedang

Berdasarkan hasil evaluasi pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada Ny. S dari sebelum diberikan intervensi aromaterapi papermint sebesar 38 (kecemasan berat) menjadi 24 (kecemasan sedang) setelah diberikan intervensi pemberian aromaterapi papermint.

PEMBAHASAN

Penderita *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisa dapat mengalami serangan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Khotimah et al., (2025) yang menunjukkan bahwa 54.6% pasien CKD yang menjalani hemodialisa mengalami kecemasan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan adalah pengalaman menjalani hemodialisa (Khotimah et al., 2025). Berdasarkan pengkajian asuhan keperawatan, Ny. S memiliki tingkat kecemasan berat. Pada kasus baru yang pertama kali menjalani hemodialisa memungkinkan pasien mengalami peningkatan kecemasan karena kurangnya pengalaman tentang terapi hemodialisa dan ketakutan akan efek yang ditimbulkan. Pasien yang sudah lama menjalani terapi hemodialisa cenderung memiliki tingkat kecemasan ringan atau tidak memiliki keluhan kecemasan. Pasien yang sudah lama menjalani terapi hemodialisa akan memiliki kemampuan beradaptasi yang lebih baik dan mencapai tahap penerimaan diri (*acceptance*) (Tauristasari & Al Khasanah, 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian Alesandra & Cusmarih, (2024) yang menunjukkan bahwa 50% pasien CKD yang menjalani hemodialisa <6 bulan mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengalaman hemodialisa dengan tingkat kecemasan pada pasien CKD.

Kecemasan yang tidak teratasi dan dirasakan oleh pasien dapat CKD dalam kurun waktu yang lama dapat mengganggu kualitas hidup (Iyarmasa et al., 2024; Setyawan et al., 2022). Oleh karena itu, perlu adanya intervensi dengan metode sederhana dan aman untuk mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa. Berdasarkan hasil penelitian dalam asuhan keperawatan pada Ny. S menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan dari tingkat kecemasan berat (skor 38) menjadi tingkat kecemasan sedang (skor 24) setelah diberikan intervensi aromaterapi papermint. Hal ini sejalan dengan penelitian Setyawan et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi.

Aromaterapi merupakan salah satu penatalaksanaan terapi *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) untuk mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa. Dampak positif dari pemberian aromaterapi ini juga disebabkan oleh metode pemberiannya secara langsung (inhalasi) (Rafsanjani et al., 2024). Salah satu jenis aromaterapi inhalasi dengan menggunakan *essential oil papermint*. Berdasarkan pemberian intervensi pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa papermint dapat mengurangi stress, kecemasan, rasa takut, dan pikiran negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian Astuti et al., (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Aromaterapi bekerja dengan menstimulasi sistem saraf pusat (SSP) melalui sistem indra penciuman yang dapat meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan sensasi yang menyenangkan (Igharashi et al., (2014) dalam Setyawan et al., (2022)). Ketika aromaterapi dihirup. Molekul yang mudah menguap dari *essential oil* akan dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut menjadi reseptor, kemudian akan ditransmisikan ke dalam sistem limbik dan merangsang hipotalamus di otak untuk memproduksi hormon serotonin yang dapat memperbaiki suasana hati (Astuti et al., 2021;

Harmawati et al., 2021; Rafsanjani et al., 2024). Secara keseluruhan aromaterapi papermint terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang pertama kali menjalani hemodialisa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus diatas terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada pasien CKD yang pertama kali menjalani hemodialisa sebelum dan sesudah diberikannya intervensi aromaterapi papermint dari tingkat kecemasan berat menjadi kecemasan sedang. Pemberian aromaterapi papermint dapat menjadi pertimbangan pilihan perawat dalam mengatasi kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alesandra, V., & Cusmarih. (2024). Hubungan Lama Waktu Hemodialisa Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Kabupaten Bekasi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 660–676. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10926>
- Astuti, W., Meirita, D. N., & Novianty, T. (2021). Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Tingkat Kecemasan Perawat Di Masa Pandemi Covid 29. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 137–141.
- Barsoum, R. S., & Andreoli, T. E. (2001). International Society of Nephrology. *Kidney International*, 59(5), 1995–2001. <https://doi.org/10.1046/j.1523-1755.2001.0590051995.x>
- Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.365>
- Francis, A., Harhay, M. N., Ong, A. C. M., Tummalapalli, S. L., Ortiz, A., Fogo, A. B., Fliser, D., Roy-Chaudhury, P., Fontana, M., Nangaku, M., Wanner, C., Malik, C., Hradsky, A., Adu, D., Bavanandan, S., Cusumano, A., Sola, L., Ulasi, I., & Jha, V. (2024). Chronic kidney disease and the global public health agenda: an international consensus. *Nature Reviews Nephrology*, 20(7), 473–485. <https://doi.org/10.1038/s41581-024-00820-6>
- Harmawati, Hardini, S., Rahayuningrum, D. ., & Morika, H. . (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit M. Natsir. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12, 43–54.
- Igharashi, M., Ikei, H., Song, C., & Yoshifumi, M. (2014). Effects of olfactory stimulation with rose and orange oil on prefrontal cortex activity. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(6), 1027–1031. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctim.2014.09.003>
- Iyarmasa, M. G., Handayani, Y., & Novita, A. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien dalam Tindakan Hemodialisis. *Journal of Management Nursing*, 3(4), 421–432. <https://doi.org/10.53801/jmn.v3i4.198>
- Kementerian Kesehatan. (2023). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Penyakit Ginjal Kronik. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 11, 1–189. <https://www.kemkes.go.id/id/pnpk-2023---tata-laksana-penyakit-ginjal-kronik>
- Khotimah, H., Majid, A., Ningrat, S., & Fitriani, N. (2025). *Gambaran persepsi penyakit dan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa 1*. 6(1), 1–18.
- Nurhayati, F., & Ritianingsih, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Dan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 206–214. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.2031>
- Ortiz, A., Lees, J. S., Torra, R., Stel, V. S., Kramer, A., & Mark, P. B. (2026). The updated global burden of chronic kidney disease: one death every 20 seconds,. *Nephrology Dialysis Transplantation*.
- Rafsanjani, B. K., Umah, K., Revita, N. C. T., & Rahayuningrum, L. M. (2024). Efektifitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Aroma Terapi AV Shunt di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit. *Complementary Health Care Journals*, 1(1), 44–57. <https://journal.univgresik.ac.id/index.php/chc/article/view/119>

- Riskesdas, S. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kota Bukittinggi Dalam Angka* (pp. 1–68).
- Setyawan, A., Syahruramdhani, & Setyaningrum, N. (2022). The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis during COVID-19 Pandemic. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S2), 285–290. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.30604/jika.v7iS2.1440>
- Tauristasari, A., & Al Khasanah, A. (2025). Studi Korelasi Lama Menjalani Hemodialisis dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa. *Enfermeria Ciencia*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.56586/ec.v3i1.70>