

INTERVENSI AROMA TERAPI DALAM PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PASIEN
DENGAN MASALAH KARDIOVASKULAR

AROMA THERAPY INTERVENTION TO IMPROVING SLEEP QUALITY IN PATIENTS
WITH CARDIOVASCULAR PROBLEMS

¹ Sucipto Dwitanta*

¹ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Palangka Raya, Kalimantan Tengah, e-mail: ners.sucipto94@gmail.com

* Corresponding Author: ners.sucipto94@gmail.com

ARTICLE INFO

Article Received: April, 2024

Article Accepted: August, 2024

ISSN (Print): 2088-6098

ISSN (Online): 2550-0538

Website:

<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

E-mail:

jkmalang@gmail.com

DOI:

<https://doi.org/10.36916/jkm>

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur yang buruk akan menimbulkan kondisi stres yang dapat menyebabkan pelepasan epinefrin dan norepinefrin berdampak pada peningkatan kebutuhan oksigen bagi miokardium. Aromaterapi direkomendasikan sebagai metode tanpa efek samping, non-invasif, murah dan tidak nyeri untuk mengurangi kecemasan dan nyeri. meningkatkan kualitas tidur pasien kardiovaskular. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis potensi intervensi aromaterapi pada pasien dengan gangguan kardiovaskular

Metode: Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan pendekatan studi literatur, artikel akan dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut: Sumber pencarian dalam artikel ini menggunakan database berbasis ilmiah (ScienceDirect, PubMed, EBSCOhost, dan Wiley Library Online). dimulai pada bulan Desember 2022 dengan menggunakan kata kunci Pasien Jantung – Aromaterapi – Kualitas Tidur.

Hasil: Menghirup aromaterapi dengan minyak esensial peppermint atau lavender dapat meningkatkan kualitas tidur pasien kardiovaskular. Menghirup minyak merangsang indra penciuman yang mempengaruhi sistem saraf pusat. Minyak lavender dapat mengurangi kelelahan, kecemasan, detak jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah, meningkatkan oksigenasi paru-paru dan otak, serta meningkatkan kualitas tidur. Penggunaan minyak esensial dapat menjadi terapi gangguan tidur yang aman dan hemat biaya serta dapat mengurangi penggunaan obat resep yang berlebihan.

Implikasi: Minyak atsiri lavender dan peppermint mempunyai efek terapeutik yang membuat tubuh rileks, efek tersebut dapat membuat tubuh terasa rileks dan melepaskan hormon yang dapat membantu pasien tidur. Namun intervensi ini masih memerlukan penelitian lebih lanjut khususnya dari aspek dosis dan cara pemberiannya. aromaterapi.

Kata Kunci: Aromaterapi, Kualitas Tidur, Pasien Kardiovaskular

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality will lead to stressful conditions which can cause the release of epinephrine and norepinephrine has the effect of increasing the oxygen demand for the myocardium. Aromatherapy is recommended as a no-side-effect, non-invasive, inexpensive and painless method to reduce anxiety and pain. improve sleep quality of cardiovascular patients.

Purpose: The aim of this study is to analyze the potential of aromatherapy interventions in patients with cardiovascular disorders.

Methods: The research method in this article uses a literature study approach. The articles will be selected based on the following criteria. The search sources in this article use scientific-based databases (ScienceDirect, PubMed, EBSCOhost, and Wiley Library Online). The search starts from December 2022 using the keywords Cardiac Patients – Aromatherapy – Sleep quality.

Result: Inhalation aromatherapy with peppermint or lavender essential oil can improve the sleep quality of cardiovascular patients. Inhaling aromatic oil stimulates the sense of smell affecting the central nervous system. Lavender oil can reduce fatigue, anxiety, heart rate, respiratory rate, and blood pressure, improve lung and brain oxygenation, and improve sleep quality. The use of essential oils can be a safe and cost-effective therapy for sleep disorders and can reduce the overuse of prescription medications.

Implication: Lavender and peppermint essential oils have a therapeutic effect that relaxes the body. These effects can make the body feel relaxed and release hormones that can help patients sleep. However, this intervention still needs further research specifically from the aspect of dose and medium of aromatherapy.

Keywords: Aromatherapy, Cardiovascular Patients, Sleep Quality

LATAR BELAKANG

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dan kualitas tidur sangat penting untuk kesehatan. Pasien yang dirawat di rumah sakit lebih memungkinkan mengalami gangguan tidur karena faktor lingkungan seperti suara keras, cahaya konstan, bau tidak sedap, prosedur perawatan berulang, kondisi kronis, dan ketakutan akan penyakit (Lin et al., 2019). Kurang tidur dan istirahat dengan peningkatan aktivitas sistem simpatis meningkatkan tekanan darah dan denyut jantung dengan demikian meningkatkan risiko serangan jantung. Kurang tidur juga meningkatkan pelepasan katekolamin. Kurang tidur dan peningkatan katekolamin menyebabkan kegelisahan dan peningkatan risiko delirium (Jodaki et al., 2021). Kualitas tidur yang buruk akan mengarahkan pada kondisi stres yang dapat menyebabkan pelepasan epinefrin dan norepinefrin sehingga meningkatkan kebutuhan oksigen untuk miokardium (Cheraghbeigi et al., 2019a).

Gangguan tidur merupakan masalah umum dan sering dirasakan oleh pasien dengan penyakit jantung. Masalah tidur yang sering dikeluhkan dan dialami oleh pada pasien penyakit jantung adalah gangguan dalam melakukan inisiasi tidur, gangguan dalam mempertahankan tidur dan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari (Kuehn, 2019). Hal ini bisa membuat kondisi insomnia kronis yang bisa menyebabkan disfungsi kognitif, kelelahan di siang hari, dan hilangnya energi serta berisiko memparah kondisi penyakit jantung yang diderita pasien.

Gangguan tidur pada penderita gagal jantung dapat diatasi dengan metode farmakologis, non farmakologis atau kombinasi keduanya (Putri et al., 2018; Yousefi et al., 2017). Studi tentang penatalaksanaan gangguan tidur pada pasien masalah jantung masih belum menemukan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu, uji klinis pengobatan farmakologis untuk insomnia pada pasien masalah jantung belum memberikan hasil yang jelas. Selain itu, obat tidur juga dapat meningkatkan risiko gangguan kardiovaskuler pada pasien masalah jantung (Kamal & Herawati, 2019). Untuk penanganan non farmakologis, pengaruh penggunaan terapi panas masih dipertanyakan (Mahdavian et al., 2020; McDonnell & Newcomb, 2019) dan tindakan relaksasi otot progresif dianggap meningkatkan beban jantung pada pasien masalah jantung (Hasheminik, 2021).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang digunakan untuk gangguan tidur adalah *aromatherapy*, yang dilakukan dengan minyak esensial dari tanaman melalui intervensi langsung ke kulit dan inhalasi (Karadag et al., 2017). *Aromatherapy* merupakan terapi non farmakologis yang biasa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan

gagal jantung. *Aromatherapy* telah digunakan sebagai metode pelengkap di sebagian besar negara di dunia pada zaman dahulu. Selain metode non farmakologis, *aromatherapy* direkomendasikan sebagai metode tanpa efek samping, non-invasif, murah dan tanpa rasa sakit untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien jantung. Pemberian *aromatherapy* dapat mempengaruhi bagian limbik otak sehingga meningkatkan rasa tenang pasien (Jodaki et al., 2021).

Berdasarkan uraian diatas, mengingat potensi manfaat besar dari *aromatherapy* dan kemudahan untuk dilaksanakan. Maka tujuan dari artikel ini untuk menganalisa potensi dari intervensi *aromatherapy* pada pasien dengan gangguan kardiovaskular.

METODE

Metode penelitian pada artikel ini menggunakan pendekatan studi literatur. Artikel yang telah terkumpul akan dipilih berdasarkan kriteria: a) artikel dalam bahasa inggris, b) publikasi antara tahun 2013 – 2023, c) teks lengkap, dan d) Merupakan studi *randomized controlled trial (RCT)*, *systematic review*, atau *meta analysis*. Artikel yang telah memenuhi kriteria akan dilakukan analisa lebih lanjut. Sumber penelusuran pada artikel ini menggunakan data base berbasis ilmiah (*ScienceDirect, PubMed, EBSCOhost, dan Wiley Library Online*). Pencarian dimulai dari bulan Desember 2022 yang menggunakan kata kunci *Cardiac Patients – Aromatherapy – Sleep quality*. Artikel ini menitik beratkan pada intervensi aromaterapi.

HASIL

Penelusuran awal dari database dan melakukan penyaringan pada judul dan isi artikel penelitian dengan menggunakan instrumen *Strengthening the reporting of observational studies in Epidemiology (STROBE Statement)* menghasilkan 5 artikel yang berfokus pada *aromatherapy* untuk pasien dengan masalah jantung. Dari ke 5 artikel yang ditemukan sudah dilakukan analisis kesesuaian dengan kriteria literatur yang telah ditetapkan, serta diperiksa terhadap artikel yang sama dari sumber yang berbeda.

Tabel 1. Hasil Penelusuran Artikel Pada Sumber *Data Base*

Kata Kunci	Sumber Penelusuran			
	Science Direct	Wiley	ProQuest	Springler
• <i>Cardiac Patients</i>	Ditemukan 20 jurnal, hanya 1 jurnal yang relevan	Ditemukan 14 jurnal, tidak ada jurnal relevan	Ditemukan 14 jurnal, 3 jurnal yang relevan	Ditemukan 49 jurnal, ditemukan 1 jurnal yang relevan

Tabel 2. Analisa Temuan Artikel Jurnal

No	Peneliti (tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Jumlah dan Kriteria Sampel	Intervensi	Hasil
1	Somayeh Mahdavikian, Mansour Rezaei, Masoud Modarresi, et al. (2020)	<i>Comparing the effect of aromatherapy with peppermint and lavender on the sleep quality of cardiac patients: a randomized controlled trial</i>	<i>Randomised Controlled Trial</i>	<p>Sampel: 105 responden, 35 responden untuk kelompok peppermint, 35 responden untuk kelompok lavender dan 55 untuk kelompok kontrol.</p> <p>Kriteria inklusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setuju berpartisipasi dalam penelitian - Kesadaran penuh - Indra penciuman yang sehat berdasarkan laporan pasien dan pemeriksaan peneliti untuk tidak adanya gangguan - Rawat inap selama 48 jam - Tanda-tanda vital stabil (tekanan darah 120/80-14/90 mmHg, tidak demam, nadi 60-100 per menit, frekuensi pernapasan 12-20 per menit) 	<p>Kelompok Intervensi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aromatherapy</i> Peppermint - <i>Aromatherapy</i> Lavender <p>Kelompok Kontrol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak diberikan intervensi dan menerima perawatan rutin 	<p>Terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata skor PSQI pada masing-masing kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi ($P < 0.001$). Namun, perbedaannya tidak signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen. Aromaterapi dengan minyak esensial lavender dan peppermint dapat meningkatkan kualitas tidur pasien jantung.</p>
2	Nesa Cheraghbeigi, Masoud Modarresi, Mansour Rezaei, et al. (2019)	<i>Comparing the effects of massage and aromatherapy massage with lavender oil on sleep quality of cardiac patients: A randomized controlled trial</i>	<i>Randomised Controlled Trial</i>	<p>Sampel: 150 responden, 50 responden untuk kelompok <i>aromatherapy massage</i>, 50 responden untuk kelompok <i>massage</i> dan 55 untuk kelompok kontrol</p> <p>Kriteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Didagnosis dengan gangguan jantung, baik laki-laki maupun perempuan - Berusia antara 18 dan 65 tahun - Memiliki tanda-tanda vital stabil - Memperoleh skor lebih besar dari lima dari PSQI - Tidak memiliki riwayat alergi atau eksim - Dirawat di rumah sakit setidaknya selama 48 jam, bukan perokok dan tidak memiliki ketergantungan obat dan/atau alkohol - Tidak memiliki riwayat penyakit neuropsikiatri dan mengkonsumsi obat psikiatri 	<p>Kelompok Intervensi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aromatherapy massage</i> - <i>Massage</i> <p>Kelompok Kontrol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak diberikan intervensi dan menerima perawatan rutin 	<p>Ada perbedaan yang signifikan antara skor rata-rata PSQI sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol ($P < 0.001$), tetapi perbedaan ini tidak signifikan secara statistik antara kedua kelompok intervensi ($P = 0.59$). Pijat dan pijat aromaterapi dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien jantung.</p>

No	Peneliti (tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Jumlah dan Kriteria Sampel	Intervensi	Hasil
				<ul style="list-style-type: none"> - Tidak mengalami nyeri fisik - Tidak minum minuman berkafein 1 jam sebelum tidur, - Tidak memiliki gangguan koagulasi (seperti pijat kemudian dapat dikaitkan dengan komplikasi) 		
3	Hassan Talebi Ghadicola ei, Mohammad Ali Heydary Gorji, Babak Bagheri, et al. (2019)	<i>Effect of rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in cardiac patients: A randomized controlled trial</i>	<i>Randomised Controlled Trial</i>	<p>Sampel: 60 responden, 30 responden untuk kelompok intervensi dan 30 untuk kelompok kontrol</p> <p>Kriteria inklusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak mengkonsumsi obat-obatan psikiatri - Memiliki fraksi ejeksi jantung minimal 40% - Tidak ada penyakit yang mendasari yang mempengaruhi tidur (seperti rheumatoid arthritis dan migrain), gangguan tidur yang kurang diketahui menurut pasien - Tidak ada riwayat penyakit asma, tidak memiliki alergi terhadap bunga dan tumbuhan serta wewangiannya - Tidak meminum obat opium selama 6 jam sebelum tidur, gangguan penglihatan - Tidak memiliki rencana perawatan atau perawatan selama waktu tidur (dari pukul 22:00 hingga 06:00), tidak adanya ortopnea dan gangguan pernapasan - Menghabiskan 24 jam rawat inap 	<p>Kelompok Intervensi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aromatherapy Rosa damascene</i> <p>Kelompok Kontrol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aromatherapy placebo</i> (air steril) 	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan aroma Rosa damascene pada pasien rawat inap di unit perawatan jantung secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan peningkatan kualitas tidur pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol (P <0,05). Tingkat signifikansi kecemasan dan kualitas tidur adalah (P = 0,001). Aromaterapi dengan Rosa damascene mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien yang dirawat di unit perawatan jantung. Oleh karena itu, bersama dengan tindakan pengobatan lainnya, Rosa damascene dapat digunakan sebagai metode pelengkap untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.</p>
4	Pi-Chu Lin, Pi-Hsia Lee, Shu-Ju	<i>Effects of aromatherapy on sleep quality: A</i>	<i>A systematic review and meta analysis</i>	<p>Sampel: 31 artikel jurnal yang digunakan dalam analisis</p> <p>Kriteria inklusi:</p>	Intervensi <i>Aromatherapy</i> dengan metode:	Ada efek yang signifikan dari aromaterapi pada kualitas tidur

No	Peneliti (tahun)	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Jumlah dan Kriteria Sampel	Intervensi	Hasil
	Tseng, et al. (2019)	<i>systematic review and meta-analysis</i>		<ul style="list-style-type: none"> - Berusia 20 tahun yang mencakup salah satu dari jenis intervensi aromaterapi berikut: inhalasi, pijat, mandi, dan cairan oral. - Hasil penelitian minimal harus menemukan pengaruh intervensi terhadap kualitas tidur yang dievaluasi menggunakan salah satu skala yang dapat mengukur kualitas tidur. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Direct inhalation</i> - <i>Drink</i> - <i>Direct inhalation+bath</i> - <i>Skin application</i> - <i>Aroma massage</i> 	(Hedges $g = 1,103$ (interval kepercayaan 95%: $0,813 \sim 1,393$, $p < 0,001$) Ada bias publikasi (intersep regresi Egger = $7,127$, $t = 3,055$, $p = 0,004$ dan Uji Begg, Kendall's tau dengan koreksi kontinuitas, $\tau = 0,335$ dan $Z = 2,651$, $p = 0,008$). Analisis subkelompok menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam kualitas metodologi antara studi yang berbeda ($Q = 18,350$, $p < 0,001$). analisis masih mengungkapkan heterogenitas tinggi setelah menghilangkan satu studi pada satu waktu.
5	Ezgi Karadag, Sevgin Samancio glu, Dilek Ozden and Ercan Bakir (2017)	<i>Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients</i>	<i>Randomised Controlled Trial</i>	<p>Sampel: 60 responden, 30 responden untuk kelompok intervensi dan 30 untuk kelompok kontrol</p> <p>Kriteria inklusi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 65 tahun atau di bawah - Didiagnosis dengan CAD dan melewati tahap pertama penyakit (24–48 jam pertama penyakit) - Tidak ada risiko gagal jantung dan syok kardiogenik (kelas III dan IV tidak ada riwayat asma, eksim dan alergi terhadap bunga dan tumbuhan - Komunikatif - Tidak menggunakan antidepresan, dan turunan narkotik yang mempengaruhi kualitas tidur 	<p>Kelompok Intervensi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Aromatherapy lavender essential oil</i> <p>Kelompok Kontrol:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidak diberikan intervensi dan menerima perawatan rutin 	Perbandingan skor PSQI dan BAI pasien dalam kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik dalam perubahan yang mendukung kelompok intervensi ($p < 0,05$). Minyak esensial lavender meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit arteri koroner.

Sumber: (Cheraghbeigi et al., 2019b; Karadag et al., 2017; Lin et al., 2019; MahdaviKian et al., 2020; Talebi Ghadicolaei et al., 2019)

PEMBAHASAN

Tidur merupakan suatu keadaan dimana seorang individu tidak memiliki kesadaran akan lingkungan sekitarnya, tetapi dapat dengan mudah terangsang atau dibangunkan. Tidur berbeda dari keadaan tidak sadar seperti koma di mana individu tidak dapat dibangunkan (Chandharakool et al., 2020). Tidur mempengaruhi fungsi perilaku dan fisiologis, termasuk memori, suasana hati, sekresi hormon, metabolisme glukosa, sistem imun tubuh, dan suhu tubuh (Troynikov et al., 2018).

Aromaterapi adalah praktik menggunakan minyak esensial untuk manfaat terapeutik. Aromaterapi telah digunakan selama berabad-abad. Saat dihirup, molekul aroma dalam minyak esensial bergerak dari saraf penciuman langsung ke otak dan terutama berdampak pada amigdala, pusat emosional otak (Lin et al., 2019). Aromaterapi memerlukan penggunaan minyak yang diekstraksi dari bunga, batang, daun, akar, dan buah-buahan dari berbagai tanaman yang diserap ke dalam tubuh melalui kulit atau sistem pernapasan untuk meningkatkan kesehatan mental dan tubuh. Efek aromaterapi dicapai melalui inhalasi, mandi, atau pijat (Jodaki et al., 2021).

Penelitian Mahdavi et al. (2020) menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi dengan minyak esensial peppermint atau lavender dapat meningkatkan kualitas tidur pasien jantung. Menghirup partikel minyak aromatik yang merangsang indera penciuman, secara langsung mempengaruhi sistem saraf pusat yang bertanggung jawab untuk mengendalikan emosi manusia dan fungsi fisiologis. Hal ini juga mempengaruhi sistem saraf otonom, sistem endokrin, dan sistem kekebalan tubuh, yang mengarah ke efek terapeutik pada tubuh (Cheraghbeigi et al., 2019a). Namun demikian, *aromatherapy* memiliki beberapa komplikasi, seperti reaksi alergi ringan, mual, dan sakit kepala.

Penelitian lain yang dilakukan Karadag et al. (2017) mengevaluasi efek aromaterapi inhalasi pada kualitas tidur 60 pasien jantung. Secara acak dikelompokkan untuk kelompok aromaterapi lavender (n = 30) dan kontrol (n = 30). Kualitas tidur dianalisis sebelum intervensi dan 15 hari setelah intervensi. Hasilnya mengkonfirmasi bahwa efek positif lavender dapat meningkatkan pada kualitas tidur pasien. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Jodaki et al. (2021) mengevaluasi efek dari aromaterapi inhalasi pada kualitas tidur 64 pasien jantung yang secara acak dikelompokkan untuk aromaterapi lavender dan kelompok kontrol. Intervensi dilanjutkan selama 3 hari, dan kualitas tidur dievaluasi sebelum intervensi dan 3 hari setelah intervensi. Hasil menunjukkan efek positif lavender pada kualitas tidur.

Aromaterapi bekerja pada sistem limbik, minyak esensial lavender menginduksi tidur dengan menghasilkan efek asam γ -aminobutirat terutama di amigdala. Selanjutnya, minyak esensial lavender memfasilitasi tidur dengan menghasilkan efek sedatif dan menghambat pelepasan asetilkolin (Karadag et al., 2017). Minyak esensial yang menguap dihirup yang menghasilkan berbagai efek dengan menghubungkan ke banyak pusat dari hipotalamus dan hipokampus ke sistem limbik melalui *bulbus olfaktorius*. Dengan kata lain, minyak lavender dapat menurunkan kelelahan, kecemasan, detak jantung, laju pernapasan, dan tekanan darah, meningkatkan oksigenasi paru-paru dan otak, serta meningkatkan kualitas tidur (Mahdavikian et al., 2020). Efek lainnya yang ditimbulkan dari pemanfaatan intervensi aromaterapi secara signifikan mengurangi latensi tidur dan gangguan tidur sekaligus meningkatkan efisiensi, kualitas subjektif, dan durasi tidur secara signifikan.

Namun efek dari aromaterapi tidak selamanya berpengaruh positif. Hasil penelitian Chandharakool et al. (2020) meneliti pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap kualitas tidur 50 pasien di unit *semi-intensive (intermediate care)*. Pasien secara acak dikelompokkan untuk menerima aromaterapi lavender (n = 25) dan kelompok kontrol (n = 25). Hasil penelitian menunjukkan bahwa lavender tidak berpengaruh pada kualitas tidur. Penelitian lain dari Otaghi et al. (2017) melakukan penelitian dan mengevaluasi pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap kualitas tidur dari 60 pasien yang akan melakukan angiografi. Pasien secara acak dikelompokkan untuk menerima aromaterapi dengan lavender (n = 30) dan kelompok kontrol (n = 30). Hasil penelitian menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian sebelumnya yaitu bahwa lavender tidak berpengaruh pada kualitas tidur.

Minyak esensial secara klinis memiliki efek jangka pendek pada tidur dan telah diukur dengan berbagai instrumen kualitas tidur. Penggunaan minyak esensial dapat menjadi terapi yang aman dan hemat biaya atau sebagai terapi tambahan untuk gangguan tidur dan dapat mengurangi penggunaan obat resep yang berlebihan serta hasil kesehatan jangka pendek dan jangka panjang dari gangguan tidur. Namun menggunakan minyak esensial memiliki tantangan yang berkaitan dengan kondisi kontrol lingkungan dan kurangnya pengetahuan saat ini tentang dosis terapeutik untuk minyak esensial yang dihirup merupakan keterbatasan dalam beberapa penelitian yang menggunakan minyak esensial. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang mekanisme kerja minyak esensial yang cenderung beragam membuat perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut terkait efek dari minyak esensial pengaruhnya terhadap tubuh. Selain itu, masih banyak yang harus diketahui tentang sistem kompleks tidur dan indra penciuman.

KESIMPULAN

Hasil penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa minyak esensial lavender dan peppermint mempunyai efek terapeutik memberikan rasa rileks pada pasien dengan masalah jantung. Efek tersebut dapat membuat tubuh merasa rileks dengan menurunkan tekanan darah dan frekuensi jantung serta melepaskan hormon-hormon yang dapat membantu pasien tidur. Intervensi aromaterapi dapat dilakukan oleh perawat karena tindakan yang non-invasif, murah, mudah diterapkan, hemat biaya, dan sesuai untuk pasien masalah jantung. Namun intervensi ini masih harus diteliti lebih lanjut secara khusus dari aspek dosis dan media dari aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chandharakool, S., Koomhin, P., Sinlapasorn, J., Suanjan, S., Phungsai, J., Sutti-promma, N., Songsamoe, S., Matan, N., & Sattayakhom, A. (2020). Effects of Tangerine Essential Oil on Brain Waves, Moods, and Sleep Onset Latency. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 25(20). <https://doi.org/10.3390/molecules25204865>
- Cheraghbeigi, N., Modarresi, M., Rezaei, M., & Khatony, A. (2019a). Comparing the effects of massage and aromatherapy massage with lavender oil on sleep quality of cardiac patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35(March), 253–258. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.005>
- Cheraghbeigi, N., Modarresi, M., Rezaei, M., & Khatony, A. (2019b). Comparing the effects of massage and aromatherapy massage with lavender oil on sleep quality of cardiac patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 253–258. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.03.005>
- Hasheminik, M. (2021). *Effect of the Benson relaxation technique on quality of sleep in patients with chronic heart disease*.
- Jodaki, K., abdi, K., Mousavi, M.-S., Mokhtari, R., Asayesh, H., Vandali, V., & Golitaleb, M. (2021). Effect of rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in cardiac patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101299. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101299>
- Kamal, M., & Herawati, T. (2019). The effect of sleep hygiene and relaxation Benson on improving the quality of sleep among health failure patients: A literature review. *IJNHS*, 2(1), 101–107.
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2017). Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients. *Nursing in Critical Care*, 22(2), 105–112. <https://doi.org/10.1111/nicc.12198>
- Kuehn, B. M. (2019). Sleep Duration Linked to Cardiovascular Disease. *Circulation*, 139(21), 2483–2484. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.119.041278>
- Lin, P. C., Lee, P. H., Tseng, S. J., Lin, Y. M., Chen, S. R., & Hou, W. H. (2019). Effects of aromatherapy on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 45(March), 156–166. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.06.006>

- MahdaviKian, S., Rezaei, M., Modarresi, M., & Khatony, A. (2020). Comparing the effect of aromatherapy with peppermint and lavender on the sleep quality of cardiac patients: a randomized controlled trial. *Sleep Science and Practice*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s41606-020-00047-x>
- McDonnell, B., & Newcomb, P. (2019). Trial of Essential Oils to Improve Sleep for Patients in Cardiac Rehabilitation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(12), 1193–1199. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0222>
- Otaghi, M., Qavam, S., Norozi, S., Borji, M., & Moradi, M. (2017). Investigating the effect of lavender essential oil on sleep quality in patients candidates for angiography. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 10(1), 473–478. <https://doi.org/10.13005/bpj/1132>
- Putri, D. S., Rochana, N., & Sofro, M. A. U. (2018). *The Effects of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Sleep Quality and Cancer Related Fatigue (CRF) in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy at RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Faculty of Medicine.
- Talebi Ghadicolaei, H., Heydary Gorji, M. A., Bagheri, B., Yazdani Charati, J., & Hadinejad, Z. (2019). The Effect of Warm Footbath on the Quality of Sleep on Patients with Acute Coronary Syndrome in Cardiac Care Unit. *Journal of Caring Sciences*, 8(3), 137–142. <https://doi.org/10.15171/jcs.2019.020>
- Troynikov, O., Watson, C. G., & Nawaz, N. (2018). Sleep environments and sleep physiology: A review. *Journal of Thermal Biology*, 78, 192–203. <https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2018.09.012>
- Yousefi, S., Taraghi, Z., & Mousavinasab, N. (2017). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation (PMR) On Sleep Quality In Patients With Chronic Heart Failure (CHF)*.