

Intervensi Keperawatan untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Dengan *Acute Myocardial Infarction*

Tri Wahyuni Ismoyowati

Departemen Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta; maya@stikesbethesda.ac.id

Bernadeta Kristanti

Prodi Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta; tantiveni@gmail.com (koresponden)

BrilianYudistira Nugraha

Prodi Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta; yudhistirabrilian27@gmail.com

Theresia Rini Yuwanti

Prodi Profesi Ners, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta; thriniyuwanti@gmail.com

ABSTRACT

Acute Myocardial Infarction (AMI) is also known as a heart attack, coronary occlusion, or just coronary, which is a life-threatening condition characterized by the formation of local necrotic areas within the myocardium. One that is very influential on the psychological state of patients with heart problems that will be able to change the coping patterns of patients in dealing with the disease and live their lives is the emergence of anxiety. This paper is a literature review / literature review from several data bases namely Google Scholar, ScienceDirect, NCBI and PubMed. Search articles are limited from 2010 to 2020. The author uses the keywords "anxiety" and "Acute myocardial infarction / Myocardial infarction". The results of the research from four data bases obtained 102 articles 43 from Indonesian language articles and 59 English articles. Based on the facts that occur in the condition of patients with AMI, anxiety is one of the conditions that can cause changes in physical, or psychological. Anxiety that appears can have a negative effect on the success of treatment and treatment, it is necessary to have appropriate pharmacological and nonpharmacological therapy. Non-pharmacological therapy, namely psychological therapy and complementary therapy. Complementary therapy has been recognized and accepted as a form of nursing care. The results of the analysis of several studies showed that independent nursing interventions that were proven effective in reducing anxiety were by giving aromatherapy namely aromatherapy Geranium, Lemon, and Lavender. Aromatherapy is a method that uses essential oils to improve physical and emotional health. Aroma therapy has a positive effect because it is known that a fresh, fragrant aroma stimulates sensory, receptors and ultimately affects other organs so that it can have a powerful effect on emotions. The results of this study can be considered giving nursing interventions to reduce anxiety in AMI patients by giving aromatherapy

Keywords: anxiety; acute myocardial infarction; aromatherapy

ABSTRAK

Acute Myocardial Infarction (AMI) juga di kenal sebagai serangan jantung, oklusi koroner, atau hanya koroner, yang merupakan kondisi mengancam jiwa yang ditandai dengan pembentukan area nekrotik lokal di dalam miokardium. Salah satu yang sangat berpengaruh pada keadaan psikologis pasien dengan gangguan jantung sehingga akan dapat merubah pola koping pasien dalam menghadapi penyakit maupun menjalani hidupnya adalah timbulnya kecemasan. Tulisan ini merupakan tinjauan literatur/literature review dari beberapa data base yaitu Google scholar, ScienceDirect, NCBI dan PubMed. Penelusuran artikel dibatasi dari tahun 2010 sampai dengan tahun 2020. Penulis menggunakan kata kunci "kecemasan" dan "akut miokard infark/ miokard infark". Hasil penelitian dari empat data base diperoleh 102 artikel 43 dari artikel bahasa Indonesia dan 59 artikel Bahasa Inggris. Berdasarkan fakta-fakta yang terjadi pada kondisi pasien dengan AMI, kecemasan merupakan salah satu keadaan yang dapat menimbulkan adanya perubahan keadaan fisik, maupun psikologis. Kecemasan yang muncul dapat memberikan efek negatif bagi keberhasilan perawatan dan pengobatan, maka diperlukan terapi farmakologi maupun non-farmakologi yang tepat. Terapi non farmakologi yaitu terapi psikologis dan terapi komplementer. Terapi komplementer telah diakui dan diterima sebagai bentuk asuhan keperawatan. Hasil analisis beberapa penelitian menunjukkan intervensi keperawatan mandiri yang terbukti efektif menurunkan kecemasan adalah dengan pemberian aromaterapi yaitu aromaterapi Geranium, Lemon, dan Lavender. Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Aroma terapi mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensori, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Hasil studi ini dapat dipertimbangkan pemberian intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan pada pasien AMI dengan pemberian aromaterapi

Kata kunci: kecemasan; akut miokard infark; aromaterapi

PENDAHULUAN

Acute Myocardial Infarction (AMI) juga di kenal sebagai serangan jantung, oklusi koroner, atau hanya koroner, yang merupakan kondisi mengancam jiwa yang ditandai dengan pembentukan area nekrotik lokal di dalam miokardium.⁽¹⁾ Pada pasien dengan AMI, banyak faktor yang dapat menimbulkan adanya perubahan keadaan fisik, maupun psikologis. salah satu yang sangat berpengaruh pada keadaan psikologis pasien dengan gangguan jantung sehingga akan dapat merubah pola koping pasien dalam menghadapi penyakit maupun menjalani hidupnya adalah timbulnya kecemasan.⁽²⁾ Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan gugup, ketakutan, takut, atau khawatir di tandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan perasaan stres. Kecemasan dapat dijadikan salah satu penilaian dalam prognostik penyakit jantung. Hal ini

dapat dikaitkan dengan dua penelitian terbaru yaitu kecemasan dapat muncul sebagai penyebab yang tidak berdiri sendiri serta memiliki sifat yang sangat berpengaruh pada penyakit jantung serta kecemasan dapat menjadi faktor risiko untuk terjadinya prognosis yang lebih buruk dan peningkatan risiko kematian pada pasien dengan penyakit jantung koroner.⁽³⁾

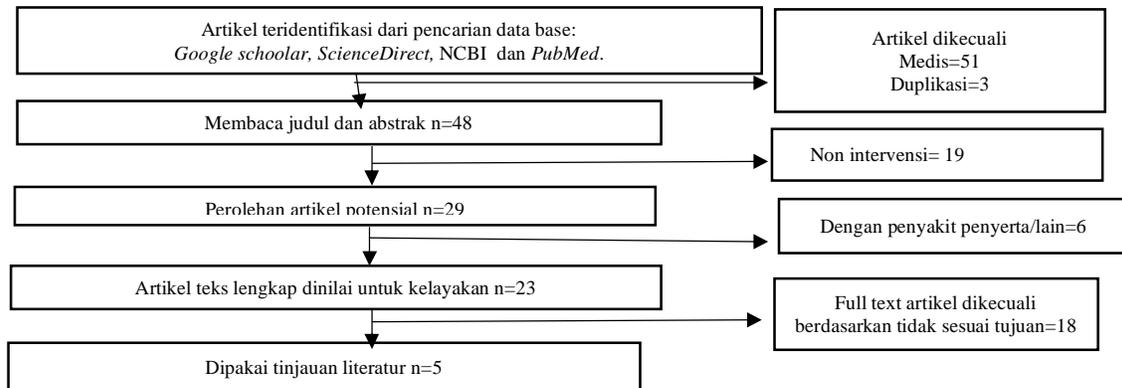
Berdasarkan data dari WHO tahun 2015 diperkirakan 17,7 juta orang meninggal akibat penyakit kardiovaskular, mewakili 31% dari semua kematian di dunia, terutama pada PJK (Penyakit Jantung Koroner) yang jumlah kematiannya sebanyak 7,4 juta dan 6,7 juta disebabkan oleh stroke. Lebih dari tiga perempat kematian akibat penyakit jantung terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sedangkan dari 16 juta kematian pada usia kurang dari 70 tahun akibat penyakit tidak menular, 82% diantaranya terdapat pada negara dengan pemasukan rendah dan menengah, dan 37% diantaranya adalah akibat penyakit jantung koroner (WHO, 2015). Berdasarkan diagnosis dokter, prevalensi pemyakit AMI di Indonesia tahun 2013 sebesar 0,5% atau diperkirakan sekitar 883.447 orang. Berdasarkan diagnosis/gejala, estimasi jumlah penderita AMI terbanyak terdapat di Provinsi Jawa Timur sebanyak 375.127 orang (1,3%), sedangkan Provinsi Maluku Utara memiliki jumlah penderita paling sedikit, yaitu sebanyak 1.436 orang (0,2%).⁽⁴⁾ Kondisi gangguan psikologis AMI ini dapat memperparah terjadinya komplikasi karena secara fisiologis dapat mengaktifkan sistem saraf pusat yang selanjutnya menstimulasi peningkatan kadar ketokolamin, yang akan mempengaruhi kerja sistem kardiovaskular, yaitu akan menstimulasi takikardi dan hipertensi. Dua keadaan ini menyebabkan peningkatan kebutuhan oksigen jantung, akan lebih berat lagi tingkat kekurangan suplai oksigen yang disebabkan masalah psikologis. Sistem saraf simpatis juga mengubah reaktivitas pembuluh darah jantung, meningkatkan agregasi platelet dan mempersulit pemulihan disritmia. Keadaan ini akan menjadi faktor penyebab terjadinya komplikasi.⁽⁵⁾

Kecemasan yang muncul dapat memberikan efek negatif bagi keberhasilan perawatan dan pengobatan. Maka dari itu, sangat penting untuk mengontrol tingkat kecemasan pasien.⁽⁶⁾ Rencana keperawatan untuk menangani kecemasan sangat dibutuhkan dengan tujuan pasien mampu memberikan koping yang adaptif terhadap kondisi yang dialaminya sekarang.⁽⁷⁾ Ada dua cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi biasanya menggunakan obat anti-kecemasan yang dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dengan terapi non-farmakologi yaitu terapi psikologis dan terapi komplementer. Terapi komplementer telah diakui dan diterima sebagai bentuk asuhan keperawatan di Inggris.⁽⁸⁾

METODE

Metode studi yang digunakan adalah tinjauan literatur, dengan pencarian artikel melalui basis data dalam jaringan. Pencarian data base yang digunakan yaitu *google scholar*, *scienceDirect*, NCBI dan *PubMed*. Penulis menggunakan kata kunci “*anxiety*” dan “*Acute myocardial infarction/Myocardial infarction*”. Peneliti menggunakan beberapa jurnal dalam penelitian ini, jurnal yang digunakan jurnal dari tahun 2010-2020. Artikel yang ditemukan dari empat basis data harus memenuhi kriteria inklusi: (1) Intervensi keperawatan untuk kecemasan pada pasien AMI yang non farmakologis, (2) Artikel berbahasa Inggris maupun bahasa Indonesia, (3) Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan mixmetode. Kriteria eksklusi: (1) AMI dengan penyakit penyerta/lain , (2) Pasien AMI dengan kecemasan pasca perawatan (rehabilitasi), (3) Hanya memiliki salah satu kata kunci dalam artikel.

Analisis Artikel



Gambar 1: Proses Seleksi Artikel

HASIL

Hasil penelitian dari empat data base diperoleh 102 artikel kemudian diperkecil dengan *screening* dari pilihan data base, 51 artikel medis dikecuali dan 3 artikel duplikasi sehingga menjadi 48 artikel kemudian dibaca kembali judul dan abstraknya yang bukan intervensi keperawatan ada 19 artikel sehingga menjadi 29 artikel. Artikel intervensi keperawatan dengan penyakit penyerta atau penyakit lain ada 6 artikel, sehingga ada 23 artikel. Menganalisis judul, membaca abstrak kesesuaian latar belakang, tujuan penelitian, dan hasil penelitian ada 18 artikel yang tidak sesuai tujuan peneliti sehingga peneliti memperoleh lima artikel untuk dianalisis.

Hasil dari lima artikel diatas didapatkan lima intervensi keperawatan yang sesuai dengan kata kunci yang diambil yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada pasien AMI yaitu: *Geranium aromatherapy*, *Lemon inhalation aromatherapy*, *Healing touch*, *Lavender inhalation Aromatherapy* dan Tehnik relaksasi otot progresif. Intervensi keperawatan pemberian aromaterapi ada tiga yaitu aromaterapi Geranium, Lemon dan Lavender ketiganya efektif menurunkan kecemasan pada pasien AMI. Dua artikel juga menyebutkan intervensi efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien AMI, kelima intervensi ini mampu membantu menurunkan kecemasan pada pasien AMI, dengan kekhasan masing-masing. Dalam analisis untuk jenis intervensi dibagi 3 jenis intervensi, untuk aromaterapi Geranium, Lemon dan Lavender akan dibahas menjadi satu bagian karena intervensi ini hampir sama.

Tabel 1. Ringkasan Artikel

Authors	Judul	Tahun	Jenis Intervensi	Hasil
Razieh Shirzadega, Mohammad Gholami, Shirin Hasanvand, Mehdi Birjandi dan Afsaneh Beiranvand ⁽¹²⁾	<i>Effects of geranium aroma on anxiety among patients with acute myocardial infarction: A triple-blind randomized clinical trial</i>	2017	Aroma Geranium pada kelompok control 40, kelompok intervensi 40	Aroma inhalasi dengan minyak aroma Geranium direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan AMI, p<0,001
Masoume Ramboda, Mahnaz Rakhshana, Sara Tohidinik, Mohammad Hossein Nikoo ¹³	<i>The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi-centered, assessor-blinded trial design</i>	2020	Inhalasi lemon aromaterapi pada 100 responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol	Aroma inhalasi lemon pada pasien AMI dapat menurunkan tekanan darah sistolis, kecemasan, perubahan ST segmen dan gelombang Tserta detak jantung yang teratur.
Mirbastegan N, Ganjloo J, Bakhshandh Bavarsad M, Rakhshani MH ¹⁴	<i>Effects of Aromatherapy on Anxiety and Vital Signs of Myocardial Infarction Patients in Intensive Care Units</i>	2020	Aromaterapi Lavender pada 60 responden	Inhalasi aroma Lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien dengan AMI. P value <0,001
Mufarika ²⁰	<i>Effects Of Healing Touch On An Affection In Patients Acute Myocardial Infarction in RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan</i>	2019	Healing Touch pada 11 responden	Pemberian healing touch dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Infark Miokard Akut di RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan. P value 0,020
Hari Mukti Sehati, Ismonah, Wulandari Meikawati. ¹⁰	Perbedaan tingkat kecemasan pada pasien infark miokard sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang	2012	Relaksasi otot progresif pada 16 responden	Ada perbedaan tingkat kecemasan pada pasien infark miokard sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi otot progresif. P value 0,002

PEMBAHASAN

Acute Myocardial Infarction adalah merupakan kondisi mengancam jiwa yang ditandai dengan pembentukan area nekrotik lokal di dalam myocardium. IMA biasanya mengikuti oklusi mendadak dari arteri koroner dan henti mendadak dari aliran darah dan oksigen ke otot jantung. Oleh karena otot jantung harus berfungsi terus menerus, penyumbatan darah ke otot serta munculnya area nekrotik merupakan sesuatu yang fatal.⁽¹⁾ Secara fisiologis situasi stres yang dialami pasien dengan AMI akan mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem saraf simpatis dan sistem kortek adrenal. Sistem saraf simpatis berespon terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medulla adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinephrine ke dalam aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktifasi jika hipotalamus mensekresikan *corticotropin releasing factor* (CRF) yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya akan mensekresikan *adrenocoticotropic* hormon (ACTH) yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Hal tersebut menstimulasi sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatis dari sistem saraf otonomik yang berperan dalam respon *fight or flight*.⁽⁹⁾

Kecemasan merupakan fenomena universal pada manusia, didefinisikan sebagai perasaan yang kuat terhadap ketakutan atau kengerian akan suatu penyebab yang tidak diketahui. Semua klien rentan terhadap perasaan ansietas pada saat mereka mencari bantuan untuk mengatasi masalah kesehatan. Setiap orang dapat merasakan ansietas dari waktu ke waktu, terutama ketika menghadapi situasi yang tidak pasti. Terapi komplementer dan alternatif didefinisikan oleh *National Center of Complementary and Alternative Medicine* (NCCAM) sebagai sekelompok sistem pelayanan kesehatan dan medis, praktek, serta produk yang sangat beragam dan bukan bagian dari pengobatan konvensional.⁽¹⁾

Terapi komplementer menjadi salah satu cara bagi perawat untuk menciptakan lingkungan terapeutik dengan menggunakan diri sendiri sebagai media penyembuh dalam menolong orang lain. Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pasien. Terapi alternatif dan komplementer yang umum ditemukan menurut klasifikasi NCCAM: (1) suplemen (jeruk pahit/ ekstrak jeruk pahit, germander), (2) pengobatan alternatif (akupunktur, ayurveda), (3)

intervensi pikiran tubuh (aromaterapi, meditasi, yoga, taichi), (4) berbasis biologi (diet alternatif, suplemen diet), (4) terapi manipulatif dan berbasis tubuh (pijatan), (5) terapi energi (magnetik, sentuhan terapeutik).⁽¹⁾ Terapi komplementer digunakan untuk melengkapi praktek perawatan kesehatan konvensional saat ini sudah mulai dikembangkan intervensi-intervensi alternatif di ranah kritis yang merupakan intervensi yang bersifat suportif untuk menurunkan kecemasan.⁽¹⁰⁾

Aromaterapi

Salah satu intervensi keperawatan yang digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak atsiri untuk meningkatkan kesehatan fisik dan emosi. Minyak atsiri adalah minyak alami yang diambil dari tanaman aromatik.⁽¹¹⁾ Hasil analisis artikel tentang aroma inhalasi dengan minyak aroma Geranium direkomendasikan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan AMI, $p < 0,001$.⁽¹²⁾ Hal ini juga sejalan dengan penelitian tentang aroma inhalasi lemon pada pasien AMI dapat menurunkan tekanan darah sistolis, kecemasan, perubahan ST segmen dan gelombang T serta detak jantung yang teratur.⁽¹³⁾ Penelitian tentang aromaterapi Lavender juga menyimpulkan inhalasi aroma Lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pasien dengan AMI, P value $< 0,001$.⁽¹⁴⁾

Proses penciuman sendiri terbagi dalam 3 tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau tersebut pada *olfactory epithelium*. Selanjutnya bau tersebut akan ditransmisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Pada tempat ini berbagai sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke sistem limbic yang selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Melalui penghantaran respon yang dilakukan oleh hipotalamus, seluruh unsur pada minyak esensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia pada organ tubuh yang membutuhkan.⁽¹⁵⁾ Aroma terapi berpengaruh langsung terhadap otak manusia, seperti halnya narkotika. Hidung memiliki kemampuan untuk membedakan lebih dari 100.000 aroma yang berbeda yang mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan mood, emosi, ingatan, dan pembelajaran. Misalnya, dengan menghirup aroma lavender maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks. Aroma terapi mempunyai efek positif karena diketahui bahwa aroma yang segar, harum merangsang sensor, reseptor dan pada akhirnya mempengaruhi organ yang lainnya sehingga dapat menimbulkan efek kuat terhadap emosi. Aroma ditangkap oleh reseptor di hidung yang kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area otak yang mengontrol emosi dan memori maupun memberikan informasi juga ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh.⁽¹⁶⁾

Cytrus (*orange*) aromaterapi adalah salah satu *anxiolytic* atau bahan yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Hal ini cytrus aromaterapi yang mengandung linalool. Linalool berfungsi sebagai *anxiolytic* atau zat yang dapat menurunkan kecemasan. Linalool menjadi salah satu aromaterapi yang banyak digunakan secara inhalasi (dihirup). Dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan akan lebih dirasakan apabila diberikan secara inhalasi karena hidung/penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi.⁽¹⁷⁾ Minyak Lavender mempunyai banyak potensi karena memiliki beberapa kandungan seperti *monoterpenhidrokarbon*, *camphene*, *limonene*, *geraniol*, *lavandulol*, *nerol* dan sebagian besar mengandung *linalool* dan *linalool asetat* dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana *linalool* adalah kandungan aktif utama sebagai relaksasi untuk mengurangi kecemasan.⁽¹⁸⁾

Healing touch

Terapi komplementer adalah sebuah kelompok dari macam - macam sistem pengobatan dan perawatan kesehatan, praktik dan produk yang secara umum tidak menjadi bagian dari pengobatan konvensional. Adapun dalam terapi ini yang bisa di gunakan untuk menurunkan tekanan darah misalnya terapi bekam, terapi relaksasi, terapi pijat dan juga terapi *healing touch*.⁽¹⁹⁾ Analisis artikel tentang *Healing touch* menyatakan bahwa pemberian *healing touch* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien AMI, P value 0,020.⁽²⁰⁾ *Healing touch* adalah terapi yang diyakini dapat mengidentifikasi dan memperbaiki ketidak seimbangan energi klien dengan meletakkan/ mengusapkan tangan di atas pasien atau tubuh yang merasa sakit. Dalam peran ini otak dan kulit adalah organ yang sangat penting. Kulit adalah sistem organ yang paling penting, kulit menempatkan nilai yang besar pada nilai terapeutik sentuhan terutama sebagai alat untuk menurunkan efek ketegangan. Kulit adalah organ terkuat yang dapat menerima rangsangan pada tubuh manusia, dan ketika reseptor sensoriknya dirangsang, hormon oksitoksin (yang membuat tubuh merasa lebih baik) dilepaskan. Pada saat yang bersamaan kortisol (hormon stress) berkurang.⁽¹⁹⁾ *Healing touch* merupakan salah satu terapi komplementer untuk memberikan perasaan nyaman. Diharapkan *healing touch* bisa diberikan untuk mengurangi kecemasan.⁽¹⁰⁾

Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif menurut Jacobson adalah suatu ketrampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/ subjek diluar dirinya. Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stress atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot dan mengalami rasa rileks.⁽²¹⁾ Hasil analisis artikel tentang relaksasi otot progresif menyatakan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada pasien infark miokard sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi otot progresif. P value 0,002.⁽²²⁾ Ini sejalan dengan penelitian lain juga menyatakan bahwa pemberian relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi yang efektif diberikan pada kelompok perlakuan p value 0,002.⁽²³⁾

Dalam mengurangi kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan tehnik relaksasi, salah satunya adalah dengan relaksasi otot progresif karena dapat menekan saraf-saraf simpatis dimana dapat menekan rasa tegang yang dialami oleh individu secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning*/ penghilangan.⁽²⁴⁾

Hasil pembahasan beberapa jenis intervensi mandiri perawat pada kecemasan pasien AMI efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pasien. Intervensi keperawatan yang paling efektif dilakukan untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien AMI adalah aromaterapi karena: P value hasil baik 0,001, jumlah responden signifikan, mudah dilakukan dengan inhalasi aromaterapi, bisa segera dilakukan perawat sebagai intervensi mandiri, lebih aman, dan mudah didapat. Intervensi keperawatan *healing touch* juga dapat membantu menurunkan kecemasan pada pasien AMI, namun dibutuhkan keahlian khusus bagi perawat. Intervensi relaksasi otot progresif dapat digunakan juga untuk menurunkan kecemasan (cemas berat ke cemas ringan) pada pasien AMI, juga dibutuhkan keahlian khusus perawat.

KESIMPULAN

Semua klien rentan terhadap perasaan ansietas pada saat mereka mencari bantuan untuk mengatasi masalah kesehatan. Intervensi keperawatan yang mudah dan tepat sangat dibutuhkan pada pasien AMI untuk membantu menurunkan kecemasan dalam mendukung kesembuhan pasien. Dari hasil analisis lima artikel tentang intervensi keperawatan mandiri untuk menurunkan kecemasan pada pasien AMI disimpulkan bahwa intervensi aromaterapi sangat efektif diberikan dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien AMI. Hasil penelitian dapat dipertimbangkan intervensi keperawatan menurunkan kecemasan pada pasien AMI dengan pemberian aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Black JM, Hokason Hawks. J. Keperawatan Medikal Bedah. Singapura: Elsevier; 2014.
2. Fauzan., Suhaimi., Rafiyah I. Pengaruh Terapi Sentuhan Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di Ruang ICCU RSUD Dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat. Bandung: UNPAD; 2014.
3. Merswolken M., Siebenhuener S, OrthGomer K., Zimmernann-viehoff F, Cristian Deter H. Treating anxiety in patients with coronary heart disease: A Randomized Controlled Trial. New York: Prentice Hall; 2011.
4. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Jakarta: Kemenkes RI; 2015.
5. Mardiyono. The effects of the nursing based intervention integrating Islamic relaxation on anxiety and perceived control in Indonesian patients with acute Myocardial Infarction admitted in ICCU. Thailand: Prince of Songkla University; 2012.
6. Dehkordi AK, Tayebi A, Ebadi A, Sahraei H, Einollahi B. Effects of Aromatherapy Using the Damask Rose Essential Oil on Depression, Anxiety and Stress in Hemodialysis Patients: A Clinical Trial. 2017;9(6):6-10.
7. Donsu JD. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
8. Barati F, Nasiri A, Akbari N, Sharifzadeh G. The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients. 2016;8(5).
9. Corwin EJ. Buku Saku Patofisiologi. Jakarta: EGC; 2009.
10. Hari WW, Emaliawati E. Terapi Komplementer pada penurunan kecemasan pasien yang akan menjalani Intervensi Koroner Perkutan (IKP): Telaah Literatur. Abstrak. 2014.
11. Koensomardiyah. Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher; 2009.
12. Shirzadegan, Raziheh., Gholami M, Hasanvand S, Bijandi M, Afsaneh Beiranvand. Effects of geranium aroma on anxiety among patients with acute myocardial infarction: A triple-blind randomized clinical trial. 2017.
13. Ramboda M, Rakhshana M, Tohidinik S, Hossein Nikoo M. The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi-centered, assessor-blinded trial design. 2020.
14. Mirbastegan N, Ganjloo J, Bakhshandeh BM, Rakhshani MH. Effects of Aromatherapy on Anxiety and Vital Signs of Myocardial Infarction Patients in Intensive Care Units. 2020.
15. Frayusi A. Pengaruh Pemberian Terapi Wewangian Aromaterapi Lavender (*Lavandula agustifolia*) Secara Oles Terhadap Skala Nyeri Pada Klien Infark Miokardium di CVCU RSUP Dr MDjamil Padang. Skripsi. Universitas Andalas; 2012.
16. Damawanti R. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Ayyub I RS Roemani Semarang. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang. 2016.
17. Fatmawati. Pengaruh relaksasi progresif dan aromaterapi Lavender terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi dengan spinal anestesi. Surakarta: UMS; 2016.
18. Nuraini D. Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Gaya Media; 2014.
19. Sukamin. Pengaruh terapi healing touch terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Tulakan Donoromo Jepara. Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu. 2016;7(1).
20. Mufarika. Effects Of Healing Touch On An Affection In Patients Acute Myocardial Infarction in RSUD Syarifah Ambami Rato Ebu Bangkalan. 2019.
21. Soewondo. Panduan dan Instruksi Relaksasi Progresif. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi; 2009.
22. Sehati, Hari M, Imonah, Meikawati W. Perbedaan tingkat kecemasan pada pasien infark miokard sebelum dan sesudah pemberian tehnik relaksasi otot progresif di RSUD Tugurejo Semarang. 2012.
23. Praptini KD, et al. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi Di Rumah singgah Kanker Denpasar. Denpasar: PSIK FK Universitas Udayana; 2014.
24. Sitralita. Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. Jumal Keperawatan Matemitas. 2015;3.