

EFEKTIVITAS INHALASI AROMATERAPI ROSEMARY TERHADAP TINGKAT KANTUK DAN KEWASPADAAN PERAWAT YANG BEKERJA SHIFT MALAM DI RSUD TARAKAN

Nida Mujahidah

Abstrak

Rotasi shift merupakan hal yang tak dapat dihindari perawat demi asuhan keperawatan yang berkesinambungan. Shift malam dapat menyebabkan beberapa konsekuensi, antara lain adalah peningkatan rasa kantuk dan menurunnya tingkat kewaspadaan. Rasa kantuk muncul akibat gangguan ritme sirkadian dan waktu terjaga yang berlawanan dengan jam biologis tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas inhalasi aromaterapi rosemary untuk mengatasi kantuk pada perawat yang menjalani shift malam. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Maret 2024 dengan sampel 6 perawat yang menjalani shift malam. 6 perawat tersebut dibagi menjadi kelompok intervensi ($n = 3$) dan kelompok kontrol ($n = 3$). Kedua grup mengisi kuesioner Epworth Sleepiness Scale (ESS) dan Karolinska Sleepiness Scale (KSS) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Kelompok intervensi mendapatkan satu tetes (1ml) minyak aromaterapi rosemary menggunakan masker medis. Kelompok kontrol menggunakan satu tetes *aquabidest* sebagai placebo. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat peningkatan rata-rata skor kewaspadaan dari 6 menjadi 3 dan penurunan rata-rata skor tingkat kantuk dari 17 menjadi 8. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan pada rata-rata skor kewaspadaan dan menunjukkan penurunan tingkat kantuk dari 18 menjadi 16. Kesimpulan penelitian ini adalah aromaterapi rosemary dapat mengurangi kantuk dan meningkatkan kewaspadaan pada perawat shift malam di RSUD Tarakan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi kantuk dan ketidakwaspadaan perawat sehingga menurunkan tingkat kecelakaan kerja akibat rasa kantuk.

Kata Kunci: *Aromaterapi Rosemary, Kantuk, Kewaspadaan, Perawat*

EFFECTIVENESS OF ROSEMARY AROMATHERAPY INHALATION ON THE LEVEL OF SLEEPING AND ALERTNESS OF NURSES WORKING NIGHT SHIFT AT TARAKAN HOSPITAL

Nida Mujahidah

Abstract

Shift rotation is something that nurses cannot avoid for the sake of continuous nursing care. Night shifts can cause several consequences, including increased sleepiness and decreased alertness. Drowsiness arises due to disruption of circadian rhythms and waking hours which are contrary to the body's biological clock. The aim of this study was to determine the effectiveness of rosemary aromatherapy inhalation to treat sleepiness in nurses working the night shift. This research was conducted on March 20 2024 with a sample of 6 nurses who underwent night shifts. The 6 nurses were divided into intervention group (n = 3) and intervention group (n = 3). Both groups filled out the Epworth Sleepiness Scale (ESS) and Karolinska Sleepiness Scale (KSS) questionnaires before and after the intervention. The intervention group received one drop (1ml) of rosemary aromatherapy oil using a medical mask. The control group used one drop of Aquabidest as a placebo. The results of this study showed that in the intervention group there was an increase in the average alertness score from 6 to 3 and a decrease in the average sleepiness level score from 17 to 8. The control group showed no change in the average alertness score and showed a decrease in sleepiness level from 18 to 16. The conclusion of this research is that rosemary aromatherapy can reduce drowsiness and increase alertness in night shift nurses at Tarakan Regional Hospital. It is hoped that this research can be an intervention that can be used to reduce sleepiness and alertness among nurses, thereby reducing the rate of work accidents due to drowsiness.

Keywords: Alertness, Drowsiness, Nurse, Rosemary Aromatherapy