

# Efektifitas Terapi Komplementer terhadap Stress dan Ansietas Perawat: Literatur Review

Nurul Arifah\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKes Bhakti Al-Qodiri

<sup>1</sup>Program S1 Keperawatan

\*e-mail: [nurul.arifah.nybafidz@gmail.com](mailto:nurul.arifah.nybafidz@gmail.com)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

**Pendahuluan:** Tingginya tingkat stress pada perawat akan menimbulkan penurunan kinerja perawat di rumah sakit. Buruknya dampak yang ditimbulkan oleh stress kerja dan ansietas pada perawat, maka diperlukan adanya sebuah upaya yang harus dilakukan untuk mengurangi tingkat stress dan ansietas perawat. Tujuan studi literatur ini untuk mengetahui terapi komplementer yang efektif untuk mengurangi tingkat stress dan ansietas perawat. **Metode:** Literatur review dengan sumber data diambil dari 4 database elektronik yaitu Pubmed, SAGE, Google Scholar, dan Science Direct yang termasuk didalamnya adalah artikel penelitian yang terbit dari Januari 2020 sampai dnegan Februari 2024. Pencarian menggunakan Boolean operator AND dan OR. Analisis menggunakan panduan dari Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyze (PRISMA) **Hasil:** Terdapat 7 studi yang menjelaskan tentang beberapa terapi komplementer yang dapat menurunkan tiglkat stress dan ansietas perawat yaitu Yoga tertawa, Aroma Terapi Rose Damascena, Comprehensive Ayurveda dan mindfulness-based Yoga (CAY), Emotion Freedom Tecniques (EFT), Hypno EFT, Yoga Pranayama, dan relaksasi otot progresif. **Kesimpulan** Terapi yang paling efektif dalam mengurangi tingkat stress dan ansietas perawat adalah terapi komplementer Emotional Freedom Tcnique (EFT). **Rekomendasi:** Perawat harus mampu menerapkan terapi yang dapat dilakukan secara mandiri agar stress kerja dapat diatasi secara mandiri oleh perawat.

**Kata kunci:** terapi komplementer, stress, ansietas, perawat

## Abstract

**Introduction:** High levels of stress in nurses will cause a decrease in the performance of nurses in hospitals. The bad impact caused by work stress and anxiety on nurses means that efforts must be made to reduce the level of stress and anxiety of nurses. The aim of this literature study is to find out effective complementary therapies for reducing stress and anxiety levels in nurses. **Method:** Literature review with data sources taken from 4 electronic databases, namely Pubmed, SAGE, Google Scholar, and Science Direct, which includes research articles published from January 2020 to February 2024. Search using the Boolean operators AND/ OR. Analysis using guidelines from Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis (PRISMA) **Results:** There are 7 studies that explain several complementary therapies that can reduce nurses' stress and anxiety levels, namely Laughter Yoga, Rose Damascena Aroma Therapy, Comprehensive Ayurveda and mindfulness-based Yoga (CAY), Emotion Freedom Techniques (EFT), Hypno EFT, Yoga Pranayama, and progressive muscle relaxation. **Conclusion:** The most effective therapy for reducing nurses' stress and anxiety levels is complementary Emotional Freedom Technique (EFT) therapy. **Recommendation:** Nurses must be able to apply therapy that can be done independently so that work stress can be overcome independently by nurses.

**Keywords:** complementary therapy, stress, anxiety, nurses

## 1. PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga paling banyak yang ada di rumah sakit. Banyaknya jumlah perawat yang ada di rumah sakit tidak sebanding dengan banyaknya jumlah pasien, hal ini menyebabkan tingginya beban kerja perawat. Beban kerja perawat yang tinggi dapat menimbulkan tingginya tingkat stress pada perawat [1]. Kondisi pandemi COVID-19 juga memperburuk stress kerja dan ansietas pada perawat sebagai garda pertama pelayanan pasien di rumah sakit[2].

Hasil penelitian Aly menyebutkan bahwa 98.5% perawat di Mesir mengalami stress sedang hingga berat [3]. Gambaran Tingkat stress perawat di Rumah Sakit sebesar 49.6% mengalami stress kerja tingkat sedang dan 23.9% mengalami tingkat stress tinggi[4]. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa Tingkat stress perawat IGD pada masa pandemi COVID berada pada Tingkat stress yang tinggi [5]. Penelitian terbaru yang dilaksanakan di Indonesia menyebutkan bahwa tingkat stress perawat di ICU sebesar 60.7% pada tingkat stress sedang [6]. Hal diatas menunjukkan bahwa tingkat stress perawat yang ada Indonesia masih cukup tinggi meskipun masa pandemi COVID 19 telah berlalu.

Tingginya tingkat stress dipengaruhi banyak faktor. Berdasarkan hasil beberapa penelitian disebutkan bahwa ruangan tempat bekerja perawat dibuktikan juga mempengaruhi peningkatan stress kerja dan burnout pada perawat [7]. Tingginya tingkat stress pada perawat akan menimbulkan berbagai macam side effect. Salah satu nya tingginya tingkat stress perawat juga telah dibuktikan memiliki pengaruh signifikan terhadap kinerja perawat di rumah sakit [8]. Buruknya dampak yang ditimbulkan oleh stress kerja dan ansietas pada perawat, maka diperlukan adanya sebuah upaya yang harus dilakukan untuk mengurangi tingkat stress dan ansietas perawat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat stress dan ansietas perawat yaitu dengan terapi komplementer.

Terapi komplementer merupakan terapi tradisional yang digabungkan dengan terapi modern guna menyembuhkan atau menanggulangi masalah kesehatan yang ada di masyarakat [9]. Terapi komplementer juga telah didukung dengan berbagai teori keperawatan diantaranya teori dari Florence Nightingale, Roger, Leninger, dan lain sebagainya [10]. Terapi komplementer terdiri dari berbagai macam jenis diantaranya Biologically Based Practice (Terapi Biologis), Manipulative and Body-Based Approaches, Mind Body Medicine, Alternative Medical System, Energy Medicine [11].

Guna menurunkan tingkat stress perawat terdapat berbagai macam terapi komplementer yang dapat diterapkan. Diantaranya aromaterapi, EFT, atau bahkan yoga yang terbukti mengurangi tingkat stress perawat [12], [13], [14]. Studi ini menggali lebih dalam berbagai terapi komplementer yang efektif dalam mengatasi tingginya tingkat stress yang terjadi pada perawat. Hal ini penting untuk mengetahui terapi apa saja yang paling efektif untuk melakukan upaya tersebut sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kinerja perawat dengan menurunkan tingkat stress perawat.

## 2. METODE

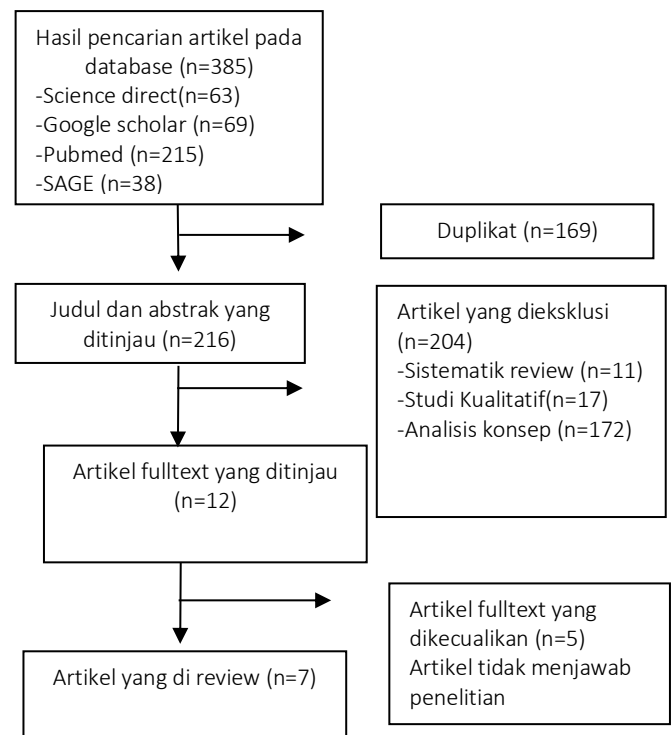
### Strategi pencarian

Penapisan awal dilakukan dengan melakukan pencarian melalui Cochrane Library untuk mengidentifikasi kesamaan judul dan relevansi sistematik review yang telah ada sebelumnya. Artikel dan jurnal yang layak untuk ditelaah dilakukan penapisan dengan menggunakan Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyze (PRISMA). Pencarian jurnal dan artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci. Istilah pencarian yang digunakan disusun berdasarkan struktur PICO. Tiga kelompok istilah yang digunakan digabungkan dengan menggunakan boolean operator AND dan OR yang terdiri dari (stress, anxiety) AND (complementary, treatment, therapy) AND (nursing, nurs\*).

Artikel dan jurnal yang masuk kriteria inklusi dibatasi tahun terbit dan bahasa yang digunakan. Online database yang digunakan diantaranya Pubmed, SAGE, Google Scholar, dan Science Direct. Referensi yang sesuai dengan sistematik review maka akan dilakukan identifikasi penelitian lebih lanjut. Artikel dan jurnal yang sama dilakukan dihapus dan kemudian disaring sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, serta judul dan abstrak. Judul artikel dan jurnal yang telah sesuai di unduh dan diteliti lebih lanjut untuk memastikan artikel dan jurnal sesuai dengan kriteria inklusi.

### Kriteria Inklusi

Penelitian harus memenuhi beberapa kriteria berikut agar dapat dimasukkan dalam artikel dan jurnal sistematik review diantaranya harus dalam Bahasa Inggris, diterbitkan antara Januari 2020 sampai dengan Februari 2024. Penelitian dimasukkan dalam tinjauan jika hasil penelitian melaporkan mengenai intervensi terapi komplementer yang dapat menurunkan tingkat stress perawat di rumah sakit dengan desain quasi eksperimen. Ekstraksi jurnal dilakukan dengan memperhatikan kriteria inklusi penelitian yang dibahas. Penelitian yang masuk dalam kriteria inklusi dilihat dari tahun publikasi, desain penelitian yang digunakan, intervensi, partisipan, dan perubahan data hasil penelitian. Setelah dilakukan ekstraksi dan analisis kualitas artikel dan jurnal penelitian, temuan penelitian dibahas lebih dalam oleh peneliti untuk disusun struktur temuan sistematik review.



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Hasil artikel penelitian yang masuk dalam literatur review dengan desain quasi eksperimen dan studi kasus. Partisipan dari penelitian yang termassuk adalah perawat dan tenaga kesehatan yang ada di rumah sakit. Pada studi literatur ini terdapat empat studi yang menggunakan randomized control trial[12][13][14][16], terdapat 1 studi menggunakan studi kasus [17], dua menggunakan quasi eksperimental [18] [19]. Penelitian ini berasal dari berbagai negara diantaranya Turki [12] [14], Iran[13], India [16], dan Indonesia [17] [18] [19]. Berdasarkan hasil studi literatur didapatkan hasil bahwa terapi komplementer yang dapat menurunkan tingkat stress perawat diantaranya adalah Yoga tertawa[14], Aroma Terapi Rose Damascena [13], Comprehensive Ayurveda dan mindfulness-based Yoga (CAY) [16], Emotion Freedom Techniques (EFT) [12], Hypno EFT [18], Yoga Pranayama [17], dan relaksasi otot progresif [19].

Tabel 1. Ringkasan artikel penelitian yang masuk (n=7)

<i>Author, Tahun, Negara asal/ Judul</i>	<i>Desain Penelitian dan sampel</i>	<i>Jenis intervensi</i>	<i>Instrument</i>	<i>Hasil</i>	<i>Database</i>
Kilinc, Tulay dan Celi, Sis (2022), Turkey Judul: <i>The Effect of Laughter Yoga on Perceived Stress, Nurnout, and Life Satisfaction in Nurse during the Pandemic: A Randomized Controlled Trial</i> [14]	<i>Randomized control trial</i> , Sampel: perawat yang menangani pasien covid	Yoga tertawa	<i>Introductory Information Form Perceived stress scale Maslach Burnout Inventory Life Satisfaction Scale</i>	Yoga tertawa dapat memberikan dampak signifikan pada perawat dengan $p < 0,05$ pada kelompok control, sehingga disimpulkan yoga tertawa dapat mengurangi stress dan burnout perawat serta meningkatkan kepuasan hidup perawat	<i>Science direct</i>
Farsi, et.al (2021) Iran Judul: <i>Effect of Aromatherapy with Rosa Damascena Essential oil on Nurses' Occupational Stress in the Emergency Department: A Randomized Controlled Trial</i> [13]	<i>Randomized control trial</i> , Sampel: perawat di departemen gawat darurat	Aroma terapidengan Rosa Damascena Essential Oil	<i>Nursing Stress Scale</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan stress kerja pada perawat di kelompok intervensi yang diberikan terapi komplementer aroma terapi <i>rose damascena</i>	<i>Science direct</i>
Sharma, et.al (2022) India Judul: <i>Efficay of add-on Ayurveda and Yoga Intervention in Health Care workers of Tertiary care Hospital During COVID-19: Randomized Control Trial</i> [16]	<i>Randomized control trial</i> Sampel: Petugas kesehatan pada masa COVID-19	<i>Comprehensive Ayurveda dan mindfulness-based Yoga (CAY)</i>	<i>Generalized Anxiety Disorder Patient health Questionnaire (depressive) Short form survey untuk evaluasi quality of life</i>	Pada kelompok intervensi CAY menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan ansietas dan kesehatan petugas kesehatan	<i>Science direct</i>
Inangil dan Dincer (2020) Turkey Judul: <i>Emotional freedom techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A Randomized</i>	<i>Randomized control trial</i> Sampel: Perawat yang menangani pasien COVID-19	<i>Emotion Freedom Techniques (EFT)</i>	<i>The subjective units of distress scale (SUD) The state-strait anxiety inventory (STAI tx-1) The burnout scale</i>	Hasil pada kelompok control menunjukkan perubahan yang cukup signifikan ( $p < 0.001$ ) penurunan terhadap tingkat stress, ansietas dan burnout perawat. Tidak ada perubahan yang signifikan pada kelompok control dengan $p > 0.05$	PUBMED

Control Trial [12]	Muhammad, Aminudin dan Nugroho, Wasis (2021) Indonesia Judul: Pengaruh Penerapan <i>Hypno Emotion Freedom Technique</i> terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah dr. H Chasan Boirei Ternate[18]	Pre-eksperimental dengan <i>one group pre Test - Post Test</i> Sampel: Perawat	<i>Hypno EFT</i>	Kuesioner Tingkat Stress Perawat	Hyno EFT dapat mempengaruhi penurunan Tingkat stress perawat dengan $p < 0.05$	<i>Google scholar</i>
Pardi, Nur Fitria Firliani (2023) Indonesia Judul: Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk I Raden Said Sukanto[17]	Studi kasus Sampel: perawat ruang hemodialisa	Terapi Yoga Pranayama	<i>Occupational Stress Inventory-Revised edition (OSI-R)</i>	Peneliti melakukan pre test tingkat stress pada perawat sebelum intervensi dilakukan. Hasilnya terdapat penurunan Tingkat stress dengan perbandingan sebesar 37-44 skor setelah dilakukan terapi yoga pranayama selama 4 hari.	<i>Google scholar</i>	
Yolanda, et.al. (2022) Indonesia Judul: <i>The Effect of Progressive Muscle Relaxation on The Level of Anxiety in Nurses caring for Patients With COVID-19</i> [19]	<i>Quasy Experimental</i> Sampel: perawat yang memberikan pelayanan pasien COVID-19	Relaksasi otot progresif	<i>Self Rating Anxiety Scale (SRAS)</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurnunkan Tingkat ansietas pada perawat yang memberikan pelayanan pada pasien dengan COVID-19	<i>Google scholar</i>	

## PEMBAHASAN

Terapi komplementer pemberian aroma terapi essential oil rose damascene yang dilakukan pada 60 perawat instalasi gawat darurat dengan dibandingkan pada kelompok kontrol yang diberikan placebo, didapatkan hasil bahwa aromaterapi dengan essential oil dapat menurunkan tingkat stress perawat yang ada di ruang instalasi gawat darurat sebanyak 1.5 poin. Hal ini menunjang bahwa terapi komplementer aroma terapi efektif untuk menurunkan tingkat stress perawat [13].

Terapi komplementer lain yang terbukti efektif untuk mengurangi tingkat stress perawat yaitu dengan terapi yoga. Hasil penelitian beberapa jenis yoga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stress perawat. Penelitian Kilinc menyebutkan bahwa yoga tertawa yang dilakukan selama 4 minggu dengan durasi pelaksanaan 2 kali seminggu terbukti memberikan efek yang signifikan untuk menurunkan tingkat stress dan burnout perawat dan dapat meningkatkan kepuasan hidup perawat dengan  $p < 0.05$  [14]. Jenis terapi yoga yang lain yaitu Comprehensive Ayurveda dan mindfulness-based Yoga (CAY) juga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stress dan angka kesakitan COVID-19 pada perawat di India [16]. Jenis terapi yoga yang lain yaitu yoga pranayama yang terbukti efektif mengurangi tingkat stress perawat yang ada di ruang hemodialisa dengan diberikan terapi selama 4 hari dengan durasi 10 menit setiap sesi [17].

Jenis terapi komplementer yang paling efektif mengurangi tingkat stress dan ansietas pada perawat adalah terapi EFT atau Emotion Freedom Techniques (EFT). EFT adalah terapi komplementer dengan memberikan ketukan pada tujuh titik akupunktur dengan disertai afirmasi positif kepada partisipan. Teknik dapat mengurangi tingkat stress yang cukup signifikan dengan  $p < 0.01$  [12]. Penelitian lain yang dilakukan di Indonesia menerapkan hypno EFT pada perawat dan terbukti efektif mengurangi tingkat stress perawat [18].

## 4. KESIMPULAN

Terdapat beberapa terapi komplementer Yoga tertawa, Aroma Terapi Rose Damascena [13], Comprehensive Ayurveda dan mindfulness-based Yoga (CAY), Emotion Freedom Techniques (EFT), Hypno EFT, Yoga Pranayama, dan relaksasi otot progresif. Terapi yang paling efektif dalam mengurangi tingkat stress dan ansietas perawat adalah terapi komplementer Emotional Freedom Technique (EFT).

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Marthoenis, Maskur, L. Fathiariani, and J. Nassimbwa, "Investigating the burden of mental distress among nurses at a provincial COVID-19 referral hospital in Indonesia: a cross-sectional study," *BMC Nurs.*, vol. 20, no. 1, pp. 1-8, 2021, doi: 10.1186/s12912-021-00596-1.
- [2] J. Arnetz, C. Goetz, B. Arnetz, and E. Arble, "Nurse reports of stressful situations during the COVID-19 pandemic: Qualitative analysis of survey responses. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [revista en Internet] 2020 [acceso en noviembre de 2021]; 17(21):1-12.," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 8126, pp. 1-12, 2020, [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7663126/pdf/ijerph-17-08126.pdf>.
- [3] H. M. Aly, N. A. Nemr, R. M. Kishk, and N. M. A. bakr Elsaid, "Stress, anxiety and depression among healthcare workers facing COVID-19 pandemic in Egypt: A cross-sectional online-based study," *BMJ Open*, vol. 11, no. 4, pp. 1-7, 2021, doi: 10.1136/bmjopen-2020-045281.
- [4] T. Oktari, F. A. Nauli, and H. Deli, "Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Rumah Sakit pada Era New Normal," *Heal. Care J. Kesehat.*, vol. 10, no. 1, pp. 115-124, 2021, doi: 10.36763/healthcare.v10i1.98.

- [5] Lewade T. Musu, A. Murhayati, and Saelan, "Gambaran Stres Kerja Perawat Igd Di Masa Pandemi Covid-19 Di Rumah Sakit Surakarta," *J. Gawat Darurat Vol. 3*, vol. 3, no. 1, pp. 1-10, 2021.
- [6] F. Sembiring *et al.*, "HealthCaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan GAMBARAN TINGKAT STRESS KERJA PERAWAT INTENSIVE DI RUMAH SAKIT SANTA ELISABETH MEDAN," pp. 21-28, 2023.
- [7] E. Mary Pappiya *et al.*, "Stress and Burnout Among Frontline Nurses During COVID-19 Pandemic in a Middle Eastern Country," *SAGE Open Nurs.*, vol. 9, 2023, doi: 10.1177/23779608231185918.
- [8] Y. Siswadi, Radiman, Z. Tupti, and Jufrizen, "Faktor Determinan Stress Kerja dan Kinerja Perawat," *J. Ilm. Manaj. dan Bisnis*, vol. 22, no. 1, pp. 17-34, 2021, doi: 10.30596/jimb.v22i1.5627.
- [9] Z. Rufaida, S. W. P. Lestari, and D. P. Sari, *Terapi Komplementer*. Mojokerto: Penerbit Stikes Majapahit Mojokerto, 2018.
- [10] W. Widyatuti, "Terapi Komplementer Dalam Keperawatan," *J. Keperawatan Indones.*, vol. 12, no. 1, pp. 53-57, 2008, doi: 10.7454/jki.v12i1.200.
- [11] F. Mailani, "Terapi Komplementer Dalam Keperawatan," *CV. Eureka Media Aksara*, 2023, [Online]. Available: <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.
- [12] B. Dincer and D. Inangil, "The effect of Emotional Freedom Techniques on nurses' stress, anxiety, and burnout levels during the COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial," *Explore*, vol. 17, no. 2, pp. 109-114, 2021, doi: 10.1016/j.explore.2020.11.012.
- [13] *et al.*, "Effect of Aromatherapy with Rosa Damascena Essential Oil on Nurses' Occupational Stress in the Emergency Department: A Randomized Controlled Trial," *Prev. Care Nurs. Midwifery J.*, vol. 11, no. 3, pp. 46-54, 2021, doi: 10.52547/pcnm.11.3.46.
- [14] A. Sis Çelik and T. Kılınc, "The effect of laughter yoga on perceived stress, burnout, and life satisfaction in nurses during the pandemic: A randomized controlled trial," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 49, no. June, 2022, doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101637.
- [15] T. P. G. Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, "Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement," *PLoS Med*, 2009, doi: 10.1371.
- [16] V. Sharma *et al.*, "Efficacy of add-on Ayurveda and Yoga intervention in health care workers of tertiary care hospital during COVID-19: Randomized controlled trial," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 48, no. February, p. 101601, 2022, doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101601.
- [17] N. Fitria and F. Pardi, "EFEKTIVITAS TERAPI YOGA PRANAYAMA TERHADAP RUANG HEMODIALISA RS BHAYANGKARA TK I RADEN EFFECTIVENESS OF PRANAYAMA YOGA THERAPY ON REDUCING NURSES' OCCUPATIONAL STRESS LEVELS IN THE HEMODIALYSIS ROOM BHAYANGKARA HOSPITAL I."
- [18] A. Muhammaad and W. Nugroho, "Pengaruh Penerapan Hypno Emotion Freedom Technique Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah dr. H Chasan Boesoirie Ternate," *J. Kesehat.*, vol. 14, no. 1, pp. 13-17, 2021, doi: <https://doi.org/10.32763/ju>.
- [19] Y. Yolanda, I. Said, T. Suryati, and R. Simanungkalit, "the Effects of Progressive Muscle Relaxation on the Level of Anxiety in Nurses Caring for Patients With Covid-19," *Indones. Contemp. Nurs. J.*, vol. 7, no. 1, pp. 16-24, 2022.