

Efektivitas *Aromatherapy* Lemon Balm dan Terapi Musik untuk Mengatasi Ansietas Pasien COVID-19

Lutfian Lutfian^{1*}, Ayunda Puteri Rizanti², Ilany Nandia Chandra³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Jember, 68121, Jawa Timur, Indonesia.

*Korespondensi : lutfian.ardianysah@aiesec.net

Abstrak: COVID-19 menjadi isu kesehatan dunia dikarenakan kecepatan penyebarannya yang sulit untuk dikendalikan. Selain itu, COVID-19 tidak hanya menyebabkan permasalahan pada aspek kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan psikologis pasien. Keadaan ini menyebabkan seseorang yang terkonfirmasi COVID-19 akan mengalami banyak gangguan psikologis seperti kecemasan, hal ini akan mempengaruhi sistem imun dan lamanya proses penyembuhan pada pasien. Tujuan penulisan artikel ini untuk mengidentifikasi efek dari aromaterapi lemon balm (*Melissa Officinalis*) dan terapi musik dalam mengatasi kecemasan pada pasien COVID-19 secara kajian literatur. Metode dalam penulisan artikel ini menggunakan *literature review*. Artikel didapatkan melalui situs pencarian:–Google Scholar, Science Direct, Scopus, NCBI, dan ProQuest. Kriteria yang digunakan dalam pencarian yaitu berbahasa indonesia dan inggris dengan rentang tahun publikasi tahun 2015-2020. Didapatkan 8 jurnal utama yang dijadikan rujukan, dari jurnal tersebut didapatkan kesimpulan bahwa lemon balm memiliki kandungan *anxiolytic* yang mampu memperbaiki keadaan gangguan tidur (insomnia) pada klien dengan kecemasan, dan ditemukan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan pada pasien yang terpasang ventilator. Intervensi aromaterapi berbahan dasar lemon balm dan terapi musik merupakan upaya efektif dalam mengatasi kecemasan pada pasien COVID-19.

Kata kunci: COVID-19, Gangguan tidur, Kecemasan, Lemon Balm, Terapi Musik

Abstract: COVID-19 has become a world health issue due to the speed of its spread which is challenging to control. In addition, COVID-19 does not only cause problems in the physical health aspect and has an impact on the patient's psychological health. This situation causes a person who is confirmed to have COVID-19 to experience many psychological disorders such as anxiety; this will affect the immune system and the length of the healing process in patients. The purpose of this article is to determine the effectiveness of lemon balm aromatherapy (*Melissa Officinalis*) and music therapy in overcoming anxiety in COVID-19 patients in a literature review. The method in writing this article uses a literature review. Articles obtained through search sites: Google Scholar, Science Direct, Scopus, NCBI, and ProQuest. The criteria used in the search are Indonesian and English with a range of publication years 2015-2020. Eight leading journals were used as references in this study; from those journals, it was concluded that lemon balm contains *anxiolytic* which can improve the state of sleep disorders (insomnia) in clients with anxiety because of COPD, and it was found that music therapy can reduce anxiety in patients who on ventilators. Aromatherapy interventions made from lemon balm and the provision of music therapy are practical efforts to overcome anxiety in COVID-19 patients.

Keywords: COVID-19, Sleep Disturbance, Anxiety, Lemon Balm, Music Therapy

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, masyarakat dunia ditakutkan dengan munculnya *Coronavirus Disease* (COVID-19) (Kemenkes, 2020). COVID-19 merupakan penyakit infeksi pernapasan yang belum pernah ada dan belum pernah ditemukan sebelumnya pada manusia (Susilo et al., 2020). Diketahui awal mula penyebaran virus berasal dari Wuhan Negara Tiongkok dan ditemukan pada akhir Desember tahun 2019, sedangkan di Indonesia virus ini mulai muncul pada bulan Maret tahun 2020. Pada tanggal 11

Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) mengumumkan bahwasanya COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi.

Persebaran penyakit COVID-19 yang begitu cepat dan signifikan ditularkan kepada orang lain melalui saluran pernafasan dari batuk atau bersin dan menyebabkan penyakit infeksi seperti flu hingga sesak napas berat atau gejala kegawatan napas lainnya (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2019). COVID-19 selain menyebabkan kerusakan pada kesehatan fisik juga berdampak pada kesehatan mental atau psikologis. Keadaan ini menyebabkan seseorang yang terkonfirmasi penyakit COVID-19 akan mengalami banyak gangguan psikologis seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran yang berlebih serta keadaan sulit untuk tidur (Nurkholis, 2020). Sebanyak 41-65% individu mengalami berbagai macam gangguan psikologis akibat COVID-19 seperti cemas dan mengalami gangguan pola tidur akibat penyakit yang dideritanya (Yurianto *et al.*, 2020).

Menurut WHO secara global sebanyak 215 negara terinfeksi virus corona, terkonfirmasi 219 juta jiwa dan angka kematian sebesar 4,55 juta jiwa per tanggal 24 September 2021. Sedangkan di Indonesia per tanggal 23 September 2021 jumlah penderita COVID-19 lebih dari 4,2 juta jiwa sedangkan yang meninggal sebanyak 141.114 jiwa (Kemenkes, 2021; WHO, 2021).

Ansietas atau kecemasan adalah sebuah perasaan takut terhadap suatu hal yang disebabkan karena individu merasa terancam dengan keberadaan hal tersebut. Hal ini tentunya memiliki dampak pada kesehatan jiwa pasien COVID-19 karena ketakutan akan penyakit yang dideritanya, sehingga diperlukan suatu cara untuk mengatasi kecemasan dan gangguan pola tidur yaitu dengan menggunakan teknik farmakologi dan nonfarmakologi, namun dengan teknik farmakologi memiliki beberapa efek samping dari obat yang dikonsumsi. Oleh karena itu diperlukan penanganan yang aman dan memiliki efektivitas yang sama atau lebih dengan menggunakan teknik nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan psikologis yaitu dengan teknik relaksasi (Chehroudi, 2017).

Teknik relaksasi merupakan salah satu terapi yang efektif untuk meredakan gejala kecemasan pada pasien hospitalisasi karena efeknya yang dapat membuat rileks melalui optimalisasi produksi hormon endorfin dan serotonin di dalam tubuh (Fatmawati, 2016). Contoh teknik relaksasi adalah meditasi, nafas dalam, relaksasi progresif, relaksasi imajinasi, musik, dan pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan suatu teknik relaksasi yang menggunakan aroma minyak atsiri dari proses ekstraksi kandungan dari suatu tanaman yang mengandung sifat sebagai terapi (Ramadhan & Zettira, 2017). Salah satu tanaman yang dapat dijadikan sebagai aromaterapi untuk mengurangi kecemasan dan gangguan pola tidur adalah lemon balm (*Melissa Officinalis*). *Melissa Officinalis* memiliki kandungan utama asam rosmarinic digunakan sebagai terapi kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Melissa Officinalis* digunakan untuk mengobati kecemasan, depresi, dan gangguan pola tidur serta dapat meningkatkan kurangnya minat dan energi. Soltanpour *et al.* (2019) juga menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah pemberian aromaterapi lemon balm terhadap tingkat kecemasan, didapatkan rata-rata sebelum intervensi yaitu 14.40-5.1 dan setelah intervensi menjadi 7.52-4.4. Didapatkan skor rata-rata penurunan kecemasan sebesar 6.88 (Soltanpour *et al.*, 2019).

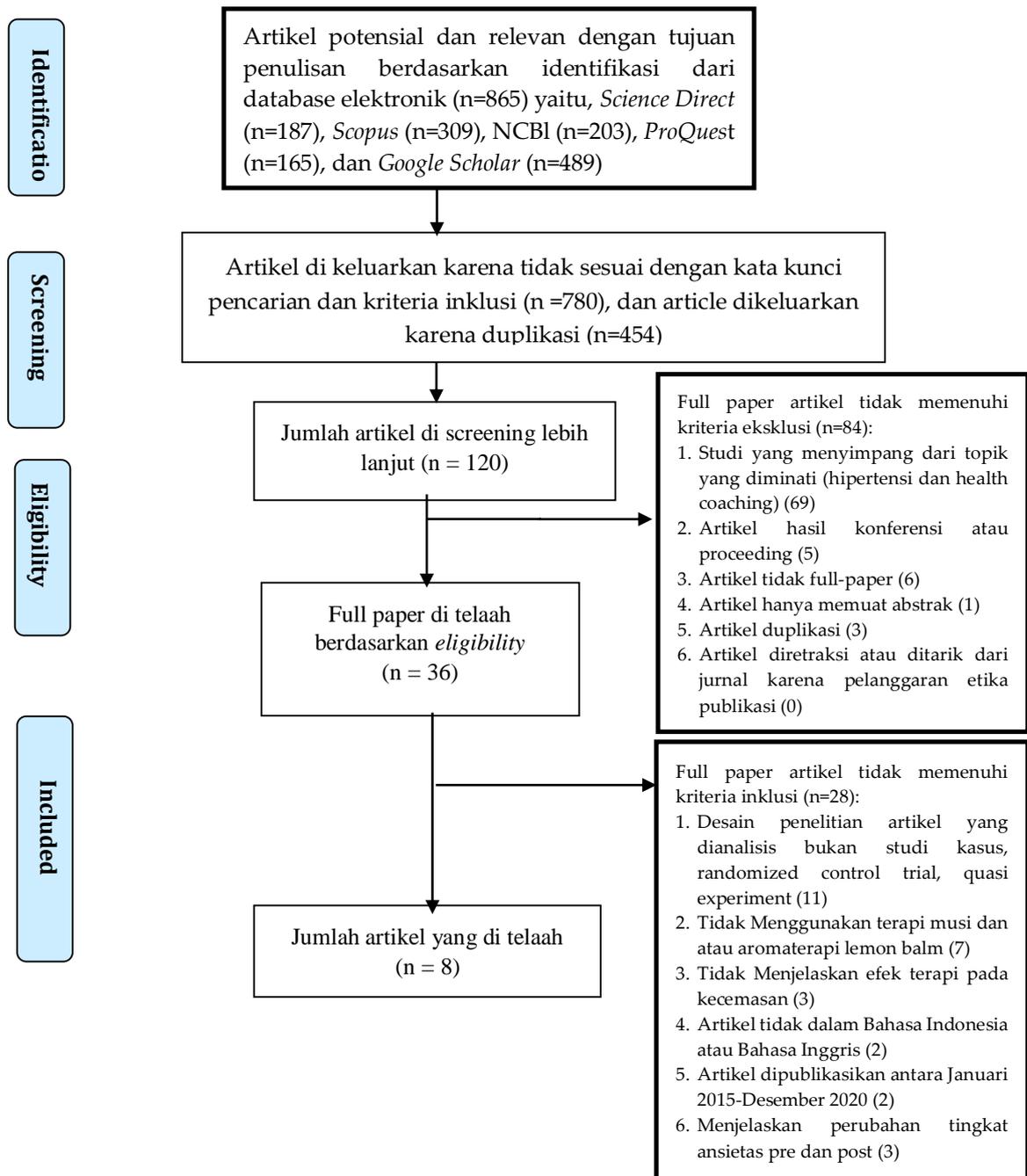
Ketika pasien COVID-19 menghirup aromaterapi *Lemon balm*, dapat disertai dengan terapi musik untuk memaksimalkan efek relaksasi dari keduanya. Terapi musik merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menyembuhkan penyakit dengan menggunakan musik atau irama tertentu. Terapi musik memiliki keefektifan terhadap penurunan kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian dari Yusli bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi musik terhadap kecemasan pasien ada pengaruh pemberian terapi musik terhadap tingkat kecemasan pasien lansia (Yusli & Rachma, 2018).

Berdasarkan fenomena di atas, masalah yang dihadapi pasien COVID-19 salah satunya adalah kecemasan, sehingga diperlukan suatu tatalaksana intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan yaitu aromaterapi lemon balm dan terapi musik. Kecemasan sangat berdampak bagi kesejahteraan psikologis pasien, penggunaan terapi farmakologi dapat mengurangi gejala kecemasan namun juga dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan tinjauan literature sistematis yang bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh penggunaan *aromatherapy Lemon Balm* dan terapi musik dalam mengatasi kecemasan pada pasien COVID-19 ?.

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah study literature review. Literatur yang terkumpul sesuai dengan kriteria kemudian dianalisis dan disintesis dengan mengelompokkannya ke dalam analisis masalah dan pemecahan masalah potensial. Dalam penulisan artikel ini, penulis menggunakan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA)*. Literatur yang digunakan yaitu artikel yang didapat dari media elektronik yang di dapatkan dari *Google Scholar*, *Science Direct*, *Scopus*, *NCBI*, dan, *ProQuest* melalui kata kunci *Lemon Balm*, *Terapi Music*, *Anxiety*, *Gangguan Pola Tidur dan COVID-19*. Kriteria yang digunakan dalam pencarian berbahasa indonesia dan berbahasa inggris dengan rentang 5 tahun terakhir yaitu publikasi tahun 2015 sampai dengan 2020

Penulis memfokuskan kata kunci/ istilah pencarian dengan penggunaan *Boolean operator* misalnya OR, AND, OR NOT dan perhatikan ejaan istilah, bentuk jamak, dan sinonim kata kunci. Adapun kata kunci pencarian sumber dalam Bahasa Indonesia diantaranya ("*Lemon balm*" OR "*Melissa officinalis*") AND ("*terapi musik*") AND ("*ansietas OR cemas*") AND ("*COVID-19*"). Sedangkan dalam pencarian sumber dalam Bahasa Inggris yaitu: ("*Lemon balm*" OR "*Melissa officinalis*") AND ("*music therapy*") AND ("*anxiety*") AND ("*relaxation*"). Strategi yang digunakan dalam pencarian artikel dan penyaringan subyek bahan kajian literatur dalam penelitian ini menggunakan *PICOS frameworks* yang terdiri dari *population* yaitu pasien dengan ansietas, *intervention* yaitu terapi musik dan atau aromaterapi lemon balm, tidak ada *comparition* (perbandingan) dalam penentuan efektivitas terapi musik dan *aromatherapy lemon balm*, objek pada penelitian ini adalah tingkat ansietas dan efek relaksasi setelah penggunaan kedua atau salah satu terapi, dan *study design* yang digunakan adalah semua penelitian kuantitatif dan bukan *review*.



Bagan 1. Diagram Penyeleksian Artikel Menggunakan PRISMA diagram

HASIL

Analisa Jurnal

Tabel 1. Hasil Analisis dan Sintesis Jurnal Literature

Peneliti	Tahun	Judul artikel	Metode
Deshmukh A.V, Nagarwala Ra, Shyam, dan Sancheti Parag	2018	<i>Effect of Music on Physiological Parameters and Anxiety in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)</i>	<i>True Experimental</i>
Habib Haybar, Ahmad Z, D, Mohammad Einollah V dan Mohaghegh,	2018	<i>The effects of Melissa Officinalis Supplementation on Depression, Anxiety, Stress, and Sleep Disorder in Patients With Chronic Stable Angina</i>	<i>Randomize Control Trial</i>
Hae Kyoung, Wi Young S, dan Myoungsuk	2019	<i>Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students</i>	<i>Rendomized Control Trial</i>
Alireza Soltanpoura , Fatemeh Alijanihak , Mohsen N, Anoshirvan K. , dan Mohammad R.	2019	<i>Effects of Melissa officinalis on anxiety and sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass surgery</i>	<i>A double-blind randomized placebo controlled clinical trial</i>
Shirin Chehroudi,M. Javad Fatemi, Mohsen Saberi, Hamid Salehi, Hossein Akbari, dan Roghayeh S	2016	<i>Effects of Melissa officinalis on Reducing Stress, Anxiety, Depression, Insomnia, and Increasing Total Antioxidants in Burn Patients Hospitalized in Shahid Motahari Burn Hospital</i>	<i>Randomized clinical trial</i>
A Lestarini dan K S P Putra	2018	<i>Efek Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan pada Lansia</i>	<i>pre-experimental study dengan pendekatan one group pre-post design</i>
Adele Lotfi, Hossein S, Reza I, Reyhaneh S, dan Roqayyeh	2019	<i>The Efficacy of Aromatherapy with Melissa officinalis in Reducing Anxiety in Cardiac Patients: A Randomized Clinical Trial</i>	<i>Quasi experimental</i>
Han Xio, Yan Zhang, Deshen K, L, dan Ningxi Yang	2020	<i>Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China</i>	<i>Deskriptif dengan pendekatan Cross-sectional</i>

Tabel 2. Hasil dan Pembahasan Sintesis Jurnal Literature

No	Hasil & Pembahasan
1	Terdapat perbedaan setelah responden diberikan intervensi terapi musik dengan hasil uji statistic menunjukkan nilai PR, SBP, DBP, RR memiliki perbedaan yang bermakna, sehingga dapat disimpulkan intervensi terapi musik membantu mempebaiki paramater fisiologis seperti laju pernafasan, denyut jantung, tekanan darah, dan kecemasan pasien COPD.
2	Pasien Chronic stable amina yang diberikan aromaterapi Lemon balm mengalami penurunan yang signifikan terhadap skor stress, depresi, kecemasan dan gangguan pola tidur, peneliti juga membandingkan dengan terapi placebo, dan didapatkan hasil bahwa lemon balm lebih efektif untuk mengatasi kecemasan dan pola tidur pasien.
3	Pemberian intervensi Kesehatan yang dilakukan oleh perawat yang berupa terapi kombinasi aromaterapi dan terapi musik sangat efektif untuk mengurangi kecemasan ($F = 4.29$, $p = 0.016$), stress ($F = 4.62$, $p = 0.012$) pada mahasiswa keperawatan.
4	Kelompok yang diberikan aromaterapi lemon balm memiliki penurun yang signifikan pada indikator kecemasan dan gangguan pola tidur pasien yang hendak melakukan operasi artery bypass, sedangkan pada indikator kualitas tidur pasien juga mengalami peningkatan yang signifikan dengan hasil uji statistik menunjukkan kebermaknaan.
5	Pasien yang diberikan intervensi aromaterapi lemon balm mengalami penurunan pada status kecemasan dan depresi daripada. Melisaa Officinalis sangat signifikan dalam mengurangi status ansietas dan depresi serta dapat meningkatkan kualitas tidur klien .
6	Peneltian ini mengidentifikasi bahwasanya setelah lansia yang tinggal di panti jompo diberikan terapi musik dapat merubah skore PSQI lebih baik, berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji T didapatkan hasil $P=0,000$, maka dapat disimpulkan bahwasanya terdapat perbedaan signifikan setelah lansia diberikan terapi music
7	Pemberian aromatherapy ekstrak M. Officinalis pada pasien dengan gangguan kecemasan yang memiliki gangguan jantung mengalami penurunan skor ansietas yang signifikan.
8	Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat social yang rendah sangat dikaitkan dengan peningkatan stress dan kecemasan pada pasien COVID-19, dan peningkatan tingkat modal social secara positif dapat mempengaruhi kualitas tidur pada pasien. Pasien COVID-19 sangat banyak yang mengalami kecemasan dan stress sehingga mengganggu kualitas tidur mereka.

PEMBAHASAN

Dampak COVID-19 Terhadap Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan adalah pengalaman pada alam perasaan yang tidak diinginkan oleh setiap individu karena sifatnya yang sangat tidak menyenangkan. Kecemasan timbul akibat dari suatu reaksi ketegangan-ketegangan di dalam tubuh, ketegangan ini merupakan salah satu akibat dari persepsi lingkungan eksternal maupun internal seseorang yang kemudian akan di respon oleh saraf-saraf otonom yang terdapat pada tubuh manusia. Kecemasan ditandai dengan perasaan takut, takikardi (frekuensi jantung meningkat), sesak napas, telapak tangan berkeringat, dan mukosa tampak kering (Stein & Sareen, 2015).

Pasien terdiagnosis COVID-19 mengalami kecemasan yang diakibatkan rasa takut mereka akan perkembangan kesehatan, kecacatan bahkan resiko kematian yang memberikan efek takut berlebih sehingga menyebabkan kecemasan dalam diri pasien meningkat (Ansari-Moghaddam et al., 2016). Pasien yang didiagnosis COVID-19 harus dirawat secara terpisah dan tidak dapat dijenguk oleh keluarga, teman ataupun orang-orang tersayangnya. Melalui pengamatan klinis, banyak pasien mengalami kecemasan dan gangguan pola tidur setelah perawatan isolasi. Kecemasan pada pasien muncul sebagai tekanan psikologis, akan memicu serangkaian peristiwa fisiologis dan menyebabkan penurunan imunitas (Liu et al., 2020). Gangguan tidur juga menjadi salah satu dampak yang ditimbulkan oleh covid pada pasien terdiagnosis, gangguan tidur memiliki relasi yang kuat pada

keadaan kecemasan, stress dan depresi yang di alami pasien (Liu et al., 2020). Pada penelitian sebelumnya menemukan bahwa kecemasan dikaitkan dengan stres dan penurunan kualitas tidur, Lai et al. menyatakan bahwa kecemasan dan stres akibat isolasi mandiri berada pada level tinggi dengan kualitas tidurnya yang rendah (Lai et al., 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stress, dan depresi dapat mempengaruhi pola tidur dan hal tersebut tentunya akan memberikan dampak yang buruk pada kekebalan tubuh pasien. Kualitas tidur yang baik dapat membantu meningkatkan kekebalan terhadap infeksi virus. Oleh karena itu, kesehatan mental dan kualitas tidur adalah pertimbangan penting dalam populasi pasien yang terinfeksi COVID-19 (Xiao, Zhang, Kong, Li, & Yang, 2020).

Analisis Efektifitas Lemon Balm (*Melissa Officinalis*) dalam Menurunkan Kecemasan

Menurut Soltanpour et al., (2019) menjelaskan bahwa *Melissa officinalis* L. (Lemon Balm) dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien post-operasi yang mengalami gangguan pola tidur saat hospitalisasi. Cases et al., (2011) menjelaskan perubahan yang terjadi pada pasien terkait penggunaan *Melissa officinalis* L. berupa penurunan 42% pada insomnia, 18% dalam kecemasan, dan 15% dalam gejala terkait kecemasan pada sukarelawan. Soltanpour et al juga menjelaskan keefektifitasan kandungan *Melissa officinalis* dengan hasil penelitian yang dilakukan tujuh hari masa pengobatan dan penggunaan harian 1,5 gram bubuk daun kering *Melissa officinalis* (tanpa ekstraksi), dan menunjukkan terjadinya penurunan tingkat kecemasan dan pengurangan gejala insomnia masing-masing sebesar 49% dan 54%.

Menurut (Bárbara et.al., 2015) , efek anxiolytic pada *M. officinalis* merupakan hasil dari interaksi *limonene* dan *sitral* dengan GABAA, salah satu dari dua ionik saluran yang diaktifkan oleh ligan yang bertanggung jawab untuk memediasi asam γ -aminobutyric (GABA), GABA adalah neurotransmitter penghambat sentral sistem saraf yang mengurangi transmisi impuls saraf antara neuron melalui hiperpolarisasi membran postinaptik dan pengurangan pelepasan neurotransmitter ke sinapsis melalui presinaptik G-protein ditambah penghambat reseptor tegangan mekanisme Ca^{++} .

Tabel 3. Hasil Presentase Pengaruh Penggunaan *Melissa Officinalis* Dalam Menurunkan Ansietas Dan Insomnia (Cases Et Al. 2011)

Outcome	Anxiety		Insomnia	
	N	%	n	%
Responder	19	95	20	100
Nonresponder	1	5	0	0
- Sangat banyak perbaikan	14	70	17	85
- Banyak perbaikan	5	25	3	15
- Minimally improved	1	5	0	0

GABAergik dikenal sebagai modulator kognitif fungsi dan perilaku emosional. Awad et al. telah melaporkan bahwa asam rosmarinic pada tanaman bekerja dengan menghambat enzim GABA transaminase (GABA-T), dengan demikian dapat meningkatkan kadar neurotransmitter GABA (Lotfi et,al, 2019). menyimpulkan bahwa ekstrak *M. officinalis* memiliki efek yang efektif aktivitas anxiolytic dalam mengurangi stres dan fisiologis gangguan karena interaksi langsung dengan CNS dan sistem kolinergik dan GABAergik, sehingga hal ini dapat membantu pasien dalam mengatasi gangguan pola tidurnya.

Metode Pembuatan Essential Oil Berbahan *Melissa Officinalis*

Abdellatif and Hassani, (2015) menjelaskan bahwa metode pengolahan *Melissa officinalis* sebagai esensial oil yang akan digunakan sebagai bahan dari aromaterapi dapat dilakukan dengan beberapa metode pembuatan diantaranya: prosedur hidrodistilasi, prosedur ekstraksi distilasi uap, ekstraksi pelarut organik dan prosedur distilasi dengan gelombang mikro, keempatnya memiliki hasil senyawa

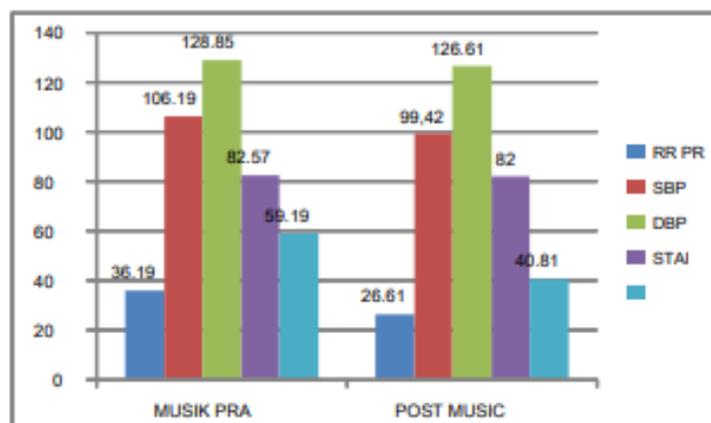
yang berbeda saat di deteksi, dan metode dengan stabilitas dan hasil senyawa terbanyak adalah dengan prosedur hidrodistilasi (HD). Pada prosedur ini bahan yang digunakan yaitu 100 g daun *Melissa officinalis* dan 1000 ml air suling ditempatkan di dalam tabung labu bulat berukuran 2000mL dan terhubung ke peralatan Clevenger. Hidrodistilasi dilakukan selama 3 jam setelah mendidih. Hasil minyak dengan perbandingan sama (b / b) yang diperoleh dari percobaan dan perhitungan berdasarkan kelembaban. Saat minyak telah dikumpulkan, tahapan selanjutnya yaitu dikeringkan dengan menggunakan sulfat anhidrat dan disimpan pada suhu + 4° C sampai minyak tersebut akan digunakan (Abdellatif & Hassani, 2015).

Sebanyak 51 dari 64 senyawa diidentifikasi dalam minyak esensial *M. officinalis* menggunakan empat teknik. Menggunakan prosedur HD Jumlah senyawa monoterpen teroksidasi yang lebih tinggi dan jumlah hidrokarbon monoterpen yang lebih rendah terdapat dalam minyak atsiri dari tanaman aromatik yang diekstraksi oleh HD. hidrodistilasi menghasilkan senyawa utama dalam jenis minyak aldehida: seperti neral (24,04%) dan geranial (33,79%). Aldehida lain dengan persentase sitronelal dalam minyak yang diperoleh dari metode MWHD, SD dan SE memberikan hasil yang lebih sedikit (1,44%, 0,44% dan 1,39%), sedangkan kuantitas yang lebih tinggi dengan 15,29% minyak diperoleh dengan metode hidrodistilasi. Metode hidrodistilasi juga menghasilkan presentase neral dan granial lebih tinggi (24,04%, 33,79%) dibandingkan persentase yang diperoleh dari neral dan geranial oleh metode SE dengan masing-masing presentase sebesar (18,86%, 27,79%) (Abdellatif & Hassani, 2015).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Soltanpour *et al.*, (2019) efektifitas *Melissa Ofcicinalis* dapat dicapai dengan tujuh hari masa pengobatan dan penggunaan harian 1,5 gram bubuk daun kering *Melissa officinalis* yang dikonsumsi melalui oral dan tidak menggunakan ekstraksi. Pada dosis yang digunakan dengan aromatherapi maka menyesuaikan dengan saat waktu pasien membutuhkan.

Analisis Efektifitas Terapi Musik untuk Mengatasi Kecemasan Pasien COVID-19

Terapi musik memiliki manfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan dan mengatasi pola tidur (Suhartini, 2011). Dengan adanya terapi musik pasien COVID-19 dapat menikmati intervensi keperawatan yang lebih baik. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa terapi musik efektif dalam membuat perubahan kecemasan, tanda-tanda vital, nyeri, kepuasan, dan suasana hati pada pasien. Dasar terapi musik sebagai intervensi untuk kecemasan terletak pada kemampuan relaksasi pada sistem saraf otonom dan berada pada neurotransmitter sehingga dapat mengalihkan perasaan cemas, takut, rasa sakit, dan menghasilkan pengalaman persepsi yang positif termasuk pengurangan stres dan kecemasan (Imran, *et al.*, 2017). Hal ini dibuktikan hasil penelitian dari (Vivek Rao, Raziya, Ashok, & Parag, 2018) mengenai pengaruh musik terhadap parameter fisiologis dan kecemasan pada pasien dengan penyakit *chronic obstructive pulmonary disease* (COPD).



Gambar 1. Perbedaan Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Musik Pada Pasien COPD

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari *pre* dan *post* intervensi pemberian terapi musik yang ditunjukkan diagram batang pada skor RR (*Respiratory Rate*), PR (*Pulse Rate*) SBP (*systolic blood pressure*), DBP (*Diastolic Blood Pressure*), dan ansietas STAI. Sehingga dapat disimpulkan intervensi terapi musik membantu memperbaiki paramater fisiologis (laju pernafasan, denyut jantung, tekanan darah, dan kecemasan pada pasien gangguan pernafasan seperti COPD.

Tabel 4. Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terapi Musik.

Variable	N	Mean	Differences of Mean \pm SD	p-value
Sebelum intervensi	31	11.97	1.07 \pm 1.41	0,000
Setelah intervensi (Minggu ke-1)	31	10.90	3.40 \pm 1.82	0,000
Setelah intervensi (Minggu ke-2)	31	8.58	2.32 \pm 2.54	0,000

Selain itu, terapi musik juga efektif untuk menurunkan gangguan pola tidur pada pasien dengan masalah pernapasan. Tabel 3 menjelaskan bahwasanya terdapat perbedaan yang signifikan dari kualitas tidur setelah pemberian intervensi terapi musik pada minggu ke 1 (10.90) dan pada minggu 2 (8.58) setelah pemberian intervensi terapi musik. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara intervensi minggu pertama dan kedua yang berarti kualitas tidur menjadi lebih baik.

Potensi Kombinasi Terapi Aromaterapi Lemon Balm Dan Terapi Musik

Pengombinasian aromaterapi *lemon balm* disertai dengan terapi musik dapat menurunkan kecemasan dan gangguan pola tidur pasien COVID-19. Hal ini dikarenakan vibrasi musik sendiri dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk memproduksi hormon endorfin, dimana endorfin dapat menurunkan tekanan darah, *heart rate*, *respiratory rute*, menurunkan kecemasan, dan dapat menciptakan rasa kenyamanan sehingga mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik (Imran et al., 2017). Sedangkan aromaterapi memiliki efektivitas kandungan kimia dalam minyak esensial berupa sifat psikoaktif yang dapat mempengaruhi fungsi kerja didalam otak yang berhubungan dengan stimulus indera penciuman. Respon ini kemudian akan merangsang neurotransmitter untuk pemulihan kondisi psikologis seperti emosi, perasaan, keinginan, dan pikiran.

Pengombinasian aromaterapi dengan terapi musik lebih efisien untuk menurunkan kecemasan dan gangguan pola tidur. Seperti yang dilakukan dalam penelitian dari (Son, So and Kim, 2019) mengenai efektivitas pengombinasian aromaterapi dengan terapi musik mendapatkan hasil bahwa pengkombinasian antara kedua terapi lebih efektif dan efisien daripada terapi individu dalam menghilangkan kecemasan dan stres sehingga dengan tercapainya tingkat kecemasan yang turun maka akan terciptanya rasa kenyamanan dan mendapatkan pola tidur yang efektif.

Pengimplementasi aromaterapi beserta terapi musik dapat dilakukan dengan cara pertama pasien berada pada posisi yang nyaman yaitu posisi tidur maupun duduk, kedua putar musik sesuai keinginan pasien yaitu dapat berupa musik klasik, musik alam, maupun musik tradisional. Selanjutnya ketiga pasien dapat menghirup minyak esensial lemon balm dari hidung yang telah dijadikan sediaan Aromaterapi dengan dihirup melalui hidung dan sambil mendengarkan serta menikmati alunan musik sesuai dengan kebutuhan pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan 8 artikel yang telah ditelaah oleh penulis menunjukkan bahwa intervensi pemberian *aromatherapy lemon balm* dan diiringi dengan terapi musik efektif dalam membantu mengatasi masalah ansietas pada pasien COVID-19. Hal ini dikarenakan vibrasi musik dapat menstimulasi sistem saraf pusat untuk memproduksi hormon endorfin, sehingga dapat menciptakan rasa nyaman dan efek relaksasasi yang mendalam. Selain itu, terapi kombinasi ini memiliki banyak manfaat pada pasien

COVID-19, karna kandungan *anxiolytic* yang terdapat pada aromaterapi *Lemon balm* dapat menghilangkan kecemasan, stress dan depresi yang sangat pada pasien COVID-19. Terapi ini tidak memiliki efek samping yang bermakna dan juga tergolong sederhana dan mudah untuk dilaksanakan. Oleh karena itu, terapi kombinasi ini sangat berpotensi sebagai terapi komplementer maupun modalitas yang efektif untuk mengatasi masalah kecemasan pada pasien COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdellatif, F., & Hassani, A. (2015). *Chemical composition Of The Essential Oils From Leaves Of Melissa Officinalis Extracted By Hydrodistillation, Steam Distillation, Organic Solvent And Microwave Hydrodistillation. Journal of Materials and Environmental Science, 6(1), 207–213.*
- Ansari-Moghaddam, A., Ansari, H., Mohammadi, M., Tabatabaei, S. M., Pishevare-Mofrad, M., & Miri-Bonjar, M. (2016). *Prevalence of addiction And Smoking And Their Relationship With Blood Parameters Among Drivers in Zahedan. International Journal of High Risk Behaviors and Addiction, 5(3).* <https://doi.org/10.5812/ijhrba.27554>
- Bárbara Luisa Fermiño, Najeh N, K, Juliana Sartori B, Romaiana Picada Pereira, J. B. T. da R. and W. C. F. N. da S., & 1Discente. (2015). *Anxiolytic properties of Melissa officinalis and associated mechanisms of action: A review of the literature Bárbara, 9(1), 53–59.* <https://doi.org/10.5897/AJPP2014>
- Cases, J., Ibarra, A., Feuillère, N., Roller, M., & Sukkar, S. G. (2011). *Pilot trial of Melissa officinalis L. leaf extract in the treatment of volunteers suffering from mild-to-moderate anxiety disorders and sleep disturbances. Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism, 4(3), 211–218.* <https://doi.org/10.1007/s12349-010-0045-4>
- Chehroudi, S. et al. (2017) 'Effects of Melissa officinalis L. on reducing stress, alleviating anxiety disorders, depression, and insomnia, and increasing total antioxidants in burn patients', *Trauma Monthly, 22(4).* doi: 10.5812/traumamon.33630.
- Fatmawati, D. (2016). *Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Dengan Spinal Anestesi.* 27 Januari 2022. <http://eprints.ums.ac.id/44898/>.
- Haybar H., Javid, Z, A., Haghhighizadeh. (2018) *The effects of Melissa officinalis supplementation on depression, anxiety, stress, and sleep disorder in patients with chronic stable angina. CLin Nut. 10.1016/j.clnesp.2018.04.015*
- Hae K, S., Wi-young, S., Kim, M. (2019). *Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students.* *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16214185>
- Kemenkes. (2020). *Dukungan Psikososial dan Jiwa selama Pandemi COVID-19.* Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2020.
- Imran, S., Ms, M., & Ancheril, A. (2017). *Effects of music therapy on anxiety , blood pressure and respiratory rate in patients undergoing chemotherapy, 2(6), 156–158.* <https://doi.org/1.15406/ncoaj.2017.02.00053>
- Kemenkes. (2021). *Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19.* *Pedoman Kesiapan Menghadapi COVID-19, 0–115.*
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... Hu, S. (2020). *Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. JAMA Network Open, 3(3), e203976.* <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lestarini, A., Putra K, S,P. 2018. *Music therapy on sleep quality in elderly.* *IOP Conf. Series.* doi:10.1088/1757-899X/434/1/012143
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). *Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. Complementary Therapies in Clinical Practice, 39, 101132.* <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Lotfi, A., Shiri, H., Ilkhani, R., Sefidkar., Esmail R. 2019. *The Efficacy of Aromatherapy With Melissa officinalis in Reducing Anxiety in Cardiac Patients: A Randomized Clinical Trial. JMBS. 6 (3).*

- Nurkholis. (2020). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap, 6(1), 39–49.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Shirin .Chehroudi. (2017). Effects of *Melissa officinalis* L. on reducing stress, alleviating anxiety disorders, depression, and insomnia, and increasing total antioxidants in burn patients. *Trauma Monthly*, 22(4). <https://doi.org/10.5812>
- Soltanpour, A., Alijaniha, F., Naseri, M., Kazemnejad, A., & Heidari, M. R. (2019a). Effects of *Melissa officinalis* on anxiety and sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass surgery: A double-blind randomized placebo controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 28, 27–32. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.01.010>
- Son, H. K., So, W., & Kim, M. (n.d.). Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety , Stress , and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students : A Randomized Controlled Trial, 1–10.
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059–2068. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1502514>
- Suhartini. (2011). Music and Music Intervention for Therapeutic Purposes in Patients with Ventilator Support; Gamelan Music Perspective. *Nurse Media: Journal of Nursing*, 1(1), 129–146. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v1i1.752>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Sinto, R., ... Cipto, R. (2020). Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures, 7(1), 45–67.
- Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. (2013). Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah : Pencegahan, Pengendalian, Diagnosis dan Manajemen. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Vivekrao, Desmukh., Raziya, N., Ashok, S., & Parag, S. (2018). *Effect Of Music On Physiological Parameters And Anxiety In Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease*, 6(1), 2573–2576. <https://doi.org/10.16965/ijpr.2017.152>
- Wang, Q., Chair, S. Y., Wong, E. M. L., & Li, X. (2016). The effects of music intervention on sleep quality in community-dwelling elderly. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(7), 576–584. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0304>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor*, 26, 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>
- Yurianto, et al. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19), Jakarta : Kementrian Kesehatan RI
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang, 3(1), 72–78.