Journal Of Community Engagement in Nursing
Empowerment

# Penerapan Code Lavender terhadap Dukungan Psikososial Pasien dan Keluarga diRSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar

*Syamsiah Rauf[1], Andi Adriana Amal[1], Nur Hidayah[1], Andi Sistawati[1]*
*[1]: Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*
*e-mail:*( syamsiah.rauf@uin-alauddin.ac.id )*

## ABSTRAK

Pelayanan kesehatan modern menuntut pendekatan holistik untuk mengatasi stres dan kecemasan pasien serta keluarga di rumah sakit. Kegiatan ini bertujuan memberikan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis cepat, menurunkan stres akut melalui teknik relaksasi, mencegah compassion fatigue pada perawat, serta membangun budaya rumah sakit yang peduli. Program Code Lavender dilaksanakan di Ruang Perawatan Jantung (PJT) RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar pada 1 Desember 2025, melibatkan 21 mahasiswa profesi ners dan 7 responden pasien serta keluarga. Metode menggunakan Participatory Action Research dengan skrining pra–pasca intervensi memakai DASS-42, dilanjutkan edukasi, diskusi, serta teknik relaksasi breathing 4-4-4-4, grounding 5-4-3-2-1, debriefing empati, dan aromaterapi lavender. Hasil menunjukkan perbaikan signifikan: kecemasan pra-intervensi didominasi kategori sedang, sedangkan pasca-intervensi mayoritas menjadi normal disertai penurunan skor depresi, kecemasan, dan stres. Kegiatan ini membuktikan Code Lavender efektif menstabilkan kondisi emosional pasien dan keluarga serta relevan dengan teori caring Jean Watson. Program direkomendasikan untuk diintegrasikan secara berkelanjutan guna mendukung terwujudnya healing hospital.

**Kata kunci:** *aromaterapi, Code Lavender, DASS-42, relaksasi, stres*

## ABSTRACT

*Modern healthcare requires a holistic approach to address the stress and anxiety of patients and their families in hospitals. This activity aims to provide rapid emotional, spiritual, and psychological support, reduce acute stress through relaxation techniques, prevent compassion fatigue in nurses, and build a caring hospital culture. The Lavender Code Program was implemented in the Cardiac Care Unit (CCU) of Dr. Wahidin Sudirohusodo General Hospital in Makassar on December 1, 2025, involving 21 nursing students and 7 patient and family respondents. The method used Participatory Action Research with pre- and post-intervention screening using DASS-42, followed by education, discussion, and relaxation techniques such as 4-4-4-4 breathing, 5-4-3-2-1 grounding, empathy debriefing, and lavender aromatherapy. The results showed significant improvement: pre-intervention anxiety was predominantly in the moderate category, while post-intervention anxiety was mostly normal, accompanied by a decrease in depression, anxiety, and stress scores. This activity proved that Code Lavender is effective in stabilizing the emotional condition of patients and families and is relevant to Jean Watson's caring theory. The program is recommended to be integrated continuously to support the realization of a healing hospital.*

**Keywords:** *aromatherapy, Code Lavender, DASS-42, relaxation, stress*

## PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan di berbagai negara saat ini mengalami pergeseran paradigma dari pendekatan yang semata-mata berfokus pada penyembuhan fisik menuju pelayanan yang lebih holistik dan berpusat pada pasien dan keluarga. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) menekankan bahwa kesehatan tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, sosial, dan spiritual. Dalam konteks pelayanan rumah sakit, pasien yang menjalani perawatan, khususnya dengan kondisi akut maupun kronis, kerap mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, stres, ketakutan, hingga kelelahan emosional. Kondisi ini tidak hanya dialami oleh pasien, tetapi juga oleh keluarga yang berperan sebagai pendamping utama selama proses perawatan (Ngoundjou, 2025).

Stres dan kecemasan pada pasien serta keluarga di rumah sakit menjadi masalah kesehatan global yang semakin mendesak pasca-pandemi COVID-19. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan peningkatan depresi hingga 25% di fasilitas kesehatan, dipicu oleh ketidakpastian pengobatan dan beban emosional kronis (Akyirem *et al*., 2021). Program dukungan psikososial seperti Code Lavender telah terbukti mengurangi distress melalui intervensi cepat berbasis relaksasi dan spiritual, dengan peningkatan pengetahuan perawat hingga 33% dalam studi terkini (Blackwell, 2024).

Secara nasional, Indonesia menghadapi tantangan serupa di mana 40% pasien jantung mengalami kecemasan sedang hingga berat, yang memperburuk prognosis melalui aktivasi sistem saraf simpatis (Brylyani & Algristian, 2025). Rumah sakit besar seperti RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar mencatat kasus stres akut pada pasien Perawatan Jantung akibat kondisi mengancam jiwa dan kurangnya dukungan holistik. Penelitian terdahulu (Gruber *et al*., 2025) menunjukkan aromaterapi lavender menurunkan kecemasan signifikan pada pasien kronis.

Di tingkat daerah khususnya Sulawesi Selatan, beban kerja perawat tinggi dan keterbatasan intervensi emosional memperparah masalah ini. Data Kementerian Kesehatan RI mengindikasikan mayoritas keluarga pasien mengalami stres normal hingga sedang, sehingga memerlukan pendekatan seperti Code Lavender untuk membangun budaya healing hospital

(Rg & Crg, 2023). Kegiatan ini mengisi kesenjangan dengan menerapkan Code Lavender di ruang perawatan, melibatkan screening DASS-42 dan teknik relaksasi (Putri *et al*., 2023).

Tujuan umum pengabdian ini adalah menyediakan dukungan emosional, spiritual, dan psikologis cepat bagi pasien serta keluarga yang mengalami penderitaan signifikan. Tujuan khusus mencakup mengurangi stres akut melalui breathing dan grounding, mencegah compassion fatigue pada perawat, menyediakan dukungan spiritual dalam krisis, serta membangun budaya rumah sakit peduli untuk meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

## METODE

Pengabdian masyarakat ini menerapkan metode *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan partisipasi aktif subjek dalam siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi untuk solusi berkelanjutan (Swendsen, 2024). PAR efektif dalam keperawatan karena memberdayakan peserta, menghasilkan perubahan individu dan sistem seperti peningkatan kepemimpinan perawat. Pendekatan ini dikombinasikan dengan service learning untuk mahasiswa profesi ners.

Subjek utama terdiri dari 21 mahasiswa profesi ners angkatan 26 sebagai pelaksana setelah *Training of Trainer* (TOT), serta 7 responden (pasien dan keluarga) di kamar 421 ruang PJT lantai 4 RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar pada hari Senin, 1 Desember 2025, pukul 14.30 WITA hingga selesai.

Strategi dimulai dengan screening pra-intervensi menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) untuk mengukur depresi, kecemasan, dan stres. Dilanjutkan TOT oleh tim peneliti, pemaparan materi Code Lavender (definisi, tujuan, *safety kit*, alur aktivasi), diskusi tanya jawab, dan implementasi teknik *breathing* (4-4-4-4), *grounding* (5-4-3-2-1), *debriefing* empati, serta aromaterapi lavender (dapat diganti minyak kayu putih). Evaluasi post-test DASS-42 membandingkan perubahan skor, didukung dokumentasi foto dan tabel (Stone, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

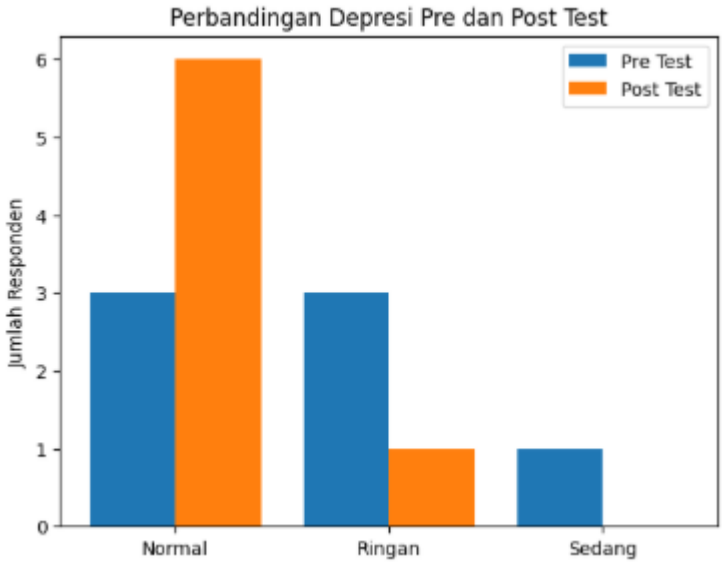
Rangkaian kegiatan pengabdian mencakup TOT bagi 21 mahasiswa oleh 3 dosen, screening DASS-42 oleh kelompok mahasiswa, pemaparan materi oleh tim peneliti tentang

Code Lavender, sesi diskusi interaktif, dan implementasi langsung pada 7 responden. Kegiatan fokus memecahkan masalah stres akut di ruang PJT melalui lavender *safety kit*.

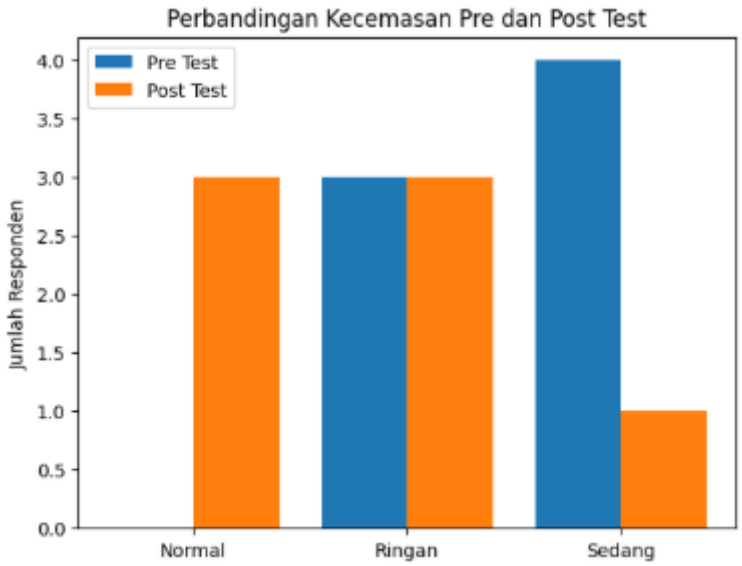


**Gambar 1.** Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

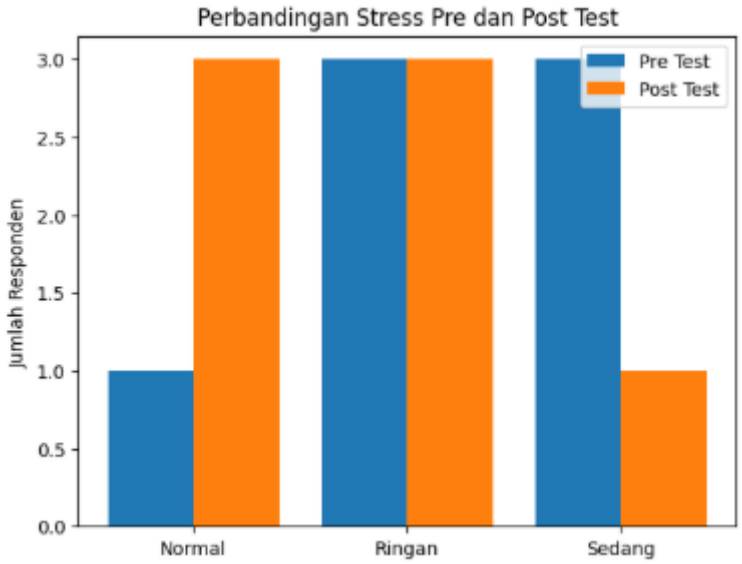
Berdasarkan hasil pengabdian yang telah dilakukan, yakni pada hari Senin, 01 Desember 2025 dan diikuti oleh 7 responden yang terdiri dari pasien dan anggota keluarga terlibat secara langsung dalam implementasi Code Lavender. Sebelum diberikan impelementasi, telah dilakukan screening Pre-test DASS-42 yang menunjukkan kondisi psikologis bervariasi: depresi (3 ringan, 3 normal, 1 sedang), kecemasan dominan (4 sedang, 3 ringan), stres (3 ringan, 3 sedang, 1 normal). Hal ini mencerminkan kebutuhan intervensi holistik pada pasien jantung yang rentan ketakutan komplikasi.



**Grafik 1.** Perbandingan Depresi Pre Test dan post Test




**Grafik 2.** Perbandingan Kecemasan Pre Test dan post Test




**Grafik 3.** Perbandingan Stress Pre Test dan post Test

Hasil analisis grafik menunjukkan adanya perubahan kondisi psikologis responden antara pre test dan post test. Pada aspek depresi, kecemasan, dan stres terlihat peningkatan jumlah responden pada kategori normal setelah dilakukan intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa

intervensi yang diberikan berkontribusi positif terhadap penurunan tingkat gangguan psikologis pada pasien dan keluarga di KMR 421/PJT Lantai 4.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori caring Jean Watson yang menekankan pentingnya hubungan empatik dan kehadiran perawat dalam mendukung kesejahteraan emosional pasien. Pemberian aromaterapi lavender dan teknik relaksasi napas dalam terbukti membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis, sehingga pasien merasa lebih tenang dan nyaman (Harper & Stone, 2019). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi dan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis (Sandani *et al*., 2020).

Pada penelitian yang telah dilakukan oleh (Pardede *et al*., 2022), pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam terbukti menurunkan skor kecemasan secara signifikan, dengan penurunan sebesar 7,53. Efektivitas ini juga relevan pada pasien dengan penyakit jantung, yang umumnya mengalami kecemasan akibat kondisi kronis yang mengancam jiwa, perubahan gaya hidup, ketidakpastian penyakit, serta kekhawatiran terhadap komplikasi seperti serangan jantung berulang. Kecemasan pada pasien jantung dapat memperburuk kondisi melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga memicu gejala fisik seperti berdebar, sesak napas, berkeringat, gemetar, nyeri dada, dan ketegangan otot.

Selain itu, (Hana Ames, 2025) menjelaskan bahwa gangguan psikologis pada pasien penyakit kronis, termasuk penyakit jantung, dapat menimbulkan perasaan takut, tidak berdaya, pesimis, serta penurunan penilaian terhadap diri sendiri. Dengan demikian, aromaterapi lavender dan teknik relaksasi napas dalam menjadi intervensi yang relevan untuk membantu menurunkan kecemasan dan menjaga stabilitas kondisi fisiologis pasien jantung.

Pengabdi berasumsi bahwa perubahan positif kondisi psikologis responden yang ditunjukkan melalui peningkatan kategori normal pada aspek depresi, kecemasan, dan stres setelah pelaksanaan intervensi Code Lavender tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan dampak dari pendekatan intervensi holistik yang diberikan. Implementasi Code Lavender yang meliputi kehadiran empatik tenaga kesehatan, pemberian aromaterapi lavender melalui lavender *safety kit*, teknik relaksasi napas dalam, serta komunikasi terapeutik diyakini mampu menciptakan rasa aman, nyaman, dan dukungan emosional bagi pasien serta keluarga.

Kondisi tersebut berperan dalam menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang sering meningkat pada pasien jantung akibat kecemasan dan stres akut.

Selain itu, pengabdi berasumsi bahwa keterlibatan aktif mahasiswa yang telah mendapatkan pelatihan melalui kegiatan *Training of Trainers* (TOT) turut memperkuat efektivitas intervensi. Mahasiswa berperan sebagai pendamping yang responsif terhadap kebutuhan psikososial responden, sehingga interaksi yang terjalin menjadi lebih suportif dan berorientasi pada caring. Hal ini sejalan dengan teori caring Jean Watson yang menekankan pentingnya kehadiran, empati, dan hubungan interpersonal dalam meningkatkan kesejahteraan emosional pasien. Dengan demikian, kombinasi antara intervensi non-farmakologis, pendekatan caring, serta dukungan lingkungan diyakini menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap penurunan gangguan psikologis pada pasien dan keluarga di ruang 421/PJT Lantai 4.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan Code Lavender dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbukti memberikan dampak positif terhadap dukungan psikososial pasien dan keluarga di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar. Intervensi ini efektif dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan kenyamanan emosional pasien dan keluarga. Disarankan agar program Code Lavender dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan keperawatan dan dikembangkan di unit perawatan lainnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga berjalan lancar, yakni kepada RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar, tim dosen manajemen keperawatan, mahasiswa profesi ners, serta seluruh pasien dan keluarga yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## REFERENSI


Akyirem, S., Forbes, A., Wad, J. L., & Due-Christensen, M. (2021). Psychosocial interventions for adults with newly diagnosed chronic disease: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, *27*(7), 1753. https://doi.org/10.1177/1359105321995916

Blackwell, A. (2024). Overcoming Compassion Fatigue and Burnout in Pediatric Oncology Nurses: Implementation of a Staff Well-Being Program. *Journal of Pediatric Hematology/Oncology Nursing*, *41*(6), 408–418. https://doi.org/10.1177/27527530241282319;JOURNAL:JOURNAL:JPOC;REQUESTEDJOURNAL:JOURNAL:JPOC;ISSUE:ISSUE:DOI

Brylyani, D. S., & Algristian, H. (2025). Lavender Essential Oil as an Adjuvant Therapy for Anti-Depression. *Journal of Health Literacy and Qualitative Research*, *5*(2), 51–66. https://doi.org/10.61194/JHLQR.V5I2.786

Gruber, B., Matalik, S., Barriger, J., Raybin, J., & Copeland, D. (2025). Code Lavender Pilot: An Emotional Support Intervention for Intensive Care Unit Staff. *Journal of Pastoral Care and Counseling*, *79*(1–4), 11–18. https://doi.org/10.1177/15423050251326297;WEBSITE:WEBSITE:SAGE;ISSUE:ISSUE:DOI

Hana Ames. (2025). *Minyak esensial meningkatkan kesehatan jantung*.

Harper, E. , & Stone, T. (2019). Implementing Code Lavender: An innovative program to support healthcare workers during crisis events. *Journal of Nursing Management*, *27*(6), 1185–1190.

Ngoundjou, S. (2025). *The Impact of The Implementation of a Code Lavender Stress Management Program on Post-Surgical Critical Care Nurses' Stress*. https://doi.org/10.46409/sr.NWYE8786

Pardede, J., Simanjuntak, G. V., & Manalu, N. (2022). *Effectiveness of Deep Breath Relaxation and Lavender Aromatherapy against Preoperative Patient Anxiety*. *17*, 168–173. https://doi.org/10.36648/206

Putri, D. L., Lailiyah, S., & Chong, S.-C. (2023). The Effect Of Family Support On Nurses' Burnout Level: A Cross-Sectional Study. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, *6*(1), 34–40. https://doi.org/10.51602/CMHP.V6I1.104

Rg, R. S., & Crg, C. R. S. (2023). Depresi, Ansietas, Stres pada Pengasuh Lansia Penyakit Kronis. *Jurnal Keperawatan Malang*, *45*(617), 589–590.

Sandani, A. P., Rohmah, F. A., Ahmad, U., & Yogyakarta, D. (2020). Relaxation to Reduce Stress in Family Caregiver People with Mental Disorders (ODGJ). *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *17*(1), 46–61. https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.9224

Stone, R. S. B. (2018). Code Lavender: A tool for staff support. *Nursing*, *48*(4), 15–17. https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000531022.93707.08

Swendsen, J. (2024). *Educating Project Site Hospital Nurses on the Code Lavender*. https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations