

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI PANTI GRAHA KASIH BAPA
KABUPATEN KUBU RAYA**

SURIYATI

I32111007



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2015

**Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Graha Kasih Bapa
Kabupaten Kubu Raya**

Oleh :

*Suriyati**, *Adriana***, *Murtilita****

Program Studi Keperawatan

Universitas Tanjungpura Pontianak

Abstrak

Latar Belakang: Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun psikososial. Kecemasan yang terjadi pada lanjut usia disebabkan oleh perubahan kondisi fisik, perubahan psikologis maupun perubahan lingkungan. Diperlukan suatu tindakan farmakologi dan nonfarmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lanjut usia, salah satunya adalah terapi nonfarmakologi aromaterapi lavender, aromaterapi lavender dapat memberikan perasaan rileks yang berpengaruh terhadap psikologis lanjut usia. **Objektif:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender Terhadap Penurunan tingkat kecemasan lansia Di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya Tahun 2015. **Metode:** Desain penelitian ini adalah *pre- experiment* dengan rancangan *one-group pretest posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 15 responden yang diberikan aromaterapi lavender. Alat ukur yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Analisis yang digunakan adalah analisis menggunakan uji Marginal Homogeneity. **Hasil:** Hasil menunjukkan dengan nilai *significancy* 0,000 ($p < 0,05$). Nilai ini menyatakan bahwa aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan lanjut usia. Direkomendasikan untuk Panti Graha Kasih Bapa agar menerapkan aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan lanjut usia. **Kesimpulan:** Aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan lanjut usia.

Kata Kunci : Lansia, Kecemasan, Aromaterapi Lavender

Abstract

Background: *The impact of aging is raising numerous problems, for example, in physical, mental, or psychosocial aspects. The anxiety which occurs to elder people might be yielded by physical, psychological, or environmental change. Thus, pharmacology and non-pharmacology is needed in order to lower their anxiety. One example is the use of lavender aromatherapy. It may lead the elderly to feel relax by which influences their psychology.* **Purpose:** *This study aimed to identify the effectiveness of aromatherapy treatment toward the decrease of anxiety level at Panti Graha Kasih Bapa in Kubu Raya Regency in 2015.* **Methodology:** *This research was designed in pre-experiment with one-group pretest posttest design. Sample in this research was 15 respondents who were treated lavender aromatherapy. The research instrument was Hamilton Anxiety Rating Scale. Marginal Homogeneity Test was applied to analyse the data.* **Result:** *The result indicated that the significance value was 0.000 ($p < 0.05$). This value showed that lavender aromatherapy was effective to the decrease of anxiety level to the elderly. Panti Graha Kasih Bapa was recommended to apply lavender aromatherapy as one form of non-pharmacology therapy to lower the elder people's anxiety* **Conclusion:** *Lavender aromatherapy was effective to lower the elder people's anxiety.*

Keywords: Elder People, Anxiety, Lavender Aromatherapy

*Nursing Student Tanjungpura University

** Head of Basic Service and Referrals, Health Departement of West Borneo Province

*** Nursing Lecture Tanjungpura University

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia yang sering dianggap sebagai seseorang yang mengalami berbagai macam penurunan fungsi kehidupan. Proses menua merupakan perjalanan hidup yang akan dialami oleh semua orang yang diberikan umur panjang dan berlangsung secara terus menerus (Nugroho, 2008).

Indonesia akan mengalami ledakan jumlah penduduk yang sangat signifikan khususnya pada lansia, sehingga dimasa yang akan datang pertumbuhan penduduk lansia akan meningkat pesat, dimana kelompok usia 0 - 14 tahun dan 15 - 49 tahun berdasarkan proyeksi 2010 - 2035 akan menurun. Sedangkan kelompok usia lansia (50 - 64 tahun dan 65+ tahun) berdasarkan proyeksi 2010 - 2035 akan terus meningkat (Abikusno, 2013).

Fenomena pertambahan penduduk lansia juga tampak di Kalimantan Barat. Pada tahun 2006 jumlah penduduk lansia di Kalimantan Barat berjumlah 227.739 jiwa, kemudian tahun 2007 bertambah menjadi 266.632 jiwa dan tahun 2010 mencapai 290.400 jiwa (Pangabean, 2011). Menurut data Dinas Kesehatan Kubu Raya tahun 2014 jumlah lansia > 55 tahun berjumlah 77.738 jiwa dimana setiap bulannya mengalami peningkatan terhitung sejak bulan Januari jumlah lansia berjumlah 7.930 jiwa, bulan Februari 11.864 jiwa, bulan Maret 15.153 jiwa, bulan April 13.136 jiwa, bulan Mei 13.725 jiwa dan pada bulan juni meningkat menjadi 15.930 jiwa. Berdasarkan data tersebut ketahuilah bahwa jumlah lansia setiap tahunnya mengalami peningkatan. Oleh karena itu masyarakat harus siap menghadapi pertambahan populasi lansia dengan berbagai macam perubahan yang akan dialami oleh lansia seperti perubahan fisik, psikologi, maupun psikososial, hal ini tentu saja akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah kecemasan (Maryam, 2012).

Aging Longitudinal Study Amsterdam merupakan salah satu studi epidemiologi terbesar untuk menguji komorbiditas gangguan kecemasan dan depresi pada usia 55-85 tahun menemukan bahwa 48% dari orang yang lebih tua dengan gangguan depresi mayor primer juga memiliki gangguan kecemasan (Bassil, 2011). Kemudian menurut Hocking dan Koenig (1995) memperkirakan bahwa 10% dan 20% orang yang berusia lebih dari 65 tahun mengalami gejala kecemasan yang signifikan (Maas, 2011).

Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan yang paling umum terjadi pada lansia dengan berbagai macam penyebab kecemasan seperti kehilangan memori, penyakit medis, resiko jatuh, persepsi terhadap kematian dan kekhawatiran tentang masa depan (Bassil, 2011). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wreksoatmojo (2013) lansia yang

tinggal di panti sosial cenderung mengalami kecemasan, kecemasan yang terjadi seringkali berhubungan dengan dukungan sosial terhadap dirinya, lansia yang tinggal di Panti sosial baik sakit maupun tidak sakit akan mengalami kecemasan dan cenderung memiliki fungsi kognitif dan sosial *engagement* yang lebih buruk dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

Gejala kecemasan pada lansia dapat berupa gelisah, mudah emosi, kelelahan, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Gellis (2014) mendapatkan bahwa kecemasan pada lansia dapat berdampak buruk seperti penurunan kesehatan fisik, kepuasan hidup yang buruk, biaya medis yang lebih tinggi, dan gangguan fungsional yang signifikan kelelahan bahkan kematian. Sejauh ini kecemasan hanya dapat dikurangi dengan obat-obatan farmakologis dan psikoterapi tetapi banyak orang memilih menggunakan tehnik alternatif yang murah dan aman. Terdapat berbagai macam cara atau alternatif yang dapat dipilih untuk menurunkan tingkat kecemasan seperti yoga, relaksasi progresif, meditasi dan aromaterapi (Hadibroto & Alam, 2006).

Aromaterapi merupakan tehnik penyembuhan menggunakan konsentrasi minyak esensial dari tumbuhan, sekalipun metode yang digunakan tergolong sederhana, namun terapi ini memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan metode penyembuhan yang lain seperti biaya yang dikeluarkan relatif murah, bisa dilakukan diberbagai tempat dan keadaan, cara pemakaian tergolong praktis dan efisien, efek zat yang ditimbulkan tergolong cukup aman bagi tubuh dan khasiatnya pun terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lain (Jaelani, 2009). Berbagai macam cara digunakan dalam melakukan tehnik dengan aromaterapi salah satunya adalah dengan cara inhalasi yaitu menghirup minyak aromaterapi dan ini merupakan cara penyembuhan yang paling cepat (Hadibroto & Alam, 2006).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu tanaman alternatif sebagai penyembuhan, bunga dari tanaman ini menghasilkan produk parfum kelas tinggi yang banyak dipakai oleh para bangsawan Eropa (Jaelani, 2009).. Aromaterapi lavender bekerja dengan merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan seperti *monoterpene hidrokarbon*, *camphene*, *limonene*, *geraniol lavandulol*, *nerol* dan sebagian besar mengandung *linalool* dan *linalool asetat* dengan jumlah sekitar 30-60% dari total berat minyak, dimana *linalool*

merupakan kandungan aktif utama untuk rileksasi (Nuraini, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya pada tanggal 24 november 2014, terdapat 30 lansia yang tinggal disana. Hampir 98% dari mereka yang tinggal disana memiliki penyakit dan sebagian dari mereka mengatakan dalam menjalani kehidupan yang jauh dengan sanak keluarga membuat para lansia merasakan gelisah dan rindu dengan keluarga meskipun mereka tinggal di panti dengan teman-teman sebaya, takut jika sakit tidak ada yang mengurus dan akhirnya merepotkan orang lain. Menurut pemilik panti lansia yang tinggal disana jarang sekali dijenguk oleh keluarganya bahkan tidak pernah sekalipun dijenguk oleh keluarga mereka. Beberapa lansia mengatakan bahwa mereka mengalami masalah dengan pola tidur yaitu kesulitan tidur dan sering terbangun pada malam hari yang sebagian besar disebabkan oleh kecemasan. Peneliti mendapatkan bahwa dari jumlah total lansia yang ada disana didapatkan bahwa sekitar 50% lansia mengalami kecemasan baik ringan, sedang, maupun berat. Dengan kecemasan tingkat ringan berjumlah 8 orang, sedang berjumlah 5 orang dan berat berjumlah 2 orang. Faktor kecemasan yang mereka alami berbeda-beda, kecemasan akibat penyakit yang sedang diderita, kecemasan akan kematian pasangan dan teman satu kamar, kecemasan akan keluarga, maupun kecemasan akan tempat tinggal yang baru. Dengan berbagai keluhan yang ada sebagian dari mereka merasa terganggu dengan keadaan ini. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada Lanjut Usia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasy Experiment* tanpa ada kelompok kontrol. Pada desain *One Grup Pretest Posttest* ini dilakukan observasi pertama (*pretest*) terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, lalu dilakukan kembali *posttest* atau observasi akhir (Notoatmodjo, 2012).

Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HAR-S)* Pengelolaan dan analisa data menggunakan analisa statistik komputer. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengelolaan data dengan uji *marginal homogeneity*.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 15 responden, seluruh responden dimasukkan kedalam kelompok eksperimen, setiap responden mendapatkan terapi dengan aromaterapi lavender selama 15 menit

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Jenis kelamin | n | (%) |
|---------------|-----------|-------------|
| Laki-laki | 7 | 46,7% |
| Perempuan | 8 | 53,3% |
| Total | 15 | 100% |

| Tingkatan usia | n | (%) |
|-----------------|-----------|-------------|
| Erderly (60-74) | 10 | 66,7% |
| Old (75-90) | 5 | 33,3% |
| Total | 15 | 100% |

| Jadwal kunjungan keluarga | n | % |
|---------------------------|-----------|-------------|
| Satu bulan sekali | 3 | 20.0% |
| Tidak tentu | 3 | 20.0% |
| Tidak pernah | 9 | 60.0% |
| Total | 15 | 100% |

Sumber : data primer (2015), telah diolah

Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia ini dapat diketahui dengan *Uji Marginal Homogeneity*. *Uji marginal homogeneity* dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Marginal Homogeneity Test

| | PRE & POST |
|--------------------------------|------------|
| Distinct Values | 4 |
| Off-Diagonal Cases | 14 |
| Observed MH Statistic | 34.000 |
| Mean MH Statistic | 27.000 |
| Std. Deviation of MH Statistic | 1.871 |
| Std. MH Statistic | 3.742 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .000 |

PEMBAHASAN

Responden penelitian di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kuburaya ini terdiri dari berbagai macam karakteristik dari jenis kelamin, usia, dan jadwal

kunjungan keluarga. Setiap karakteristik tersebut akan dibahas sesuai dengan data demografi penelitian yang sebelumnya telah dilakukan. Responden pada tabel 1 didominasi oleh responden dengan jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini didukung oleh hasil Study National Comorbidity yang melaporkan bahwa, lansia perempuan terbukti lebih banyak mengalami kecemasan (prevalensi seumur hidup 30,5%) dibandingkan dengan lansia laki-laki (prevalensi seumur hidup 19,2%) (Sadock, 2012). Kemudian menurut teori Dharmono (2008) dalam Wiyono dan Widodo (2010) kecemasan pada lansia menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki hal ini disebabkan oleh perbedaan siklus hidup dan struktur sosial yang sering menempatkan perempuan sebagai subordinat lelaki. Perempuan lebih banyak menderita kecemasan karena adanya karakteristik khas perempuan, seperti siklus reproduksi, monopuse, dan menurunnya kadar estrogen. Namun pada dasarnya wanita dan pria sama-sama memiliki peluang terjadinya kecemasan tergantung dari coping individu lansia itu sendiri dan dukungan yang diterima oleh lansia seperti dukungan keluarga yang sangat berpengaruh.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami kecemasan terdapat pada lansia dengan kategori *elderly* (60-74) dan *old age* (75-90). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hocking & Koenig bahwa pasien yang berusia 65 tahun keatas mengalami kecemasan yang signifikan (Maas, 2011). Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suprianto (2013) didapatkan bahwa lansia dengan rentang usia 60 tahun keatas cenderung lebih banyak mengalami kecemasan. Berbeda dengan teori maupun penelitian diatas, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristanti (2010) menemukan bahwa tidak ada pengaruh antara umur terhadap kecemasan lansia, hal ini dikarenakan proses menua tiap-tiap individu tidaklah sama dan cara pandang maupun penerimaan lansia terhadap perubahan fisik akibat proses menua itu sendiri juga berbeda. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan teori tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap tingkatan usia pada lansia memiliki resiko yang sama untuk mengalami kecemasan.

Jika dilihat dari karakteristik lansia berdasarkan jadwal kunjungan keluarga didapatkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami kecemasan adalah lansia yang tidak pernah dijenguk. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh hasil penelitian terdahulu yang mengemukakan bahwa lansia membutuhkan lingkungan yang mengerti dan memahami mereka, lanjut usia membutuhkan teman yang sabar, yang mengerti dan memahami kondisinya, mereka juga membutuhkan

teman ngobrol, dikunjungi keluarga, sering disapa dan didengar nasihatnya. Seiring dengan terwujudnya harapan-harapan lansia tersebut tentu akan berdampak positif terhadap meningkatnya harga diri para lansia (Setiti, 2007). Kemudian menurut penelitian yang dilakukan oleh Suyanta (2012) dukungan keluarga mendorong munculnya emosi positif menambah rasa gairah, perasaan nyaman dan kesenangan, sedangkan ketiadaan dukungan memberikan rasa kesepian dan kesedihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor yang penting untuk diperhatikan dalam mengurangi faktor-faktor sebagai penyebab timbulnya kecemasan. Dukungan keluarga sangat berarti dalam kehidupan lansia untuk menjalani kehidupan di masa-masa tua yang seharusnya lansia dapat hidup dengan tenang dan bahagia tanpa ada sedikitpun rasa kesedihan, kesepian bahkan kecemasan yang mampu membuat lansia tidak dapat menikmati kehidupannya, sedikit kepedulian dan perhatian dari orang disekitar lansia khususnya keluarga dapat memunculkan emosi positif, perasaan bahagia dan coping yang lebih baik dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada.

Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender (Pretest)

Satu hari sebelum pemberian terapi peneliti memberikan kuesioner melalui wawancara kepada setiap responden dengan menggunakan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HAR-S). Hasil penelitian berdasarkan *pretest* menunjukkan bahwa lansia yang lebih banyak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 8 lansia mengalami kecemasan ringan dengan presentase 53,3%, 6 lansia mengalami kecemasan sedang dengan presentase 40,0% dan 1 lansia mengalami kecemasan berat dengan presentase 6,7%. Dari hasil Penelitian rata-rata tingkat kecemasan sebelum pemberian aromaterapi lavender adalah 2,53 dengan standar deviasi .640.

Berdasarkan hasil *observasi* pada saat *pretest* ditemukan bahwa lansia disana mengalami derajat kecemasan yang berbeda. Lansia di panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya yang mengalami kecemasan ringan dan sedang cenderung lebih mudah bersosialisasi dan lebih nyaman untuk diajak berkomunikasi. Berbeda dengan lansia yang mengalami kecemasan berat yang cenderung susah untuk diajak bersosialisasi dan bergaul dengan temannya serta memiliki sikap yang lebih tertutup. Seperti yang telah diungkapkan oleh Andri (2007) Isolasi merupakan salah satu mekanisme pertahanan terhadap kecemasan yaitu menghindari perasaan yang tidak dapat diterima dengan cara melepaskan diri dari peristiwa yang terjadi, merepresikannya dan bereaksi terhadap peristiwa tersebut tanpa emosi.

Masing-masing dari lansia yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala kecemasan secara nyata, sebagian besar mereka mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kecemasan, dengan penyebab yang berbeda seperti kecemasan akibat penyakit yang sedang mereka derita, kecemasan akan kematian pasangan dan teman satu kamar yang baru-baru ini banyak yang meninggal dunia, kecemasan akan keluarga, maupun kecemasan akan tempat tinggal yang baru. Gejala kecemasan yang terdapat pada lansia seperti takut jika ditinggal sendiri, nyeri sendi, pusing, gangguan pencernaan, sulit tidur, tidur tidak nyenyak dan sering terbangun tengah malam, banyak mimpi buruk, dan sering mengeluh pusing bahkan kebanyakan dari mereka sering merasa tegang pada bagian leher. Fakta tersebut sesuai dengan teori Videbeck (2008) yang menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala yang bermacam-macam seperti gejala yang telah dipaparkan oleh peneliti berdasarkan observasi yang telah dilakukan.

Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender (Posttest)

Terapi dengan aromaterapi lavender berlangsung selama 14 hari. Dalam melaksanakan terapi, setiap responden memiliki kesempatan untuk menghirup aromaterapi selama 15 menit setiap pertemuannya. Setelah itu dihari ke-16 dilakukanlah pengukuran kembali tingkat kecemasan responden dengan menggunakan instrumen penelitian yang sama yaitu *Hamilton Rating Scale For-Anxiety* dan didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan pada saat *posttest* mayoritas responden tidak memiliki kecemasan yaitu sebanyak 8 responden (53,3%) sementara tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 responden (40,0 %) dan tingkat kecemasan berat sebanyak 1 responden (6,7%) setelah diberikan aromaterapi lavender. Dari hasil Penelitian tingkat kecemasan setelah pemberian aromaterapi lavender adalah 1.60 dengan standar deviasi .828. Beberapa responden juga mengatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dan nyaman, tidur mereka menjadi lebih nyenyak bahkan gejala fisik yang mereka alami seperti kaku dan pusing sudah sedikit berkurang bahkan tidak ada lagi, mereka pun lebih dapat mengontrol kecemasan, dan berdasarkan hasil observasi tanda-tanda vital responden menuju batas normal, namun dari 15 responden ada 1 responden yang tidak mengalami penurunan kecemasan hal ini diduga faktor lingkungan yang mempengaruhi tidak adanya perubahan penurunan tingkat kecemasan. Maksud lingkungan disini yaitu responden tidak menyukai kondisi dimana responden tersebut harus berhubungan atau bersosialisasi dengan orang lain pada saat diberikan terapi padahal sebelumnya dia lebih memilih untuk berdiam diri saja

dikamar yang merupakan salah satu cara pertahanan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan, hal ini sesuai dengan teori dari Nugroho (2008) yang menyebutkan bahwa lingkungan merupakan salah satu penyebab perubahan mental pada lanjut usia, selain itu berdasarkan teori pendekatan kognitif salah satu penyebab ancaman yang memperbesar terjadinya kecemasan adalah kemapanan kognitif, kemapanan kognitif (*cognitive set*) merupakan penafsiran situasi yang mengancam sehingga kita dapat memberikan respon terhadap sesuatu hal. Menurut teori kognitif seseorang dengan kecemasan memiliki kemapanan kognitif negatif, orang-orang dengan kecemasan memiliki penafsiran yang salah sehingga mereka akan memperhatikan semua ancaman yang terjadi dan mengabaikan semua hal yang mengubah penafsiran mereka terhadap situasi (Semion, 2006). Sehingga pada saat di stimulus atau diberikan terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender responden tersebut tidak dapat fokus dengan apa yang telah diberikan dan menyebabkan responden tersebut tidak merasa rileks saat diberikan terapi. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Muzzarelli (2006) dalam Arwani (2013) melaporkan dalam penelitiannya bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok yang diberikan aromaterapi dengan kelompok kontrol ($p=0,47$), walaupun tidak bermakna secara statistik, namun hasil penelitian ini melaporkan bahwa kelompok yang diberikan lavender merasa lebih nyaman.

Efektifitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia

Dari hasil penelitian ini maka terlihat bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam penurunan tingkat kecemasan lansia. Hasil uji statistik marginal homogeneity didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan antara tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya tahun 2015. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristanti (2010), yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender efektif menurunkan kecemasan pada lansia hal ini diketahui berdasarkan analisa kuantitatif yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Secara teoritis kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Pada

penelitian ini peneliti menggunakan aromaterapi lavender sebagai terapi penyembuhan. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah lavender yang sebagian besar mengandung *linalool* dan *linalool asetat* yang diketahui dapat memberikan efek relaksasi (Nuraini, 2014). Kemudian berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Dewi (2011) Aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan yang lebih rileks, karena pada saat menghirup aromaterapi lavender, komponen kimia akan masuk ke kesistem limbik pada otak. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Hipotalamus berperan sebagai *relay* dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euporia, relaks atau sedative. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Hardy dan Kikuchi yang mengatakan bahwa dalam pemberian aromaterapi lavender selama 2 minggu sangat efektif dalam menggantikan obat-obatan hipnotik sedatif sintesis dikarenakan pada aromaterapi lavender ini terdapat kandungan berupa *linalool* dan *linalool asetat* yang memiliki efek untuk menekan stress atau berefek sedatif (Mughtaridi, 2003). Perasaan yang tenang dan rileks dapat menumbuhkan coping individu lansia yang lebih baik, dengan coping yang adaptif lansia dapat menghadapi permasalahan yang ada sehingga kecemasan yang akan timbul akibat permasalahan tersebut dapat menurun (Kristanti, 2010). Maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di panti Graha kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya Oleh karena itu, terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat dijadikan metode sebagai penyembuhan dalam mengatasi kecemasan khususnya pada lansia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Responden dalam penelitian ini berjumlah 15 responden yang semuanya masuk ke dalam kelompok

eksperimen. Dari 15 responden tersebut 7 responden berjenis kelamin laki-laki dan 8 responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang umur 60-74 (*elderly*) dan 75-90 (*old*).

2. Rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan aromaterapi lavender adalah 2.53 dan mengalami penurunan menjadi 1.60 setelah diberikan aromaterapi lavender.
3. Berdasarkan analisa data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi yang dibuktikan dengan nilai $p(0,000) < 0,05$.

Manfaat yang ditimbulkan dari adanya pemberian aromaterapi lavender terhadap lansia dengan kecemasan Di Panti Graha Kasih Bapa kabupaten Kubu Raya ini. Salah satu manfaat yang dapat terlihat yaitu adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia, tidak hanya itu lansia yang telah diberikan terapi dengan menggunakan aromaterapi lavender terlihat lebih rileks dari pada sebelumnya dan responden mengatakan mereka lebih mudah mengontrol kecemasan, merasakan perasaan senang dan lebih baik dari sebelumnya.

Melihat besarnya manfaat yang di timbulkan oleh pemberian aromaterapi lavender ini terhadap kecemasan lansia maka pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi yang dapat diberikan oleh pihak pengelola panti untuk mengurangi kecemasan dan dapat dijadikan sebagai inspirasi maupun masukan untuk penelitian lain agar dapat mengembangkan penelitian terhadap lanjut usia dan terapi-terapi yang sesuai dengan bidang keperawatan baik terapi nonfarmakologi atau terapi komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andri, & Dewi, Y. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan. *Maj Kedokt Indon, Volum: 57, Nomor: 7, Juli 2007, 233-238.*
2. Arwani;Sriningsih Iis;Hartono, Rodhi. (2013). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal Di Rs Tugu Semarang. *Prosiding Konferensi Nasional Ppni Jawa Tengah 2013* (Pp. 83-87). Semarang: Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
3. Bassil, N., Ghandour, A., & Grossberg, G. T. (2011). How Anxiety Presents Differently In Older Adults. *Current Psychiatry Vol.10, No.3, 65-71.*
4. Dewi, & Prima. (2011). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi.* Semarang: Bagian

- Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
5. Dinas Kesehatan Republik Indonesia 2014
 6. Gellis, Z. D., Kim, E. G., & Mccracken, S. G. (2014). Chapter 2: Anxiety Disorders In Older Adults. *Council On Social Work Education*, 1-19.
 7. Hadibroto, I., & Syamsir, A. (2006). *Seluk Beluk Pengobatan Alternatif Dan Komplementer*. Jakarta: Pt Bhuana Ilmu Populer.
 8. Jaelani. (2009). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
 9. Kristanti, E. E. (2010). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha St. Yoseph Kediri. *Jurnal Stikes Rs. Baptis Kediri Volume 3, No.2*, 94-100.
 10. Maas, M., Buckwalter, K. C., Hardy, M., Reimer, T. T., & Titler, M. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
 11. Maryam, R. (2012). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
 12. Muchtaridi. (2003). Tinjauan Aktivitas Farmakologi Aromaterapi. *Farmaka Vol. 1 No. 1 April 2003*, 6-16.
 13. Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
 14. Nugroho, H. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Ed.3*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
 15. Nuraini, D. (2014). *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gaya Media.
 16. Panggabean, M. (2011). Potret Penduduk Lansia Di Kalimantan Barat. *Police Brief Pusat Penelitian Dan Pengembangan Kependudukan*.
 17. Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2012). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
 18. Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
 19. Seteti, S.G. 2007. *Pelayanan Lanjut Usia Berbasis Keterbatasan (Studi Kasus Pada Lima Wilayah di Indonesia)*. Jakarta: Puslitbang Kesejahteraan Sosial.
 20. Suprianto, T., Subandi, & Lestari, R. (2013). Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia. *Bimiki L Volume 2 No. 1 L Juli - Desember 2013*, 19-30.
 21. Suyanta. (2012). *Pengalaman Emosi Dan Mekanisme Koping Lansia*. Semarang: Politeknik Kesehatan Semarang.
 22. Viedebeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
 23. Wiyono, W., & Widodo, A. (2010). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Ums.
 24. Wreksoatmodjo, B. R. (2013). Perbedaan Karakteristik Lanjut Usia Yang Tinggal Di Keluarga Dengan Yang Tinggal Di Panti Di Jakarta Barat. *Bagian Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Atmajaya, Jakarta, Indonesia*, 738-745.