

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA DI UNIT PELAYANAN LANJUT USIA BUDI DHARMA, UMBULHARJO YOGYAKARTA

Mohammad Judha, Endang Nurul Syafitri^{*)}

Program Studi S1 Ilmu keperawatan & Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Abstrak

Aromaterapi Lemon merupakan salah satu jenis aromaterapi yang memiliki efek menenangkan atau rileks untuk beberapa gangguan misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan dan insomnia. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan pada lansia di Panti Wreda Budhi Dharma, Umbulharjo, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode Quasyexperimentalone group pre post test dengan rancangan Time Series. Data hasil analisa pengukuran kecemasan pada lansia yang mendapatkan aromaterapi lemon didapatkan dari kuesioner DASS 42 dan dilakukan uji hipotesis secara statistic. Teknik sampel menggunakan consecutive sampling sebanyak 18 responden. Karakteristik responden sebagian besar berada pada kategori lanjut usia 66.7% dan mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan 72.2%. Stres lansia sebelum pemberian aromaterapi lemon rata-rata skor kecemasan yaitu 16.28 dan setelah pemberian aromaterapi lemon 11.67. Hasil analisis diperoleh selisih paling tertinggi pada hari ketiga dan kelima yaitu 0.89 dengan p-value adalah 0.000. Kesimpulan penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma.

Kata kunci : Aromaterapi Lemon, Kecemasan, Lansia

Abstract

[Effectiveness Of Providing Lemon Aromatherapy For Anxiety In Elderly At 'Budi Dharma' Senior Care Unit, Umbulharjo, Yogyakarta] Lemon Aromatherapy is one type of aromatherapy that has a calming or relaxing effect for some disorders such as reducing anxiety, tension and insomnia. The substance contained in lemon one of them is linalool which is useful to stabilize the nervous system so that it can cause calm effect for anyone who inhale. The purpose of this research is to know the effect of giving lemon aromatherapy to anxiety in elderly in Panti Wreda Budhi Dharma, Umbulharjo, Yogyakarta. This research uses Quasyexperiment alone group pre post test with Time Series design. Data analysis of the measurement of anxiety in the elderly who received lemon aromatherapy was obtained from questionnaires DASS 42 and tested hypotheses statistically. The sample technique used consecutive sampling of 18 respondents. Characteristics of respondents are mostly in the elderly category 66.7% and the majority of elderly women 72.2%. Stress elderly before giving lemon aromatherapy average anxiety score is 16.28 and after giving lemon aromatherapy 11.67. The result of analysis obtained by the highest difference on the third and fifth day is 0.89 with p-value is 0.000. The conclusion of this research is the effect of giving lemon aromatherapy to anxiety in elderly in Budi Dharma Senior Service Unit.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Anxiety, Elderly

*) Corresponding author

E-mail: endang.ns85@gmail.com

1. Pendahuluan

Menua atau menjadi adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, mulai sejak permulaan kehidupan proses alamiah yang berarti

seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya. Saat ini, diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Negara maju

seperti Amerika Serikat pertambahan orang lanjut usia ± 1.000 orang perhari. Pravelensi penduduk lansia di Indonesia diperkirakan tahun 2015, terdapat 21,65 juta jiwa (8,49 %) dari populasi penduduk, hal ini menunjukkan bahwa Indonesia termasuk Negara yang akan memasuki era penduduk menua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7%². Tiga provinsi dengan lansia tertinggi di Indonesia dengan rata-rata usia 60 keatas pada tahun 2014 adalah DI Yogyakarta (32,23%), Jawa Tengah (31,90%), dan Jawa Timur (31,64%)(Depkes, 2013).

Lanjut usia tidak saja ditandai dengan kemunduran fisik, psikososial, tetapi dapat pula berpengaruh terhadap kondisi mental seperti stres. Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar, hanya lambat cepatnya proses tersebut bergantung pada masing-masing individu yang dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologi, sosial, mental maupun sosial ekonomi. Perubahan psikologis yang paling sering muncul dan sering dialami oleh lansia adalah kecemasan, depresi, insomnia, dan demensia(Maryam, 2008).

Lansia yang mengalami masalah kesehatan jiwa seperti kecemasan, maka kondisi tersebut dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit. Kecemasan yang dialami lansia dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit fisik. Menurut Yochim (2013)kecemasan dapat mengakibatkan penurunan daya ingat dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Nursing Intervention Clasification aromaterapi merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan(Bulecheck, Gloria M, Dkk, 2013).Aromaterapi adalah istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatic murni tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Sari tumbuhan aromatic yang dipakai diperoleh melalui berbagai macam cara pengolahan dan dikenal dengan nama minyak esensial. Suatu penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stres dan cemas(Primadiati dan Rachmi, 2002).Aromaterapi lemon yang sari minyaknya diambil dari bagian buah. Efeknya dapat meningkatkan ketegangan, perasaan bahagia, pandangan positif, motivasi, keyakinan dalam mengambil keputusan dan stabilitas serta dapat mengurangi masalah pernapasan, stress, dan pikiran negatif(Hutasoid, Aini S, 2002).Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna menstabilkan saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang

menghirupnya(Wong, 2010).Metode secara inhalasi, merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan. Menurut Primidiati dan Rachmi (2002), penggunaan aromaterapi melalui penghirupan setiap hari juga sangat baik untuk meningkatkan kualitas indra penciuman dan kesehatan tubuh. Suatu penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari Kamis 17 November 2016 di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Umbulharjo, Yogyakarta jumlah lansia 58 orang.Ketika di wawancarai lansia di Panti mengeluh bahwa mereka sehari-hari merasa mudah kesal, marah, mudah tersinggung, gelisah dan merasa sulit untuk beristirahat. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penelitian tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo, Yogyakarta".

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimenone group design dengan rancangan time seriesdesignmelakukan pre test dan post test setiap setelah pemberian aromaterapi. Aromaterapi diberikan selama tujuh hari berturut-turut. Penelitian ini dilakukan di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo, Yogyakarta pada tanggal 10-16 April 2017. Populasi penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo, Yogyakarta berjumlah 58 orang. Sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 18 orang. Pengumpulan data menggunakan kuisioner DASS 42 untuk mengukur kecemasan pada lansia. Analisa data meliputi analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji statistik-tes paired. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah aromaterapi lemon sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah kecemasan.

3. Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori lanjut usia (66.7%).Mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan (72.2%).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
Usia Pertengahan	1	5.5
Lanjut Usia	12	66.7
Usia Tua	5	27.8
Total	18	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	27.8
Perempuan	13	72.2
Total	18	100.0

Tabel 2. Distribusi frekuensi kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon

Kecemasan	N	Rata-rata	Selisih	p-value	
Hari	Pre1	18	16.28	4.61	.000
	Post7	18	11.67		

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon selama satu minggu berturut-turut, rata-rata skor kecemasan dari 16.28 menjadi 11.67.

Dari hasil analisis berdasarkan uji *t-test paired-p-value* adalah 0.000. Pada tingkat kesalahan (α) 0.05 dan 95% *confidence interval* menunjukkan bahwa *p-value* < 0.05 sehingga hipotesis diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Umbulharjo, Yogyakarta.

4. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori lanjut usia yaitu (66.7%). Hal ini didukung oleh penelitian (Hidayat, 2016) mengenai lansia yang tinggal di Panti didapatkan bahwa sebagian besar lanjut usia antara 60 sampai 74 tahun berjumlah (60.0%). Penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar lansia tinggal di Panti berada pada kategori lanjut usia. Lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, berkembang berawal dari bayi kemudian tumbuh menjadi dewasa dan akhirnya menjadi tua. Usia seseorang dapat membedakan tugas, fungsi, peran sesuai tugas dan perkembangannya. Masalah yang sering dihadapi lanjut usia yaitu permasalahan ekonomi, sosial, kesehatan, mental, dan psikososial. Tahap perkembangan lanjut usia yaitu menyiapkan kondisi yang menurun, pensiun, membentuk hubungan baik, mempersiapkan kehidupan yang baru dan penyesuaian dengan kehidupan sosial/masyarakat secara santai (Suardiman, S. P, 2011). Lanjut usia di Panti pada tahap perkembangan ia mengungkapkan sering mengalami permasalahan terutama mengenai kesehatannya yang semakin hari semakin menurun seperti nyeri persendian dan keluhan lainnya yang dirasakan. Lingkungan yang baru bagi lansia butuh waktu dalam beradaptasi di lingkungan sosialnya sehingga lansia di Panti juga mengatakan kurang berkomunikasi secara intens dengan lansia lain.

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas lansia yang tinggal di Panti berjenis kelamin perempuan yaitu (72.2%). Hal ini sependapat dengan penelitian Rofika (2015) mengenai lansia yang tinggal di Panti didapatkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu (55%). Indonesia termasuk Negara yang akan memasuki era penduduk

menua (*ageing population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 ke atas (BPS, 2015)

Usia angka harapan hidup yang lebih tinggi juga mempunyai jumlah penduduk lanjut usia yang lebih banyak salah satunya adalah DI. Yogyakarta dengan penduduk lanjut usia tertinggi di Indonesia. Jumlah penduduk lanjut usianya perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki (208.886 berbanding 199.13. Pada tahun 2015, DI. Yogyakarta telah berhasil meningkatkan angka harapan hidup mencapai 74,68 tahun (BPS, 2015). Hal ini juga didukung oleh teori dimana memang jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki dan didapatkan data lansia di Panti laki-laki berjumlah 18 orang sedangkan perempuan 40 orang. Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lemon selama satu minggu berturut-turut, rata-rata skor kecemasan sebelum pemberian aromaterapi lemon yaitu 16.28 dan kemudian setelah pemberian aromaterapi lemon rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 11.67.

Kecemasan pada lansia di Panti, dapat terjadi karena ditinggalkan oleh keluarganya, tidak pernah dijenguk, dan harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Hal membuktikan bahwa kondisi yang dialami lansia tersebut dapat menjadi salah satu *stressor* dan beberapa yang diungkapkan lansia dikarnakan faktor sosiokultural dan psikoedukatif yaitu lansia harus beradaptasi dengan lingkungan baru secara tidak langsung kurang komunikasi dengan lansia lainnya, keluarga dan pengalaman lansia yang sudah lama tinggal di Panti dengan yang baru akan berbeda dalam menghadapi permasalahan sehingga dampaknya menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan sehingga mengakibatkan lansia mudah mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik dan kondisi ini dialami secara subjektif. Cemas berbeda dengan dengan rasa takut (Wong, 2010). Takut merupakan penilaian intelektual terhadap sesuatu yang berbahaya. Cemas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut. Menurut Suliswati (2007) cemas merupakan suatu keadaan yang wajar dan normal, bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek kehidupan tersebut. Rentang respon individu terhadap cemas berfluktuasi antara respon adaptif dan maladaptif. Rentang respon yang paling adaptif adalah antisipasi dimana individu siap siaga untuk beradaptasi dengan cemas yang mungkin muncul. Sedangkan rentang yang paling maladaptive adalah panik dimana individu sudah tidak mampu lagi berespon terhadap cemas yang dihadapi sehingga mengalami gangguan fisik dan psikososial.

Salah satu cara untuk menghilangkan kecemasan yaitu dengan pemberian aromaterapi (Geddes & Grosset, 2005). Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak esensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa

nyaman seperti kecemasan. Aromaterapi lemon efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat mengurangi stres, cemas, pikiran yang negatif dan rasa takut (Mc.Cabe, Pauline, 2001). Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Watt, Gillian and Janca, Aleksandar, 2008).

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil analisis skor stres setelah pemberian aromaterapi lemon selama satu minggu berturut-turut selisih paling tinggi pada hari ketiga dan kelima yaitu 0.89. Dari hasil analisis berdasarkan uji *t-test paired* pada hari ketiga dan kelima diperoleh *p-value* adalah 0.000. Pada tingkat kesalahan (α) 0.05 dan 95% *confidence interval* menunjukkan bahwa *p-value* < 0.05 sehingga hipotesis diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan stres sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Umbulharjo, Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil analisis selisih skor kecemasan sebelum pemberian aromaterapi lemon pada hari pertama dan setelah pemberian aromaterapi lemon pada hari ketujuh yaitu 4.61. Dari hasil analisis berdasarkan uji *t-test paired* diperoleh *p-value* adalah 0.000. Pada tingkat kesalahan (α) 0.05 dan 95% *confidence interval* menunjukkan bahwa *p-value* < 0.05 sehingga hipotesis diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Umbulharjo, Yogyakarta.

Wong (2010) mengatakan aromaterapi merupakan sebuah metode penyembuhan dengan menggunakan minyak esensial yang sangat pekat yang sering kali sangat wangi dan diambil dari sari-sari tanaman. Aromaterapi lemon yang sari minyaknya diambil dari bagian buah. Efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat mengurangi stres, pikiran yang negatif dan rasa takut. Zat yang terkandung dalam lemon salah satunya adalah linalool yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Watt, Gillian and Janca, Aleksandar, 2008). Beberapa penelitian ilmiah juga menunjukkan manfaat dari sentuhan dan wangi-wangian dalam mempengaruhi jiwa dan tingkat emosional seseorang. Lansia di Panti mengatakan setelah menghirup aromaterapi lemon ia merasa lebih tenang artinya kandungan yang terdapat dalam lemon yaitu linalool dapat bekerja menstabilkan saraf. Dalam penelitian menunjukkan adanya perbedaan kecemasan disetiap perbandingan di hari pertama sampai dengan hari ketujuh. Keberhasilan pemberian aromaterapi tidak hanya dipengaruhi kandungan yang terdapat dalam lemon yaitu linalool tetapi didukung dengan ketepatan cara

pemberiannya mulai dari jarak, kualitas minyak esensial, dosis yang tepat agar tidak menimbulkan efek samping yang ditimbulkan seperti mual dan waktu yang efektif pemberian aromaterapi. Dosis yang tepat diberikan yaitu 2-3 tetes, aromaterapi inhalasi efektif diberikan selama 10 menit.

Aromaterapi secara inhalasi baik diberikan sesering mungkin setiap harinya tetapi dalam setiap pemberian durasi tidak lebih dari 10 menit (Geddes & Grosset, 2005). Metode secara inhalasi, merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan. Penggunaan aromaterapi melalui penghirupan setiap hari juga sangat baik untuk meningkatkan kualitas indra penciuman dan kesehatan tubuh. Suatu penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stres. Pemberian aromaterapi secara inhalasi menggunakan tungku aromaterapi sifatnya adalah menyegarkan ruangan. Menggunakan tungku aromaterapi minyak esensial dicampurkan dengan air sehingga aroma lemon atau minyak esensial tidak secara langsung dihirup. Jarak saat menhirup dengan tungku aromaterapi tidak terlalu dekat yaitu sekitar setengah meter.

Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia melalui sistem penciuman dimana pembuluh-pembuluh kapiler mengantarkan ke susunan saraf pusat dan oleh otak akan dikirim berupa pesan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau ketidakseimbangan. Menurut Akoso (2005) menghirup aromaterapi maka akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang ini yang akan menciptakan keadaan yang rileks. Pusat penciuman ini hanya sebesar biji buah delima pada pangkal otak. Pada tempat ini berbagai sel neuron meninterpretasikan bau tersebut dan mengantarnya ke sistem limbic yang selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk diolah.

Sistem limbic di otak yang merupakan konsep emosi mencakup perasaan emosional subyektif dan suasana hati. Melalui pengantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus, seluruh unsur pada minyak esensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ tubuh yang membutuhkan. Secara psikologis, berdasarkan penelitian di Universitas Warwick di Inggris, bau yang dihasilkan akan berikatan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat, yaitu disebut osmon, yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami (Mc.Cabe, Pauline, 2001). Organ penciuman merupakan satu-satunya alat perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar berupa suatu saluran langsung ke otak. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak (Hutasoid dan Aini, 2002). Bau yang menyenangkan akan menstimulus thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera.

5. Kesimpulan

Kecemasan lansia sebelum pemberian aromaterapi lemon rata-rata skor kecemasan yaitu 16.28. Kecemasan lansia setelah pemberian aromaterapi lemon rata-rata skor kecemasan yaitu 11.67. Ada perbedaan skor kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lemon dan ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma.

6. Saran

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai Evidence Based dalam menjadikan aromaterapi sebagai salah satu kegiatan di Panti untuk menangani kecemasan lansia yang tinggal di Panti. Petugas diharapkan mampu memberikan aromaterapi sesuai dengan standar operating procedure sebagai tindakan dalam menangani kecemasan lansia di Panti. Lansia diharapkan menerapkan aromaterapi sebagai salah satu tindakan dalam menangani kecemasan. Peneliti selanjutnya diharapkan menjadikan hasil penelitian yang dilakukan sebagai sumber referensi atau dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai kecemasan lansia dengan aromaterapi lainnya.

7. Referensi

- Akoso.(2005). *Bebas Stres*. Yogyakarta: Trident Referensi Publisng; Med Express.
Azizah, L. M. (2011). *Buku Ajar Keperawatan Lanjut Usia Yogyakarta*: Graha Ilmu.
BPS. (2015). *Badan Pusat Statistik Indonesia*.
BPS DIY.(2015). *Badan Pusat Statistik Indonesia*.
Bulechek, Gloria M, Dkk. (2013). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Edisi 6. Alih Bahasa Intansari Nurjanah.Indonesia:CV.MOCOMEDIA
Geddes & Grosset. (2005). *Terapi-Terapi Alternatif*. Yogyakarta: LOTUS.

- Hawari. (2007). *Sejahtera di Usia Senja Dimensi Psikologi Pada Lanjut Usia(Lansia)*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
Hidayat, A. Aziz Alimul. (2014).*Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku I Edisi 2*. Jakarta: Selemba Medika.
Hutasoid, Aini S. (2002). *Aromatherapy Untuk Pemula*. Jakarta: PT Gramedia Utama Pustaka.
Maryam, R.Siti. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Selemba Medika.
Mc.Cabe,Pauline.(2001).*Complementary Therapies In Nursing And Midwifery*. Australia: Ausmed Publications.
Miller, C. A. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults*. (Sixth Edition). New York: Wolters Kluwer Health.
Mubarak, Wahit Iqbal., Indrawati, Lilis., Susanto, Joko. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Selemba Medika.
Primadiati, Rachmi. (2002). *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat & Cantik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
Sherwood, Lauralee. (2011). *Fisiologi Manusia*. Edisi 6. Jakarta: EGC.
Sobur, Alex. (2013). *Psikologi Umum*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: UGM Press.
Suliswati. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
Watt, Gillian and Janca, Aleksandar. 2008. *Aromatherapy in Nursing and Mental Health Care*. *Journal of Contemporary Nurse*, 30(1):69-75.
Wong. (2010) . *Easing Anxiety With Aromatherapy*. about.com *alternative medicine* [Jurnal Online]. Diperoleh tanggal 5 Desember 2016 dari <http://altmedicine.about.com/od/anxiety/a/>.