

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kumpulan masyarakat yang berusia di atas 60 tahun (Sari & Leonard, 2018). lanjut usia ialah sesuatu periode akhir dalam proses kehidupan manusia, yang mana dalam fase ini seorang akan hadapi perubahan secara raga, psikologis, ataupun sosial. Periode kehidupan ini disebut dengan periode penuaan (*aging*).

Bagi World Organization (World Health Organization) berusia lanjut yakni individu telah mencapai usia di atas 60 tahun. Kelompok yang dikategorikan lanjut usia ini hendak terjalin sesuatu proses yang disebut proses penuaan (*aging*

Kemendes RI (2019) Indonesia telah mencapai periode aging population, situasi di Indonesia menghadapi penambahan populasi lanjut usia yang naik dari 18 juta individu (sekitar 7,56%) pada tahun 2010 menjadi sekitar 25,9 juta orang (sekitar 9,7%) pada tahun 2019. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini diperkirakan akan terus bertambah, mencapai 48,2 juta orang (sekitar 15,77%) pada tahun 2035.

Di Jawa Tengah proporsi penduduk lanjut usia terus hadapi kenaikan yang menunjukkan bahwa pada tahun 2019, populasi lanjut usia mencapai 4,66 juta orang atau sekitar 13,49%. Pada tahun 2020, jumlah penduduk lanjut usia di Provinsi Jawa Tengah meningkat menjadi sekitar 4,82 juta orang atau sekitar 13,87% (Supriyanto *et.al*, 2021)

Kecemasan lanjut usia di Indonesia sangat besar. Prevalensi kecemasan pada usia 55- 65 tahun menggapai 9, 7% serta usia 75 tahun

keatas sebanyak 13, 4%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kenaikan angka kejadian kecemasan pada lanjut usia yang terus meningkat menimbulkan keadaan kesehatan semakin menurun.. Kecemasan ialah sesuatu kondisi psikologis individu yang bisa menimbulkan perasaan gelisah serta ketakutan akan sesuatu perihal yang kurang baik akan terjadi (Hanaz *et al.*, 2021)

Penatalaksanaan kecemasan ada 2 yakni farmakologi dan nonfarmakologi. Pengobatan farmakologi semacam obat farmakoterapi dapat mengobati kendala psikologis semacam stres, kecemasan, depresi. Tetapi berdampak kurang baik apabila dikonsumsi terus menerus pada usia lanjut (Agusrianto *et al.*, 2021) penyandu efektifitas. Salah satu penyembuhan nonfarmakologi dalam merendahkan tingkatan kecemasan yakni dengan relaksasi musik, relaksasi modifikasi dan relaksasi dengan aromaterapi (Tarigan *et al.*, 2022)

Penggunaan terapi relaksasi sering digunakan untuk mengatasi kecemasan karena tidak menimbulkan dampak negatif, sederhana dalam pelaksanaannya, memerlukan waktu yang tidak lama, dan biayanya cukup terjangkau (Tarigan *et al.*, 2022). Ada berbagai bentuk terapi relaksasi yang diterapkan sebagai alternatif pengobatan non-farmakologis, termasuk terapi relaksasi dengan menggunakan aromaterapi dan juga melalui pengobatan relaksasi dengan musik (Tarigan *et al.*, 2022).

Aromaterapi berasal dari gabungan kata "aroma", yang merujuk pada wewangian atau bau, dan "terapi", yang mengacu pada metode pengobatan (Adinda et al., 2022). Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan komplementer yang menggunakan minyak esensial sebagai agen terapi utama.

Lavender, yang berasal dari keluarga Lamiaceae, merupakan salah satu jenis minyak esensial yang sering dimanfaatkan dalam aromaterapi. Minyak ini digunakan sebagai pengobatan untuk merelaksasi otot, memiliki efek penenang, serta memiliki sifat anti kontraksi melalui pengaruhnya pada sistem saraf (Adinda et al., 2022). Kandungan utama dalam minyak esensial lavender adalah linalool (sekitar 18-48%) dan linalil asetat (sekitar 1-36%).

Linalool dan linalyl asetat adalah zat-zat yang memiliki kemampuan untuk meredakan atau melonggarkan kerja sistem saraf dan otot yang tegang. Linalool memberikan efek menenangkan, sementara linalil asetat berperan sebagai analgesik dan dapat meningkatkan perasaan bahagia. Menggunakan kedua kandungan ini dapat mengurangi kecemasan, mengatasi masalah tidur, mengurangi stres, meningkatkan perasaan nyaman, mendukung kewaspadaan mental, dan mengendalikan tingkat agresi (Kristanti, 2010)

Hasil studi pendahuluan pada saat wawancara dengan pengurus panti menyebutkan bahwa kecemasan di panti wredha dharma bhakti kasih Surakarta adalah tinggi dan hampir

seluruh lanjut usia pernah mengalami kecemasan.. Wawancara juga dilakukan wawancara kepada 44 lanjut usia yang terdiri dari perempuan dan laki-laki berusia 60 tahun keatas didapatkan hasil bahwa semua lanjut usia mengatakan pernah mengalami kecemasan yang belum mendapatkan penanganan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Bantal Aroma Terapi Lavender Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini mengenakan kuantitatif dan pendekatan penelitian yang digunakan yakni *quasy experiment* dengan *pretest-post test without contro*. Penelitian dijalankan di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta dan dilakukan pada bulan Mei 2023. Populasi penelitian berjumlah 30 responden, teknik sampel mengenakan *purposive sampling* Pemilihan sampel menggunakan kriteria inklusi antara lain Lansia yang cemas lansia yang bersedia responden ,lansia yang tidak mengalami gangguan penciuman, ;ansia yang mengikuti kegiatan pengamatan sejak awal hingga terlaksana.Sedangkan kriteria eksklusi lansia yang tidak mengikuti bantal aroma terapi lavender hingga selesai, individu berusia lanjut yang tidak terdapat cacat fisik (penciuman), individu berusia lanjut yang tidak menyukai aromaterapi lavender Instrumen penelitian berupa kuesioner GAS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden (n=30)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Usia		
60-74	14	46,7
75-90	16	53,3
Total	30	100
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	33,3
Perempuan	20	66,7
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden usia responden terbanyak adalah 75-90 tahun (53,3%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil terbanyak berada pada perempuan terdapat 20 responden (66,7%).

Tabel 2. kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan bantal aromaterapi lavender

Kecemasan	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<i>Pre</i>	ringan	10	33,3
	sedang	19	63,3
	berat	1	3,4
	Total	30	100
<i>Post test</i>	ringan	23	76,6
	sedang	7	23,3
	Berat	-	-
Total	30	100	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi jumlah terbanyak responden berada pada kecemasan terdapat 19 responden (63,3%). Sebaliknya hasil setelah dilakukan intervensi, mengalami perubahan kecemasan pada responden yaitu berada pada kecemasan ringan sebanyak 23 responden (76,6%).

Tabel 3. Hasil *Uji Wilcoxon Test* pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Wredha Dharma

Bhakti Kasih Surakarta. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*

Variable	Post tets		
	ringan	Sedang	total
Pre test			
Ringan	10	0	10
Sedang	13	6	19
Berat	0	1	1
Total	23	7	30

<i>Pre tets-post test</i>	<i>P value</i>
	0,000

Tabel 3 menunjukkan hasil dari penelitian ini yang mengenakan *Uji Wilcoxon Test* dengan evaluasi *p-value* $0,000 < 0,05$

Pembahasan

Hasil penelitian menyatakan jika mayoritas responden terdapat di periode berusia 75 hingga 90 tahun sebanyak 16 responden (53, 3%). Penelitian ini selaras dengan pengamatan Adawiyah *et al.*, (2022) tentang tingkat kecemasan pada lanjut usia yang dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif serta terapi reminiscence menjelaskan bahwa responden dengan umur 75- 90 tahun sebanyak 10 responden pada pengelompokkan tehnik relaksasi otot progresif dan 10 responden pada pengelompokan terapi reminiscence (metode ini bertujuan untuk merangkai kembali kenangan-kenangan positif dari masa lalu, mulai dari masa anak hingga dewasa, serta memahami bagaimana klien berhubungan dengan keluarganya. Setelah itu, klien berbagi pengalaman ini dengan orang lain) Ni *et al.*, (2015)

Karakteristik responden berlandaskan evaluasi pengamatan sebagian besar responden yakni perempuan dengan jumlah 20

responden (66, 7%). Evaluasi pengamatan ini selaras dengan pengamatan Nasir Abd & Yuni, (2020) yang menampilkan hasil yakni perempuan menjadi mayoritas sebanyak 27 responden(66%) berlawanan dengan laki- laki sebesar 14 responden(34%). Menurut pendapat peneliti banyaknya perempuan dibandingkan laki- laki karena jenis kelamin bisa membawa dampak berlangsungnya kecemasan pada lanjut usia ketika perempuan 2 kali lebih banyak berlangsungnya kecemasan pada lanjut usia.

Perbedaan lain dalam hal jenis kelamin ini disebabkan oleh perbedaan fluktuasi hormon pada perempuan yang berbeda dengan yang terjadi pada laki-laki. Perempuan bisa terpengaruh hormonal lebih gampang merasakan perbedaan di perasaan, serta tidak bisa menjaga keseimbangan emosinya Nasir Abd & Yuni,(2020)

Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan bantal aromaterapi didapatkan hasil kecemasan sedang lebih banyak 19 responden(63, 3%). Pengamatan ini selaras dengan Sukmawati *et al.*, (2018) mengemukakan jika kecemasan pada lanjut usia mempunyai indikasi seperti, emosi cemas mungkin ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam, mudah tersinggung, merasa kecewa, merasa risau, merasa kehilangan, kesulitan tidur sepanjang malam, sering kali membayangkan situasi yang menakutkan, dan adanya rasa panik yang muncul dalam situasi yang seharusnya ringan. Selain itu, ketidakselesaian dari konflik yang tertekan dan berbagai masalah yang

belum terselesaikan juga bisa menjadi pemicu kecemasan..

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan bantal aromaterapi lavender didapatkan hasil kecemasan ringan dengan 23 responden (76, 7%). Menurut pendapat peneliti adanya perubahan kecemasan lanjut usia menjadi ringan dipengaruhi oleh pemberian bantal aromaterapi lavender yang dimana bantal dapat menjadikan media untuk tidur yang menghasilkan bau aromaterapi yang dihirup secara langsung oleh lanjut usia, *Linalool* dan *linalyl asetat oil* ialah kandungan yang sanggup merelaksasikan ataupun merilekskan sistematis kerja urat- urat syaraf dan otot- otot yang tegang *Linalool* dapat memberikan dampak penenang dan *linalyl asetat* berperan sebagai obat penghilang rasa sakit dan bisa meningkatkan *euphoria*. Menggunakan kedua kandungan ini dapat mengurangi rasa cemas, gangguan tidur, tekanan pikiran, meningkatkan perasaan baik, mendukung kewaspadaan mental, dan mengurangi rasa agresi (Annisa & Ifdil, 2016). hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek rileks,menenangkan serta mengurangi kecemasan Perihal ini selaras dengan pengamatan Sriati *et al.*, (2022) menyatakan jika aromaterapi lavender bisa memberikan rasa damai, oleh karena itu bisa dikenakan menjadi manajemen stress.

Hasil dari analisis data dengan uji *wilcoxon* menyatakan P *value* yakni 0,000. Hasil tersebut diartikan yakni nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh bantal aromaterapi lavender terhadap

kecemasan lansia di panti wredha dharma bhakti kasih surakarta.

Berdasarkan pernyataan diatas bisa diartikan jika ada pengaruh yang signifikan pemberian pengaruh bantal aromaterapi lavender terhadap kecemasan lansia di panti wredha dharma bhakti kasih surakarta sangat efektif dilakukan dan dapat dipraktikkan jika kecemasan meningkat.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan usia Sebagian besar berusia 75 – 90 tahun sejumlah 16 responden (53,3%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan 20 responden (66,7%).
2. Kecemasan pada lansia sebelum diberikan bantal aromaterapi lavender menunjukkan bahwa didapatkan hasil kecemasan sedang lebih banyak yaitu 19 responden (63,3%).
3. Kecemasan pada lansia sesudah diberikan bantal aromaterapi lavender menunjukkan bahwa didapatkan hasil kecemasan ringan yaitu 23 responden (76,7%).
4. Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Lansia Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai p value = 0,000 yang nilai $\alpha < 0,05$ yang berarti ada pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

SARAN

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk tenaga

Kesehatan agar dapat meningkatkan pelayanan Kesehatan dengan cara memberikan saran dan mengaplikasikan kepada seseorang yang mengalami kecemasan bisa diberikan bantal aromaterapi lavender tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150.
<https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2871>
- Adinda, S. K., Bintang, L., Dewi, M. S., Dheandra, W. M., Fitri, U. N., Sillky, M., Yuliana, L., & Neni, G. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *LJurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Suharto, D. N. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang Icu Rsud Poso. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(3), 141–146.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v7i3.330>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Hanaz, R., Dwi, E., & Anggoro Sapto Dwi. (2021). 1. Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan. *HOSPITAL MAJAPAHIT*, 13(1), 35–45.

- <https://doi.org/https://doi.org/10.55316/hm.v13i1.679>
- Kristanti, E. E. (2010). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DERAJAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA ST. YOSEPH KEDIRI. *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*, 3(2), 94–100.
<https://ced.petra.ac.id/index.php/stikes/article/view/18399>
- Nasir Abd, R., & Yuni, A. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2).
<https://doi.org/h?ps://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Ni, R. N. P., Putu, U. S. A., & Kadek, S. E. (2015). Pengaruh terapi reminiscence terhadap stres lansia di banjar luwus baturiti tabanan bali 1. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 2(2355 5459), 130–138.
https://doi.org/https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/2364
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1190>
- Sriati, A., Hernawaty, T., Sundari, M., & Bakti, K. S. (2022). PENGGUNAAN MINYAK LAVENDER DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISIS Aat. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 601–608.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4779>
- PENGGUNAAN
- Sukmawati, A. S., Pebriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). KECEMASAN LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WREDHA (BPSTW) UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA (Swedish Massage Therapy Reduce The Anxiety Level Among Older People At the Nursing home of Social Service Center (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta). *Jurnal Ners Dan Kebidanan*, 5(2), 117–122.
<https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.ART.p117>
- Tarigan, E. F., Br.Pinem, S., Andriani, A., Lahagu, M. J., & Devi, N. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Saat Pemasangan IUD Pada Akseptor KB IUD. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 98–105.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.17>