# PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI DESA WONOKERSO

Selvita Berlian Desta[1)], Ratih Dwilestari Puji Utami[2)], Gatot Suparmanto[3)]
[1)] Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta
selvitadesta01@gmail.com

[2),3)] Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

ratihaccey@ukh.ac.id

## Abstrak

Lansia merupakan individu dengan usia diatas 60 tahun. Pada umunya lansia mengalami proses menua. Proses menua pada lansia akanmenimbulkan berbagai masalah fisik, psikologis maupun social. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia diperlukan tindakan penatalaksanaan non farmakologi yang salah satunya dengan pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi alternative dengan memanfaatkan minyak menguap minyak atsirin *(essential oil)* yang melibatkan organ penciuman, dalam penelitian ini menggunakan *essential oil chamomile.* Aromaterapi *chamomile* ini memiliki salah satu khasiat yaitu merilekskan.Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi *chamomile* terhadap tingkat kecemasan lansia di Desa Wonokerso.

Desain penelitian menggunakan metode *quasy experiment* dengan *pre and post test without control group.* Pengukuran dengan kuesioner GAS untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *chamomile.* Pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling,* sejumlah 32 responden. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji statistic ini menggunakan *Uji Wilcoxon.*

Hasil analisis bivariat didapatkan perbedaan bermakna tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *chamomile* dengan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi *chamomile* terhadap tingkat kecemasan lansia.

**Kata kunci** : aromaterapi *chamomile*, kecemasan, lansia
**Daftar pustaka** : 66 (2010-2019)

*NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAM*

*FACULTY OF HEALTH SCIENCES*

*UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2020*

Selvita Berlian Desta

***The Effect Of Providing Chamomile Aromatheraphy On The Anxiety Level Of Elderly In Wonokerso Village***

*Abstract*

*The elderly are individuals over 60 years of age. In general, the elderly will experience a process of aging. The aging process leads to various physical, psychological, and social problems. The situation has the potential to produce health problems such as anxiety. Anxiety in the elderly requires non-pharmacological management with aromatherapy. Aromatherapy is an alternative therapy using Atsirin oil vapor involves the olfactory organ. This study used chamomile essential oil. Chamomile aromatherapy has relaxing properties. This study aimed to identify the effect of chamomile aromatherapy on the anxiety level of the elderly in Wonokerso Village.*

*The research design used a quasi-experiment method with pre and post-test without a control group. The measurement of anxiety levels in pre- and post-administration of chamomile aromatherapy applied to a GAS questionnaire. A purposive sampling of 32 respondents was chosen from the mentioned settings. Its data were analyzed by using the Wilcoxon statistical test.*

*The result of the bivariate analysis obtained significant differences in the anxiety level of pre- and post-administration chamomile aromatherapy.The p-value was 0.000 (p <0.05). It inferred that there was an effect of giving chamomile aromatherapy to the level of anxiety in the elderly.*

***Keywords*** *: Chamomile Aromatherapy, Anxiety, The Elderly.*
***Bibliography*** *: 66 (2010-2019)*

## PENDAHULUAN

Proses menua (*aging process*) adalah suatu proses yang ditandai dengan penurunan atau perubahan dari berbagai kondisi fisik, psikologis maupun social dalam berinteraksi dengan orang lain. Proses ini dapat menurunkan fungsi kognitif dan kepikunan. Masalah kesehatan kronis dan penurunan fungsi kognitif maupun memori (Handayani dkk, 2013).

Menurut *World Health Organization* (2014), lanjut usia adalah seseorang yang memasuki umur 60 tahun atau lebih. Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, tetapi tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi. Tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000(Kemenkes RI, 2013).Data jumlah lansia di Kota Surakarta tahun 2015 yang berusia lebih dari 45 tahun adalah sebesar 151.222 jiwa (BPS, 2015).

Proses menua akan terjadi berbagai macam perubahan seperti anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis dengan gejala kemunduran fisik seperti kulit mengendur, keriput muncul, mulai beruban, penglihatan serta pendengaran berkurang, mudah lelah, dan gerakan mulai lamban. Masalah itu akan berpotensi terhadap masalah fisik secara umum serta kesehatan jiwa (Heningsih., 2014). Proses ini akan mempengaruhi keadaan psikologis, seperti perubahan emosi menjadi mudah tersinggung, depresi, rasa cemas pada seseorang dalam merespon perubahan fisik yang terjadi pada individu (Untari, 2014).

Kecemasan *(ansietas)* merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti serta tidak berdaya. Keadaan ini tidak mempunyai objek spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dapat dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2012). Gejala kecemasan dapat meliputi : perasaan khawatir /takut yang tidak rasional akan peristiwa yang akan terjadi, mudah tersinggung, gelisah, perasaan kehilangan, sulit tidur pada malam hari, sering membayangkan hal yang menakutkan, rasa panik terhadap hal

yang ringan, kecewa, dan berbagai masalah yang tidak dapat terselesaikan, rasa tegang dan marah (Maryam dkk, 2012). Gellis (2014) juga mengatakan kecemasan lansia dapat berdampak buruk pada penurunan kesehatan fisik, kepuasan hidup buruk, dan gangguan fungsional yang signifikan.

Prevalensi ansietas di Negara berkembang usia dewasa dan lansia adalah 50% (Videbeck,2011 dalam Subandi,2013). Di Indonesia prevalensi terkait kecemasan menunjukkan sebesar 6,1 % usia 15 tahun ke atas atau sekitar14 juta penduduk. Prevalensi pada usia 55-64 tahun sebanyak 6,9%, usia 65-74 tahun sebanyak 9,7% dan usia lebih dari 75 tahun sebanyak 13,4% (Riskesdas, 2018).

Penatalaksanaan kecemasan dengan cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. Obat farmakoterapi dapat mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi dan stress tetapi terdapat efek samping dari penggunaannya (Hawari, 2011). Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan dikenal sebagai minyak essensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi dan kesehatan seseorang (Nurgiwiati, 2015).

*Chamomile* telah digunakan sejak zaman kuno untuk pengobatan, perawatan kesehatan, antioksidan, obat astringen dan penyembuhan ringan. *Chamomile* mengandung triptofan yang dapat membantu menyenangkan dan mengurangi ansietas (Srivastava, 2010). Senyawa lain dalam *chamomile* adalah *Alpha pinene*. Senyawa ini berinteraksi dengan neurotransmitter yang sama dipengaruhi obat anti kecemasan, dan dapat menjadikannya senyawa yang dapat menghilangkan stress (Aini, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada di Desa Wonokerso dengan 10 lansia dengan wawancara menggunakan kuesioner GAS *(Geriatric Anxiety Scale)*, didapatkan 1 lansia mengalami kecemasan berat, 3 lansia mengalami kecemasan sedang, dan 6 lansia mengalami kecemasan ringan. Lansia mengatakan mereka cemas dikarenakan lansia tersebut khawatir dengan kesehatannya seperti penyakit yang dimiliki antara lain hipertensi, diabetes, kondisi fisik, kehilangan pasangan, faktor ekonomi dan kurangnya dukungan dari keluarga. Sebagian lansia

mengatakan bahwa mereka sulit tidur, pusing, jantung berdebar, nyeri pada otot, otot kaku, sulit konsentrasi, sering merasa lelah, dan mudah tersinggung. Mereka mengatakan prihatin terhadap kesehatan dan masih selalu memikirkan anak cucunya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Desa Wonokerso".

## METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yaitu penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah *Quasy exsperiment dengan pre test and post test without control group*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Juni 2020 sampai 25 Juli 2020 di Desa Wonokerso. Pemberian aromaterapi *chamomile* diberikan kepada masing-masing responden sebanyak satu kali dalam sehari. Pemberian aromaterapi *chamomile* selama tujuh hari berturut-turut dengan dosis 2 ml *essensial oil*, air mineral 26 ml, selama 10 sampai 15 menit dan post test dilakukan pada hari ke 8. Analisa univariat pada penelitian ini adalah karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin. Sedangkan untuk analisa bivariat pada penelitian ini adalah hasil kuisioner sebelum diberikan intervensi*(pre test)* dan hasil kuisioner setelah diberikan intervensi *(post test)*. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner GAS *(Geriatric Anxiety Scale)* terdiri 30 item pertanyaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=32)

| Umur | Jumlah | Persentase (%) |
|---|---|---|
| *Elderly* (60-74 tahun) | 24 | 75,0 |
| *Old* (75-90) | 8 | 25,0 |
| Total | 32 | 100,0 |

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang mengalami kecemasan sebanyak 32 responden dan pada kategori *elderly* (60-74) adalah 24 respoden (75%) dan *old* (75-90) adalah 8 respoden (25%). Peneliti berpendapat bahwa usia> 60 tahun keatas rentan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas, tidak didukung situasi, dan biasanya akan disertai perubahan perilaku, emosi dan fisiologis. Pada usia ini lansia akan mengalami perubahan-perubahan kondisi

fisik, kognitif, mental dan psikososial. Penelitian Suprianto (2013) juga mendapatkan bahwa lansia dengan rentang usia 60 tahun keatas cenderung lebih banyak mengalami kecemasan.

Menurut (Handayani, 2012) bahwa lansia yang berusia 60-74 tahun lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan pada usia tersebut memasuki tahap awal sebagai lansia, mereka memerlukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan seperti fisik maupun kognitif. Usia 60-74 tahun digolongkan usia pertengahan atau usia madya. Pada usia ini seseorang telah kehilangan kejayaan masa mudanya, secara biologis terjadi proses penuaan terus menerus ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh.

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase (%) |
|---|---|---|
| Laki-laki | 10 | 31,2 |
| Perempuan | 22 | 68,8 |
| Total | 32 | 100,0 |

Pada penelitian ini kecemasan paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan 22 responden (68,8%) dibanding laki-laki 10 responden (31,2%). Prevalensi tingkat kecemasan pada lansia yang menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki disebabkan oleh perbedaan siklus hidup dan struktur social yang menempatkan perempuan sebagai subordinat lelaki. Perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan karakteristik khas perempuan seperti siklus reproduksi, menopause yang akan mempengaruhi system jantung sehingga mengalami perasaan berdebar-debar, menurunnya kadar esterogen dan progesterone yang berperan aktif dalam pembentukan tubuh wanita dan mempersiapkan fungsi wanita (seperti untuk hamil dan melahirkan). Factor social seperti terbatasnya komunitas social, dan kurangnya perhatian dari keluarga. Perempuan lebih mudah merasakan perasaan bersalah, cemas, peningkatan bahkan penurunan nafsu makan serta gangguan tidur (Mui, 2012).

**Tabel 3.** Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Aromaterapi *Chamomile* (n=32)

| Kecemasan | Cemas Ringan n (%) | Cemas Sedang n (%) | Cemas Berat n (%) | Panik n (%) |
|---|---|---|---|---|
| *Pre Test* | 9 (28,1) | 22 (68,8) | 1 (3,1) | 0 (0,0) |

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap 32 responden di Wonokerso tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan aromaterapi *chamomile* adalah

cemas berat sebanyak 1 respoden (3,1%), cemas sedang sebanyak 22 respoden (68,8%) dan cemas ringan sebanyak 9 respoden (28,1%).

Sebelum diberikan aromaterapi *chamomile* sebagian besar respoden menunjukkan respon kecemasan dengan memilih pernyataan yang terdapat pada kuesioner GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) yaitu respoden sering mengalami gangguan pencernaan seperti sembelit, mudah marah dan mudah tersinggung, selalu merasa khawatir terhadap hal yang tidak tentu, sulit untuk berkonsentrasi dan juga mudah terkejut, sering mengalami gangguan pola tidur seperti susah untuk memulai tidur dan terbangun ditengah malam, sering merasa bingung/pusing,responden mengatakan sering merasa lelah, pegal-pegal dan otot tegang,responden takut menjadi beban untuk keluarga, sebagian besar responden prihatin atau khawatir terhadap kesehatannya, sebagian besar respoden prihatin terhadap keuangan mereka, dan mereka selalu memikirkan anak dan cucu yang tinggal jauh disisi mereka. Fakta tersebut sesuai dengan teori Videbeck (2010) yang menunjukkan seseorang yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala-gejala tersebut.

**Tabel 4.** Kecemasan Setelah Pemberian Aromaterapi *Chamomile*

| Kecemasan | Cemas Ringan n (%) | Cemas Sedang n (%) | Cemas Berat n (%) | Panik n (%) |
|---|---|---|---|---|
| *Post Test* | 25 (78,1) | 7 (21,9) | 0 (0,0) | 0 (0,0) |

Berdasarkan data hasil penelitian terhadap 32 responden di Desa Wonokerso, tingkat kecemasan lansia sesudah diberikan aromaterapi *chamomile* adalah cemas ringan sebanyak 25 respoden (78,1%) dan cemas sedang sebanyak 7 respoden (21,9%).

Aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan dikenal sebagai minyak essensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosi dan kesehatan seseorang (Nurgiwiati, 2015). *Chamomile* merupakan bunga kecil yang bersifat anti inflamasi dan anti *spasmodic*. *Chamomile* juga digunakan untuk merangsang persalinan proses kelahiran dan efek *chamomile* dapat menurunkan tingkat kecemasan. Aromaterapi *chamomile* sering digunakan untuk mengobati gangguan tidur, pereda rasa nyeri, masalah

pencernaan dan kecemasan (Kashani, 2015).

Dengan menggunakan aromaterapi akan merangsang system limbik yang mengatur serotonin untuk membuat perubahan psikologis pada tubuh, pikiran, dan jiwa untuk menghasilkan efek menenangkan pada tubuh. Perasaan yang tenang akan membuat lansia dapat menghadapi setiap masalah ataupun perubahan yang timbul seiring proses menua dengan pikiran jernih dan meningkatkan koping yang adaptif sehingga masalah dapat teratasi dengan baik sehingga kecemasan menurun (Saifudin, 2015).

Pada waktu pemberian aromaterapi *chamomile* kondisi keadaan lingkungan sekitar cukup baik, suhu normal, dan suasana tenang tidak ramai. Perubahan responden setelah diberikan aromaterapi *chamomile* dibuktikan dengan adanya penurunan menjadi kecemasan sedang dan ringan, tidak ada lagi lansia yang mengalami kecemasan berat. Masing–masing dari lansia yang mengalami kecemasan mengungkapkan bahwa penyebabnya berbeda–beda seperti penyakit yang mereka derita, kondisi fisik, khawatir dengan kesehatan, kematian pasangan,tuntutan ekonomi, dukungan keluarga yang kurang dan dukungan social yang kurang.

**Tabel 5.** Hasil *Pre Test dan Post Test*

| Kecemasan | Z Asymp.Sig |
|---|---|
| *Pre Test &Post Test* | -4,123 ,000 |

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukan bahwa Uji *Wilcoxon test* menunjukan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), maka Ho ditolak dan H1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Desa Wonokerso. Dengan hasil sebelum diberikan aromaterapi *chamomile* terhadap 32 responden menunjukkan tingkat kecemasan dengan kategori cemas ringan 9 respoden (28,1%), cemas sedang 22 respoden (68,8%), dan cemas berat 1 responden (3,1%), sedangkan pada kelompok *post test* atau sesudah diberikan aromaterapi *chamomile* selama 7 hari dengan waktu 15 menit menunjukkan hasil penurunan kecemasan dengan kategori cemas ringan 25 respoden (78,1%), cemas sedang 7 respoden (21,9%), dan cemas berat 0 respoden (0,0%).

Penelitian ini didukung oleh Fitriana, dkk (2018) tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti

Wredha Dharma Bhakti Surakarta dengan *p value 0,000* (*p < 0,05*). Dan juga di dukung oleh penelitian Judha (2018) tentang Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan bahwa didapatkan ada pengaruh dengan tingkat signifikansi *p value 0,000*.

Minyak atsiri bunga *chamomile* dapat berperan penting dalam aromaterapi karena sebagai penenang dan efek *chamomile* dapat menurunkan kecemasan (Carnahan, 2014). Kandungan yang terdapat dalam minyak essensial *chamomile* seperti *Amino acid tryptophan, alpha-bisalcohol, alpa pinene, chamozulene, flavonoid, glyycience* yang diuraikan menjadi molekul-molekul kecil dengan alat humidifier akan lebih mudah masuk dalam aliran pernafasan. Aromaterapi *chamomile* tidak hanya mepengaruhi fisik tetapi juga emosi. Mekanisme kerja aromaterapi melalui system penciuman. Aroma tersebut akan masuk melalui hidung dan sillia, rambut-rambut halus dilapisan sebelah dalam hidung. Reseptor dalam sillia akan berhubungan dengan tonjolan *olfaktorius* yang berada di ujung syaraf penciuman. Ujung dari saluran tersebut berhubungan dengan otak. Bau akan diubah oleh sillia menjadi impuls listrik yang akan diteruskan ke otak melewati sistem *olfaktorius*. Semua impuls dan kandungan dari *chamomile* akan mencapai system limbik. Limbik adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdala dan hipocampus. Sistem limbik sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbik menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. Amygdala sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi manusia terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan. Semua bau yang mencapai system limbik berpengaruh pada suasana hati kita. Semua impuls tersebut menyebabkan hati yang tenang dan secara tidak langsung lansia dapat berfikir untuk menghadapi stressor (Sharma, 2011).

Dengan aromaterapi yang tepat diharapkan aromaterapi *chamomile* akan merangsang sistem limbik yang bertugas mengatur emosi seseorang mengeluarkan serotonin yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh. Perasaan yang tenang pada tubuh akan membuat lansia dapat menghadapi setiap masalah ataupun perubahan yang timbul seiring proses menua dengan pikiran jernih dan meningkatkan koping yang adaptif sehingga dengan koping yang adaptif masalah dapat teratasi dengan baik sehingga kecemasan menurun.

## KESIMPULAN

1. Karakteristik responden menurut umur menunjukan bahwa mayoritas lansia yang mengalami kecemasan adalah umur 60-74 tahun sebesar 24 responden dengan presentase 75,0%.
2. Berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dengan presentase 68,8%.
3. Hasil penelitian lansia sebelum diberikan aromaterapi *chamomile* mengalami kecemasan sedang dengan presentase 68,8%.
4. Hasil penelitian lansia sesudah diberikan aromaterapi *chamomile* mengalami kecemasan ringan dengan presentase 78,1 %.
5. Aromaterapi *chamomile* dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan menghirup sehingga dapat mempengaruhi system limbik. Pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

## SARAN

1. Bagi Desa Wonokerso

   Bagi Desa Wonokerso hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi tindakan non farmakologi yang dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.
2. Bagi Perawat

   Diharapkan dengan penelitian ini menjadi referensi untuk menerapkan aromaterapi *chamomile* sebagai tindakan mandiri pada lansia dengan masalah kecemasan.
3. Bagi Institusi

   Diharapkan penelitian ini dapat menambah pustaka, wawasan dan pengetahuan bagi institusi pendidikan tentang salah satu terapi non farmakologis aromaterapi *chamomile* pada tingkat kecemasan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan dapat menambah beberapa variabel yang dapat mempengaruhi perubahan tingkat kecemasan selain terapi non-farmakologi aromaterapi *chamomile* atau dapat dijadikan bahan referensi dalam penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, misalnya dengan menggunakan kelompok kontrol.

**DAFTAR PUSTAKA**


Aini, S. H (2012). *Panduan Praktis Aromatherapy untuk Pemula*. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum

BPS. (2015). *Badan Pusat Statistik Indonesia*.

Fitriana. (2018). *Pengaruh Aromaterapi Chamomile Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. Jurnal Kesehatan. "Skripsi STIKes Kusuma Husada".

Gellis, Z. D., Kim, E. G., & Mccracken, S. G. (2014). *Chapter 2: Anxiety Disorders In Older Adults.* Council On Social Work Education, 1-19.

Handayani. (2013). Pesantren lansia sebagai upaya meminimalkan risiko penurunan fungsi kognitif pada lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Unit II Pucang Gading Semarang. Jurnal Keperawatan Komunitas 1(1). Diakes pada tanggal 16 Oktober 2019 *https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/919*

Hawari. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI.

Heningsih, Dkk (2014). *Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta*. Skripsi.Surakarta : Stikes Kusuma Husada.

Janmejai. (2011). *Chamomile :A herbal medicine of the past with bright future*. Pennsylvania : University of Pennyslvania.

Judha (2018). Efektivitas Aromaterapi Lemon Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogayakarta. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta vol 5. Diakses pada tanggal 7 Oktober 2019: *nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283*

Kakombohi, S., Palendeng, O., & Rompas, S. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat ( PHBS) Pada Lanjut Usia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia (BPLU) Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. e-journal Keperawatan. Diakses pada 8 Oktober 2019 : *https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/16847*

Kashani F., Kashani P., Moghimian M., Shakour M. (2015). Effect of stress inoculation training on the levels of stress, anxiety, and depression in cancer patients. *Iran J Nurse Midwifery Res. 20(3):359-64.*

Kusniawati. (2018). Analisis Praktek Klinik Keperawatan Intervensi Inovasi Pemberian Chamomile Essential Oil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Asma Di Ruang IGD RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. Karya Ilmiah Akhir. *Karya Ilmiah Akhir Ners*. Diakses pada tanggal 21 Desember 2019 : *https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1320*

Maryam, S dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Mui, M, Oktaviani. (2012). Gambaran Depresi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma kabupaten Kubu Raya. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak No 1 Vol 1. Diakses pada tanggal 23 Agustus 2020 *https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/1783/1732*

Nurgiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan. Bogor* : In Media.

Rashidi Fakari F, Tabatabaeichehr M, Mortazavi H. (2015). The effect of aromatherapy by essential oil of orange on anxiety during labor: a randomized clinical trial. *Iran J Nurs Midwifery Res; 20 (6): 661–4. doi: 10.4103/1735-9066 .170001*

Riskesdas, (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Kemenkes RI.

Saifudin, dkk. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Kenanga (Cananga Odorata) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia (Usia 60-74 Tahun) Di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Desa Turi Lamongan. Jurnal media komunikasi ilmu kesehatan, Vol. 7, No. 1. Diakes pada tanggal : 10 November 2019 : *https://library.unej.ac.id/index.php?p=show_detail&id=174325&keywords=*

Sharma, K.K., Saikia, R., &Kotoky, J., Kalita, J.C. & Devi, R., 2011, Antifungal Activity of Solamun Melongena L., Lawsonia Inermis L., Justicia Gendarussa B. against Dermatophytes. *International Journal of Pharmtech Research, 3(3), 1635–1640.*

Siregar, MH (2012). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia.* Yogyakarta : Flash Books.

Srivastava J. K, E. Shankar, dan S. Gupta. (2010). Chamomile : a herbal medicine of the past with a bright future (Review) . Mol Med Report. Vol 3(6): 895–901. Diakses pada tanggal 12

Desember 2019 *doi: 10.3892/mmr.2010.377*

Stuart W Gail (2012*). Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Edisi 5revisi. Jakarta : EGC

Suardiman, S. (2011). *Psikologi Usia Lanjut.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Suprianto, T, Dkk (2013). Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat ansietas Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sejahtera Pandaan Pasuruan. Vol 2 No 1. Pasuruan : Universitas Brawijaya. Diakses pada tanggal 17 Januari 2020 *https://bimiki.e-journal.id/bimiki/article/view/63/63*

Untari, I, & Rohmawati. 2014. *Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Usia Lanjut.*Jurnal Keperawatan

Wijayanti., (2011). Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Pundong Bantul Yogyakarta. Jurnal Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 3 Januari 2020 *http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/3082*

World Health Organization. 2014. Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS project. *http://www.who.int* , diperoleh 12 Januari 2020