

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK SEREH  
WANGI TERHADAP TINGKAT STRESS LANSIA DI PANTI  
WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH SURAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :**

**Muhammad Damar Satria**

**NIM ST182024**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
SURAKARTA**

**2020**

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2020

Muhammad Damar Satria

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK SEREH  
WANGI TERHADAP TINGKAT STRESS LANSIA DI PANTI  
WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH SURAKARTA**

Abstrak

Stres merupakan reaksi tubuh psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, napas sesak dan jantung berdebar-debar. Dalam situasi stres terdapat sejumlah perasaan seperti frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan, atau agresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak serih wangi terhadap tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode penelitiannya menggunakan *Quasy Experiment* dengan pendekatan *pre test and post test non equivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah 34 orang, teknik sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* sejumlah 17 responden kelompok perlakuan dan 17 responden kelompok kontrol tanpa perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan usia mayoritas 66 tahun pada kelompok perlakuan dan 69 tahun pada kelompok kontrol, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (64,7%) dan laki-laki sebanyak 12 orang (35,3%). Hasil pengukuran DASS-42 pada kelompok perlakuan *pre-test* mean 21,82 dan *post-test* mean 15,47, pada kelompok kontrol *pre-test* mean 21,76 dan *post-test* mean 20,94. Uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon pada kelompok perlakuan nilai *p-value*= 0,001 dan kelompok kontrol nilai *p-value*= 0,097. Hasil uji *Mann Whitney* nilai *post-test p-Value* = 0,002 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Kesimpulan penelitian ada pengaruh aromaterapi minyak serih wangi terhadap tingkat stress lansia. Sehingga penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk melakukan intervensi secara mandiri yang di berikan dari pihak Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta untuk lansia yang mengalami stress.

Kata kunci: Aromaterapi, Serih wangi, Stress  
Daftar Pustaka: 59 (2010-2019)

NURSING STUDY PROGRAM BACHELOR'S PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY OF SURAKARTA  
2020

Muhammad Damar Satria

**EFFECT OF AROMATHERAPY OF LEMONGRASS OIL ON ELDERLY  
STRESS LEVELS IN PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH  
SURAKARTA**

*Abstract*

*Stress is the psychic body's reaction to environmental demands on a person. The body's response to stress such as cold sweating, breath tightness, and heart palpitations. In stressful situations, there are several feelings such as frustration, tension, anger, hostility, or aggression. This research aims to find out the effect of aromatherapy of lemongrass oil on the stress levels of the elderly in Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.*

*This research is quantitative research, the research method uses Quasy Experiment with pre-test and post-test non-equivalent control group approach. The population in this study was 34 people, the sampling technique used was Purposive Sampling a number of 17 treatment group respondents and 17 respondents of the control group without treatment.*

*The results showed the majority of 66-year-olds in the treatment group and 69 in the control group, the majority of respondents were 22 female (64.7%) and 12 males (35.3%). Dass-42 measurement results in the pre-test treatment group mean 21.82 and post-test mean 15.47, in the pre-test control group mean 21.76 and post-test mean 20.94. The statistic test uses the Wilcoxon Test in the treatment group value  $p$ -value= 0.001 and the control group value  $p$ -value= 0.097. Mann Whitney's test result was post-test  $p$ -Value = 0.002 so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted.*

*The conclusion of the study is the effect of aromatherapy of lemongrass oil on the stress levels of the elderly. So this research can be used as a reference to intervening independently given from the Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta for the elderly who are stressed.*

*Keywords: Aromatherapy, Lemongrass Fragrance, Stress  
Bibliography : 59 (2010-2019)*

## 1. PENDAHULUAN

Menua atau menjadi lansia merupakan suatu proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (Narullita, 2017). Menjadi lansia bukan merupakan suatu penyakit, melainkan tahap akhir dari siklus hidup manusia (Kaplan dan Sadock, 2010). Pada tahap ini, akan terjadi proses penuaan (*aging*) yang ditandai dengan adanya beberapa perubahan serta penurunan. Perubahan dan penurunan yang dialami lansia baik bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosi dan sosial (Azizah & Rahayu, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2014), dikawasan Asia Tenggara populasi lansia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia dari 900 juta jiwa akan bertambah menjadi 2 milyar jiwa. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2025 sebanyak 33,69 juta jiwa, tahun 2030 sebanyak 40,95 juta jiwa dan tahun 2035 menjadi 48,19 juta jiwa (Kemenkes RI, 2017). Jumlah penduduk diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 jiwa pertahun (BPS, 2013).

Data presentasi penduduk lanjut usia atau lansia di Indonesia pada tahun 2017, ada tiga provinsi dengan presentase lansia terbesar, salah satunya Jawa Tengah 12,59%

(Kemenkes RI, 2017). Data menurut Dinas Sosial Kota Surakarta pada tahun 2016 lansia yang tersebar di lima kecamatan kota Surakarta berjumlah 138.092 jiwa dengan presentase 24%. Semakin meningkatnya jumlah usia dapat menimbulkan masalah kesehatan yang cukup kompleks, salah satunya masalah psikologis seperti stress.

Menurut data dari Rikesdas (2018), lansia yang mengalami gangguan kesehatan mental emosional mencapai 11,0% pada usia 55-64 tahun, usia 65-74 tahun mencapai 12,8. Hasil penelitian Selo, dkk (2017) sebagian besar (40,7%) lansia yang tinggal di Panti Wredha Pangesti Lawang mengalami stress sedang dan lansia yang tinggal di luar Panti Wredha Pangesti Lawang sebagian besar (47,6%) tidak mengalami stress.

Lansia yang berada di luar panti memiliki keluarga yang merawat dan mencukupi kebutuhan lansia, sedangkan lansia yang berada di panti hanya mendapatkan kebutuhan pribadi secara terbatas yang disediakan pihak panti dan jarang adanya keluarga dan sanak saudara yang mengunjungi karena sebagian besar lansia yang tinggal di panti tidak memiliki anak. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres pada lansia yang berada dalam lingkungan panti adalah karena tidak memiliki keluarga, kesepian, dan isolasi diri (Indriana, dkk. 2010).

Stress yang berlarut-larut dapat menimbulkan perasaan cemas, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, harga diri terancam, gelisah, keluar keringat dingin, jantung sering berdebar-debar, pusing, sulit makan dan tidur. Dampak stress jika tidak dapat diatasi oleh lansia dapat menyebabkan lansia mengalami kemunduran fisik. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Putri, 2012).

Penatalaksanaan stress ada dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Obat farmakologis dapat mengobati gangguan psikologis seperti stress, kecemasan dan depresi, tetapi tetap ada efek samping terhadap penggunaan obat tersebut (Hawari, 2011). Secara non-farmakologi ada beberapa cara untuk menurunkan tingkat stres seperti yoga, relaksasi nafas dalam, terapi tertawa dan aromaterapi (Kozier, 2010).

Menurut penelitian Arif (2017) menghirup aromaterapi mawar selama 10 menit dalam 5 hari berturut-turut dapat menurunkan tingkat stress pada lansia. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik kerana menggunakan minyak yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi untuk terapi relaksasi,

menghilangkan stress dan meningkatkan pikiran (Agustini, 2014). Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus, yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress (Defie, 2018).

Metode secara inhalasi, merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan. Tanaman sereh telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Sereh memiliki sifat *sedatif* dan *hipnotik* yang meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi yang disebabkan oleh kelelahan dan stress (Agus, 2010). Kandungan utama yang dimiliki adalah monoterpen alkohol meliputi *linalool*, *geraniol* dan *sitronelal* dari golongan aldehida yaitu *sitronelal* memiliki aktifitas sebagai analgesik, tonik, antidepresan, menyeimbangkan, stimulasi, efek vasodilator dan hipotensif (Ledy dan Linda 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta, pada tanggal 03

Desember 2019 di ruang dengan wawancara pada satu petugas Panti, didapatkan data jumlah lansia yang di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih, sebanyak 61 lansia dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 23 orang dan perempuan sebanyak 38 orang. Lansia mengatakan terkadang mudah emosi karena terganggu dengan teman, terkadang merasa gelisah, terkadang mengingat keluarga dan masa lalu, mengalami kesulitan untuk tidur, tidak ada kegiatan yang baru dan menarik di Panti, tidak suka dengan peraturan yang ada di Panti, terkadang merasa stress karena keluarga jarang menengok. Lansia mengatakan saat merasa stress dan bosan yang dilakukan menggoda teman dan berbicara dengan teman.

Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak sereh wangi terhadap tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

## **2. PELAKSANAAN**

### **a. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2020

### **b. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah responden lansia yang mengalami stres di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Pemilihan sampel dalam

penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 34 responden.

## **3. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experiment* dengan pendekatan *pre-test and post-test non equivalent control group*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan alat DASS-42 dan SOP aromaterapi minyak sereh wangi

Peneliti melakukan pengukuran tingkat stress dan membagi responden menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dimana kelompok perlakuan akan mendapat intervensi dan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi.

Sebelum diberikan perlakuan peneliti menjelaskan kepada responden tentang pemberian aromaterapi minyak sereh wangi, yang akan dilakukan selama 7 hari di waktu sore selama 10 menit. Peneliti juga menjelaskan pada hari ke-7 setelah selesai dilakukan tindakan, peneliti akan melakukan pengukuran tingkat stres kembali.

Peneliti menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk mengukur perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol. Menggunakan *Uji Mhann Whitney*

untuk mengetahui pengaruh aromaterapi minyak sereh wangi terhadap tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Analisa Univariat

Tabel 1 Karakteristik Responden

karakteristik	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	N		N	
usia	Mean	66,24	69,35	
	Median	65,00	70,00	
	Min	59	59	
	Max	80	80	
Jenis kelamin	F	%	F	%
Laki-laki	7	41,2%	5	29,4%
perempuan	10	58,8%	12	70,6%
N	17	100%	17	100%

Hasil analisis univariat didapatkan bahwa rata-rata usia responden di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta sebanyak 66 tahun pada kelompok perlakuan dengan usia tertinggi 80 tahun dan terendah 59 tahun. Pada kelompok kontrol responden rata-rata berusia 69 tahun, dengan usia terendah 59 tahun dan usia tertinggi 80 tahun.

Hal ini didukung oleh penelitian Khaidir dan Maulina (2018) mengenai lansia yang tinggal di Panti didiapatkan sebagian besar berusia antara 60 – 74 tahun berjumlah (56,3%). Penelitian tersebut menunjukkan sebagian besar lansia tinggal di Panti berada pada kategori lanjut usia. Usia seseorang dapat membedakan tugas, fungsi,

peran sesuai tugas dan perkembangnya. Masalah yang sering dihadapi lanjut usia yaitu permasalahan ekonomi, sosial, kesehatan, mental, dan psikososial (Sudirman, 2011). Adapun perubahan psikologis yang terjadi pada lansia seperti mengalami stress atau depresi yang beratnya tergantung pada stressor yang di dapat. Hal tersebut dapat diakibatkan dari faktor social seperti pensiun, isolasi sosial, seksualitas, dan kematian.

Dari keseluruhan responden antara kelompok perlakuan dan kontrol dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang dengan presentase 64,7% dan laki-laki sebanyak 12 orang dengan presentase 35,3%.

Hal ini sejalan dengan pendapat Kaplan dan Saddock (2010) bahwa perempuan memiliki kecenderungan hampir dua kali lipat lebih besar dari pada laki-laki untuk mengalami stres. Terdapat perbedaan antara respon laki-laki dan perempuan. Otak perempuan memiliki kewaspadaan negatif terhadap adanya konflik dan stress, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stress, gelisah dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan

dorongan yang positif (Khaidir dan Maulina, 2018). Stres pada lansia perempuan mengakibatkan kelebihan sekresi dari *corticotropin-releasing hormone* sebagai dampak dari *hiperaktifnya hypothalamic-pituitary-adrenal axis (HPAaxis)*, yang dapat mengakibatkan episode depresi (Monteleone, 2011).

Tabel 2 Tingkat Stres *Pre-Test* dan *Post-test* pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok kontrol

		Kelompok	
		Perlakuan	kontrol
<i>Pre-test</i>	N	17	17
	Mean	21,82	21,76
	median	21,00	21,00
	min	17	15
	max	33	39
<i>Post-test</i>	N	17	17
	Mean	15,47	20,94
	median	15,00	21,00
	min	12	14
	max	24	33

Hasil Berdasarkan tabel.2 diperoleh skor stress *Pre-test* pada kelompok perlakuan mean 21,82, median 21,00 dengan nilai tertinggi 33 dan terendah 17. Pada kelompok kontrol mean 21,76, median 21,00 dengan nilai terendah 15 dan tertinggi 39. Skore stress 19-25 merupakan tingkat stres sedang.

Menurut penelitian yang dilakukan Vindy, dkk (2019) ditemui lansia yang mengalami stress sedang disebabkan para lansia sering mengalami mudah tersinggung, mudah marah karena hal-hal yang sepele. Menurut asumsi peneliti, sebagian besar lansia masih memiliki keluarga akan tetapi

keluarga jarang berkunjung sehingga membuat sebagian lansia merasa sudah tidak berarti bagi keluarganya. Hasil ini sesuai dengan pendapat Arbi dan Ambarini (2018) dimana stress disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Penyebab stress seperti labelling dan prasangka, ketidak kepuasan terhadap diri sendiri terhadap suatu hal yang dialami, kekejaman, konflik peran, percaya diri yang rendah, perubahan ekonomi, emosi yang negatif.

Berdasarkan tabel.2 diperoleh skor stress *Post-test* pada kelompok perlakuan mean 15,47, median 15,00 dengan nilai tertinggi 24 dan terendah 12. Pada kelompok kontrol median 20,94, median 21,00 dengan nilai terendah 14 dan tertinggi 33. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *post-test* pada kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol.

Menurut Any, dkk (2019), minyak sereh wangi adalah cairan kuning terang tidak bewarna dengan karakteristik mirip aroma unik, seperti aroma kayu, rumput dan lemon. Komposisi minyak sereh wangi dapat terdiri atas 30 hingga 40 komponen kimia, yang antara lain termasuk golongan alcohol, hidrokarbon, ester, aldehid, keton, oksida, laktone dan terpen. Komponen kimia utama penyusun minyak sereh wangi adalah

sitronelal, sitronelol dan geraniol. Sereh memiliki sifat *sedatif* dan *hipnotik* yang meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi yang disebabkan oleh kelelahan dan stress (Agus, 2010).

Menurut peneliti responden pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh terhadap penurunan skor stress karena pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan aromaterapi minyak sereh wangi. Hal ini sependapat dengan penelitian Kadek dan Dwi (2013) bahwa pada kelompok yang dikontrol tidak memberikan efek apa-apa. Lansia mengalami stres yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan sehingga tidak terjadi perbedaan antara *pre-test* dengan *post-test* pada tingkat stres. Lansia sebagian besar mengalami stres yang mengakibatkan mengalami perubahan perilaku seperti mudah merasa kesal, tidak sabaran, pemarah, gelisah, pendiam dan perubahan strategi koping dengan kondisi tersebut maka lansia akan mudah mengalami stres (Rosita, 2012).

#### b. Analisa Bivariat

Tabel 3 Perbedaan Stres *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Perlakuan

Kelompok Perlakuan	Median	Z	P-value
<i>pre-test</i>	21,00	-3,389	0,001
<i>post-test</i>	15,00		

Berdasarkan table 3 menunjukkan terdapat perbedaan terhadap tingkat stress lansia dengan hasil nilai *p-Value* = 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ).

Hal ini sesuai dengan teori Any, dkk (2019) komponen kimia utama penyusun minyak sereh wangi adalah sitronelal, sitronelol dan geraniol. Kandungan sitronelal yang diperoleh kadarnya berkisar antara 34-45%, geraniol 12-18% dan sitronelol 12-15%. Kandungan utama memiliki aktifitas sebagai analgesik, tonik, menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, efek vasodilator dan hipotensif (Ledy, 2018). *Sitronelol dan geraniol* menjadi salah satu menjadi aroma terapi yang digunakan secara inhalasi (dihirup) karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang timbulkan aromaterapi (Fatmawati, 2016).

Hal ini didukung oleh penelitian Defie (2018) aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung; kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus, yang merupakan pengatur sistem internal tubuh,

termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress.

Tabel 4 Tingkat Stres *Pre-test* dan *Post-test* pada Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol	Median	Z	P-value
<i>pre-test</i>	21,00	-1,661	0,097
<i>post-test</i>	21,00		

Pada table 4 menunjukkan tidak terdapat perbedaan terhadap tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta dengan hasil nilai *p-Value* = 0,097 ( $\alpha < 0,05$ ), maka pada kelompok *Pre* dan *Post* kontrol didapatkan nilai median *pre test* 21,00 dan *post test* 21,00. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan oleh peneliti lansia hanya mengikuti kegiatan atau aktivitas seperti senam dan ibadah di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Hal ini sependapat dengan penelitian Kadek dan Dwi (2013) bahwa pada kelompok yang dikontrol tidak memberikan efek apa-apa. Lansia mengalami stres yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan sehingga tidak terjadi perbedaan antara *pre-test* dengan *post-test* pada tingkat stress.

Lansia tidak bisa dijauhkan dari peningkatan risiko gangguan fisik, kognitif dan psikologis. Kemunduran fisik terjadi karena lansia memikirkan dan

mempunyai persepsi buruk terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Keadaan ini yang mempengaruhi kualitas hidup lansia (Putri, 2012). Lansia yang tinggal panti terkadang akan merasa bosan dengan kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Terlebih lagi jika terdapat masalah dengan lansia lainnya sehingga membuat lansia cepat marah dan sulit tidur, hal tersebut merupakan gejala awal timbulnya stres pada lansia.

Tabel 5 Tingkat Stres *Post-Test* pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Median	Z	Asym. Sig.
Perlakuan	15,00	-3,069	0,002
Kontrol	21,00		

Untuk mengetahui adanya pengaruh aromaterapi minyak sereh wangi terhadap tingkat stress lansia peneliti melakukan uji *Mann-Whitney* untuk melihat pengaruh tingkat stress antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada saat *Post-test*. Pada tabel 5 didapatkan nilai *post-test p-Value* = 0,002 ( $\alpha < 0,05$ ), sehingga ada pengaruh antara tingkat stress pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak sereh wangi terhadap tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Defie dan Nova (2018) dengan judul pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap pencegahan *postpartum blues* pada ibu primipara di RSUD Kabupaten Sukoharjo dengan hasil nilai *p-Value* = 0,001. Tanaman sereh telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf karena dapat merangsang pikiran dan membantu mengatasi kejang-kejang, gugup, vertigo serta gangguan lain seperti alzheimer dan parkinson.

Minyak sereh wangi memiliki aktivitas berkelanjutan dan kualitas pemanasan, baik secara fisik maupun mental. Kehangatan dan kesegarannya mempunyai manfaat sebagai aromaterapi. Aromanya dikatakan seperti kerabat palmarosa. Aroma khas serai wangi juga membantu sebagai anti depresan (Simarmata, 2017). 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. Efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat mengurangi stres, pikiran yang negatif dan rasa takut. Zat yang terkandung dalam minyak sereh wangi salah satunya adalah *sitronelol* dan *geraniol* yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat

menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Any, dkk. 2019).

Menurut Judha dan Safitri (2018) 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. 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 system sirkulasi dan agen kimia kepada organ tubuh yang membutuhkan. Secara psikologis, berdasarkan peneltian 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 peciuman 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. Bau yang menyenangkan akan menstimulus thalamus untuk mengeluarkan enkefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera.

## 5. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia, rata-rata usia responden 66 tahun pada kelompok perlakuan dan 69 tahun pada kelompok kontrol. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden penelitian berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang 64,7%.
- b. Didapatkan tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta saat *pre-test* pada kelompok perlakuan nilai mean 21,82 dan kelompok kontrol nilai mean 21,76.
- c. Didapatkan tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta saat *post-test*

pada kelompok perlakuan nilai mean 15,47 dan kelompok kontrol nilai mean 20,94.

- d. Didapatkan nilai *p-Value* = 0,001 ( $\alpha < 0,005$ ) nilai ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stress pada saat *pret-test* dan *post-test* kelompok perlakuan.
- e. Didapatkan nilai *p-Value* = 0,097 ( $\alpha < 0,005$ ) nilai ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan terhadap tingkat stress pada saat *pret-test* dan *post-test* kelompok kontrol.
- f. Analisis data pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, didapatkan nilai *post-test p-Value* = 0,002 ( $\alpha < 0,005$ ) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi minyak sereh wangi terhadap tingkat stress lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta.

## 6. SARAN

- a. Bagi Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta
 

Pemberian aromaterapi minyak sereh wangi terbukti dapat menurunkan tingkat stress pada lansia yang berada di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta, sehingga perlu diterapkan pemberian aromaterapi minyak sereh wangi pada sore hari sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi stress pada lansia.

- b. Bagi Institusi Pendidikan  
 Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk memperkaya pengetahuan dan referensi ilmu keperawatan gerontik tentang praktik pemberian aromaterapi minyak sereh wangi terhadap tingkat stress lansia.
- c. Bagi Peneliti Lain  
 Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan obyek yang sama. Bagi peneliti yang ingin meneliti dengan obyek yang sama hendaknya menggukkan intervensi lain, meningkatkan jumlah responden dan faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada lansia, sehingga diperoleh suatu hasil kesimpulan yang lebih bersifat general dan diketahui faktor-faktor apakah yang paling dominan berhubungan dengan tingkat stres pada lansia.
- d. Bagi Peneliti  
 Penelitian ini sebagai pengalaman yang berharga untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di bidang riset dan terapi. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi peneliti dalam menurunkan tingkat stres pada lansia yang berada di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta dengan memberikan aromaterapi minyak sereh wangi.

## 7. REFERENSI

- Agus. (2010). *Esiklopedia Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Salemba Media.
- Any, dkk. (2019). *Minyak Sereh Wangi dan Produk Turunannya*. Jakarta: LIPI
- Arbi, D. K. A. dan Ambarini, T., K. 2018. Terapi *Brief Mindfulness-Based Body Scan* untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 6 (1): 1-12
- Azizah & Rahayu. (2016). Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 7, No. 2, hal. 40-58.
- BPS. (2016). *Survei Penduduk Antar Sensus (Supas)*. Jakarta: BPS.
- Defie dan Nova. (2018). Pengaruh Aromaterapi Minyak Sereh Wangi Terhadap Pencegahan *Postpartum Blues* Pada Ibu Primipara di RSUD Kabupaten Sukoharjo. *Indonesia Journal On Medical Science – Volume 5 No. 1 – Januari 2018*.
- Depkes. (2018). *Data Populasi Lansia*. Artikel, diakses 10 Desember 2019, <[www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)>.

- Fatmawati. (2016). *Minyak Atsiri Tumbuhan Tropika Indonesia*. Bandung : ITB
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI).
- Judha, Mohammad & Syafitri E. Nurul. (2018). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. UNRIYO: Yogyakarta.
- Kadek, O.A, & Dwi, N. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Volume 1, No. 2, November 2013; 186-195
- Kaplan, H.I, & Saddock, B.J. (2010). *Sinopsis Psikiatri Jilid 2. Terjemahan Widjaja Kusuma*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kemenkes. (2017). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khaidir & Maulina, Nora. (2018). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017. *Jurnal Averrous Vol.4 No.1* 2018.
- Kozier, et al. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: ECG.
- Ledy & Linda. (2018). Pengaruh Masase Kaki Dengan Minyak Sereh Wangi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) Pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Kebidanan*. Vol 4, No. 2, April 2018: 72-78.
- Monteleone, P. (2011). *Endocrine Disturbances and Psychiatric Disorders*. *Current Opinion in Psychiatry*. 2001;14(6):605–10.
- Narullita, Dewi. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri Rendah Lansia di Kabupaten Bungo, Vol. 2, hal.354-561.
- Putri, R. D. 2012. Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Skripsi*. Program Studi Ilmu keperwatan Universitas Jember. Jember.
- Rosita. (2012). Stressor Sosial Biologi Lansia Panti Wredha Usia dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga. *Jurnal Biokultur*, Vol. 1. No. 1. JanuariJuni 2012, hal 43-52.

- Selo, dkk. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News* 2 (3): 522-533.
- Simarmata. (2017). *Analisis Kualitas Minyak Sereh Secara Organoleptik Dan Fisiko-Kimia. Tugas Akhir Program Studi D-3 Kimia , Universitas Sumatra Utara, Medan.*
- Suardiman, S. P. (2011). *Psikologi Lanjut Usia. Yogyakarta: UGM Press.*
- Vindy, dkk. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *e-journal Keperawatan(e-Kp)*. Volume 7 Nomor 2, Agustus 2019
- Wong (2010) *Easing Anxiety With Aromatherapy.* about.com *alternative medicine*, diakses 22 Januari 2020.<  
<http://altmedicine.about.com>>