

# EFEKTIFITAS RELAKSASI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DI POSYANDU LANSIA DESA PLESUNGAN KARANGANYAR

Ika Subekti Wulandari <sup>1)</sup>, Wahyuningsih Safitri<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi S-1 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta

bektiakbar@gmail.com<sup>1)</sup>

wahyuningsihsafitri@gmail.com<sup>2)</sup>

## ABSTRAK

*Pengaruh proses menua dapat menimbulkan masalah fisik, psikologis maupun sosial. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan salah satunya kecemasan. Relaksasi aromaterapi lavender dapat meningkatkan perasaan positif dan rileks. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan di Posyandu lansia Desa Plesungan Karanganyar. Metode penelitian menggunakan metode Pre Experimental Design dengan rancangan penelitian One-Group Pretest Posttest dengan jumlah sampel 15 lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety) yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Data dianalisis menggunakan Uji Statistik Paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan nilai p value 0,000. Kesimpulan dalam penelitian ini relaksasi aromaterapi lavender efektif untuk menurunkan kecemasan lansia.*

**Kata kunci:** aromaterapi lavender, kecemasan, lansia

## ABSTRACT

*The influence of the aging process can cause physical problems, psychological and social. The state could potentially cause health problems one of anxiety. Relaxation lavender aromatherapy can enhance positive feelings and relaxed. The purpose of this study to determine the effectiveness of lavender aromatherapy relaxation to decrease anxiety in elderly Posyandu Plesungan Karanganyar village. This study uses the Pre Experimental Design with the study design One-group pretest posttest with a sample of 15 elderly. Collecting data using questionnaires HRS-A (Hamilton Rating Scale for Anxiety), which consists of 14 items Data were analyzed using Statistical Test Paired sample t-test. These results indicate p value of 0.000. The conclusion of this study relaxation aromatherapy lavender effective to reduce anxiety elderly.*

**Keywords:** aromatherapy lavender, anxiety, elderly

## 1. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lanjut usia berdampak pada usia harapan hidup dan dapat menyebabkan masalah di bidang kesehatan antara lain perasaan tidak berguna, mudah sedih, stres, depresi, ansietas dan demensia (Wayan, 2006). Permasalahan tersebut merupakan proses alami

menua dan tidak dapat dihindari (Hawari, 2007). Pada tahun 2006 jumlah lansia sebesar 19 juta jiwa atau 8,9% dan pada tahun 2010 meningkat sebesar 23,9 juta jiwa atau 9,77% (Badan Pusat Statistik, 2010). Memasuki usia lanjut berarti mengalami kemunduran baik fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih,

pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan lambat, dan postur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2008).

Pengaruh proses menua tersebut dapat menimbulkan masalah fisik, psikologis, sosial ekonomi dan spiritual. Salah satu masalah psikologis yang dialami lansia adalah kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat (Sadock, 2007). Kecemasan yang dialami lansia dapat ditandai dengan perasaan khawatir tidak ada yang membantu dalam aktivitas, tidak diperhatikan dan khawatir apabila suatu saat jatuh sakit. Kondisi tersebut juga di alami oleh lansia di Desa Plesungan, Karanganyar.

Kecemasan dapat dikurangi dengan obat-obatan farmakologi dan psikoterapi. Salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk memengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang (Wikipedia, 2013). Aromaterapi lavender memiliki kandungan kimia *linalyl ester* yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfaktorius* (Stanley, 2007). Semua impuls yang melewati saraf *olfaktorius* mencapai sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati (Sharma, 2009).

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan di Posyandu lansia Desa Plesungan Karanganyar.

## 2. PELAKSANAAN

### a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian di Posyandu lansia Desa Plesungan Karanganyar pada Bulan Juli 2015

### b. Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu lansia Desa Plesungan sejumlah 24 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria adalah lansia yang mengalami kecemasan dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 15 orang lansia.

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Pre Experimental Design* dengan rancangan penelitian *One-Group Pretest Posttest*. Variabel penelitian terdiri dari relaksasi aromaterapi lavender dan kecemasan lansia. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah minyak aromaterapi lavender untuk pemberian aromaterapi dan kuesioner HRS-A (*Hamillton Rating Scale for Anxiety*) yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Nilai angka kuesioner HRS-A (*Hamillton Rating Scale for Anxiety*). Dengan penilaian skor antara 0-4, diberi nilai 0 apabila tidak ada gejala, 1 apabila gejala ringan, 2 apabila gejala sedang, 3 apabila gejala berat, 4 apabila gejala berat sekali. Tingkat kecemasan terdiri dari tidak cemas apabila skor 0-13, kecemasan ringan apabila skor 14-20, kecemasan sedang 21-27, kecemasan berat 28-41, kecemasan berat sekali 42-56. Data dianalisis dengan menggunakan Uji Statistik *Paired sample t-test*.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Jenis kelamin

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	4	27
2	Perempuan	11	73
Jumlah		15	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang (73%).

b. Usia

**Tabel 2.** *Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia*

No	usia	Jumlah	Persentase (%)
1	60-74 tahun	10	66,7
2	75-90 tahun	5	33,3
Jumlah		15	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden usia 60-74 tahun yaitu 10 orang (66,7%).

c. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi aromaterapi lavender

**Tabel 3.** *Tingkat Kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi aromaterapi lavender*

Tingkat kecemasan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Tidak Ada cemas	0	0	2	13,3
Cemas Ringan	0	0	13	86,7
Cemas Sedang	5	33,3	0	0
Cemas Berat	10	66,7	0	0
Cemas Berat sekali	0	0	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Tabel 3 menunjukkan sebelum diberikan relaksasi aromaterapi lavender mayoritas responden mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 10 responden (66,7%). Setelah diberikan relaksasi aromaterapi lavender mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 13 responden (86,7%).

d. Efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan

**Tabel 4.** *efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan*

Variabel	p value
Relaksasi aromaterapi lavender terhadap kecemasan	0,000

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa p value 0,000. Dengan demikian ada efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan.

Perubahan fisik yang dialami lansia karena penurunan fungsi organ sehingga rentan terhadap

berbagai penyakit seperti nyeri pusing, cemas dan gangguan tidur (Bandiyah, 2009). Perempuan dalam mengekspresikan sesuatu sering menggunakan perasaan sehingga lansia dengan jenis kelamin perempuan lebih sering merasa takut, gelisah dan tertekan yang mengakibatkan stres (Widya, 2010). Lansia yang mengalami masalah kesehatan dapat terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial (Anwar, 2010). Hal tersebut juga terjadi pada lansia di Posyandu lansia Desa Plesungan. Gangguan fisik yang terjadi antara lain keluhan penyakit-penyakit seperti pusing, cepat lelah, pegal-pegal, gatal dan penyakit lain seperti hipertensi dan susah tidur. Gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain khawaaatir, takut, mudah marah dan egois. Faktor tersebut diatas dapat menyebabkan kecemasan pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan aromaterapi lavender lansia mengalami cemas berat ditunjukkan dengan lebih senang menyendiri, jarang komunikasi dengan orang lain dan cenderung menghindari orang baru. Lansia dengan cemas sedang ditunjukkan dengan kurang dapat menerima setiap perubahan karena proses menua dan juga tertutup. Hal ini menunjukkan bahwa lansia memberikan respon dan sikap yang berbeda terhadap proses perubahan yang terjadi baik secara fisik maupun psikologi sehingga dapat mempengaruhi kecemasan lansia. Setelah diberikan aromaterapi lavender yang diberikan 7 hari berturut-turut lansia menunjukkan penurunan kecemasan. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Adesla (2009) yang menyatakan terapi aromaterapi lavender ini merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan termasuk dalam *relaxation therapy*. Teknik *relaxation therapy* ini melatih otot dan pikiran menjadi rileks dengan cara yang cukup sederhana, selain terapi musik dan aromaterapi terapi ini dapat dilakukan dengan meditasi, relaksasi otot dan mengurangi cahaya penerangan. Aromaterapi dapat meningkatkan limfosit pada pembuluh darah perifer, meningkatkan CD dan CD yang berperan dalam imunitas. Hal ini menunjukkan secara imunologi aromaterapi dapat menurunkan kecemasan (Kuriyama, 2005). Penggunaan

aromaterapi mempunyai efek menenangkan jiwa sehingga dapat mengurangi stress.

Berdasarkan teori, aromaterapi lavender dapat bekerja tidak hanya mempengaruhi fisik tetapi juga emosi. Mekanisme kerja aromaterapi terjadi melalui sistem penciuman. Aroma itu memasuki hidung dan *silia*, rambut-rambut halus di lapisan sebelah dalam hidung dan dilanjutkan ke ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh *silia* menjadi impuls listrik yang di teruskan ke otak lewat sistem *olfaktorius*. Hal ini akan macapaim sistem limbik dan mempengaruhi suasana hati. Semua impuls tersebut menyebabkan hati yang tenang dan secara tidak langsung lansia dapat berpikir dengan tenang untuk menghadapi stressor. Dengan koping yang adaptif dan di dukung suasana hati yang tenang akan berdampak lansia dapat menerima kondisinya dengan baik dan tidak menganggap proses menua merupakan beban.

## 5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang (73%), usia 60-74 tahun yaitu 10 orang (66,7%), sebelum diberikan relaksasi aromaterapi lavender mayoritas responden mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 10 responden (66,7%) dan setelah diberikan relaksasi aromaterapi lavender mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 13 responden (86,7%) serta menunjukkan ada efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan (p value 0,000).

Lansia di Posyandu lansia Desa Plesungan dapat menggunakan relaksasi dengan aromaterapi lavender karena efektif untuk menurunkan kecemasan lansia. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain untuk menurunkan kecemasan lansia dan dengan metode penelitian yang berbeda.

## 6. REFERENSI

- Adesla, V. *Gangguan Tidur*. 2009. diakses 15 Februari 2014, (<http://www.emedicinehealth.com/ganguantidur/article.htm>)
- Anwar, Z. *Penanganan Gangguan Tidur pada Lansia*. 2010. diakses 7 November 2013, (<http://research-report.umm.ac.id/index.php/research—report/article/viewFile/341/453> umm research report full text.pdf)
- Badan Pusat Statistik. *Data Statistik Indonesia: Jumlah penduduk menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi dan Kabupaten/Kota*. 2010. diakses 2 November 2014, (<http://demografi.bps.id/versi1/index.php?option=com-tabel&tast=&ltmid=1>)
- Hawari. *Sejahtera di usia senja*. Jakarta: FKUI. 2007.
- Kuriyama, H., Watanabe, S., Nakaya, T., Kita, M., Imanishi, J., Shigemori, I., Yoshida, N., Masaki, D., Fukui, K., Tadai, T., & Ozasa, K. Immunological and Psychological Benefits of Aromatherapy Massage. *Oxford Journals page 1 of 6*. Published by Oxford University Press. 2005. [accessed 20 November 2013]
- Nugroho. W. *Keperawatan Gerontik Dan Geratrik*, EGC, Jakarta. 2008
- Sadock, BJ & Sadock, VA. *Kaplan and Saadock's Synopsis of Psychiatry*, 10th ed, Wolter Kluwer, Philadelphia. 2007
- Sharma, S. *Aromaterapi*. Tangerang: Kharisma Publishing Group. 2009
- Stanley, M & Beare, PG. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.. 2007
- Wayan, P. *Bisakah Lansia Sehat dan Bahagia*. diakses 10 November 2013, (<http://bali.postcetak/2006/5/28/kel/html>). 2006
- Widya. *Mengatasi Insomnia*. Jogjakarta: Katahati. 2010

-oo0oo-