

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN DERAJAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA ST. YOSEPH KEDIRI

ERVA ELLI KRISTANTI

ABSTRACT

Background : Everyone will get aging process naturally. Being old, Elderly have changes either bio-psycho-socio-spiritual aspects. These changes of this process cause anxiety. Aromatherapy is considered to be able to decrease anxiety and increase comfort. In this case, research was done about influence aromatherapy of lavender toward decreasing anxiety degree to elderly in *Panti Wredha St.Yoseph Kediri*.

Method : This research showed that majority respondents (more than 90%) in *Panti Wredha St. Yoseph Kediri* experienced decreasing anxiety degree after having aromatherapy of Lavender. Statistical analysis of “t-Test” using SPSS 11.0 with $\alpha \leq 0.05$ showed was influence aromatherapy of Lavender toward decreasing anxiety degree to elderly in *Panti Wredha St.Yoseph Kediri*.

Conclusion : The Conclusion of this research that Aromatherapy of Lavender influenced decreasing anxiety degree to elderly because it gave relax and comfort. This condition made elderly thought clearly to face the stressor. If the stressor were overcome well, it would decrease anxiety degree to elderly automatically became light anxiety even more no anxiety at all.

Keywords: Aromatherapy of Lavender, Anxiety Konsep, Elderly

PENDAHULUAN

Tolok ukur kemajuan suatu bangsa seringkali dilihat dari harapan hidup penduduknya. Bertambahnya harapan hidup suatu bangsa mengakibatkan jumlah populasi lansia semakin meningkat (Darmojo, 1999). Lansia mengalami proses menua (*aging process*) secara alami yang tidak dapat dihindari (Hawari, 2007). Namun pengaruh proses menua sering menimbulkan bermacam-macam masalah bagi lansia baik secara biologik, psikologik, dan sosial-ekonomi, serta spiritual (Nugroho, 2000). Proses penyesuaian lansia terhadap penuaan ini menimbulkan respon emosional yang berupa kecemasan (Darmojo, 1999). Dan saat ini terjadi peningkatan prevalensi gangguan kecemasan pada lansia

Berdasarkan hasil wawancara sementara dengan 28 lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri pada tanggal 26 Maret 2008 - 1 April 2008 diperoleh 6 lansia mengalami tanda-tanda kecemasan dengan keluhan adanya perasaan khawatir suatu saat akan jatuh sakit, kekhawatiran kondisinya akan bertambah parah serta kekhawatiran akan penyakit yang dialami. Keluhan adanya kecemasan lansia disana sering diikuti gejala fisik seperti

pendengaran berdenging, jantung berdebar-debar, sakit pada otot dan tulang, mual dan sakit kepala. Setiap orang pasti memiliki rasa kecemasan (Acin, 2005). Kecemasan adalah penyerta yang normal dari pertumbuhan, perubahan dan pengalaman yang baru dan belum pernah dicoba (Sadock, 1997). Kecemasan ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Bila kecemasan tidak sejalan dengan kehidupan dan berlangsung terus-menerus dalam waktu lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian (Sundeen, 1998). Sejauh ini kecemasan hanya dapat dikurangi dengan obat-obat farmakologis dan psikoterapi, tetapi kebanyakan orang memilih teknik alternatif yang murah dan aman. Terdapat berbagai macam teknik alternatif yang dapat di pilih seperti pijat refleksi, yoga, siatzu, meditasi dan aromaterapi (Price, 2000). Aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi (Balkam, 2001). Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Style, 2006). Sampai saat ini belum pernah ada penelitian yang mengungkap tentang

manfaat aromaterapi untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat kecemasan pada lansia di Panti Wredha St. Yoseph Kediri.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan desain *Pra-eksperimen* dengan rancangan *One-Group Pra-Test-Post-Test Design*. Peneliti memilih desain ini karena peneliti bertujuan untuk membandingkan pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan dari hasil pra test dan post test (Nursalam, 2003). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Panti Wredha St. Yoseph Kediri yang berjumlah 29 lansia. Besar Sample dalam penelitian ini adalah 20 Lansia. Sampling dalam penelitian ini menggunakan "*Purposive sampling*" dimana peneliti memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang di kehendaki peneliti yaitu lansia yang mengalami kecemasan. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji "*T-Test*"

HASIL PENELITIAN

1. Data umum

1.1 Tabel Karakteristik usia responden

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Tanggal 5 Agustus sampai 5 September 2008 di Panti Wredha St. Yoseph Kediri

No	Usia	Jumlah Responden	Prosentase
1.	60-69 thn	2	20 %
2.	70-79 thn	8	80 %
3.	80-89 thn	0	0 %
Jumlah		10	100 %

Berdasarkan dari data diatas dapat diketahui sebagian besar responden dengan usia 70-79 tahun yaitu sebanyak 8 orang (80%).

1.2 Tabel Karakteristik tingkat pendidikan responden

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Pada Tanggal 5 Agustus sampai 5 September 2008 di Panti Wredha St. Yoseph Kediri

No	Pendidikan	Jumlah Responden	Prosentase
1.	Tidak	4	40 %
2.	sekolah	6	60 %
3.	SD SMP	0	0 %
Jumlah		10	100 %

Berdasarkan dari data diatas dapat diketahui lebih dari 50 % respoden dengan pendidikan SD yaitu sebanyak 6 orang (60%).

1.3 Analisa Statistik

Tabel 3
Penurunan Derajat Kecemasan Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Tanggal 5 Agustus sampai 5 September 2008 di Panti Wredha St. Yoseph Kediri

No. Resp	Sebelum Aromaterapi		Sesudah Aromaterapi		Penurunan Kecemasan
	Kecemasan	Derajat	Kecemasan	Derajat	
1.	Berat	3	Ringan	1	2
2.	Ringan	1	Tak ada	0	1
3.	Sedang	2	Ringan	1	1
4.	Sedang	2	Ringan	1	1
5.	Berat	3	Sedang	2	1
6.	Ringan	1	Tak ada	0	1
7.	Ringan	1	Tak ada	0	1
8.	Ringan	1	Ringan	1	-
9.	Sedang	2	Ringan	1	1
10.	Sedang	2	Ringan	1	1
Jumlah		18	Jumlah	8	10
Rata-Rata		1,8	Rata-rata	0,8	1,0

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mayoritas (lebih 90%) responden mengalami penurunan derajat kecemasan setelah di

berikan aromaterapi Lavender yaitu sebanyak 9 orang (90 %) dengan nilai penurunan rata-rata sebesar 1,0.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Penurunan Derajat Kecemasan Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Lavender Pada Tanggal 5 Agustus sampai 5 September 2008 di Panti Wredha St.Yoseph Kediri

No.	Derajat Kecemasan	Sebelum aromaterapi		Sesudah aromaterapi	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1.	Tidak ada kecemasan	0	0%	3	30%
2.	Kecemasan ringan	4	40%	6	60%
3.	Kecemasan sedang	4	40%	1	10%
4.	Kecemasan Berat	2	20%	0	0%
5.	Kecemasan berat sekali	0	0%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

"t-Test" =.000

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa mayoritas responden sebelum aromaterapi lavender mengalami kecemasan dengan derajat ringan, sedang dan berat sebanyak 10 responden (100%). Sedangkan

setelah pemberian aromaterapi lavender mayoritas responden mengalami penurunan derajat kecemasan dengan kecemasan sedang, ringan dan tidak ada kecemasan sebanyak 10 responden (100%)

Tabel 5
Hasil Penelitian Dengan Menggunakan Uji Statistik SPSS versi 11 di Panti Wredha St.Yoseph Kediri Pada Tanggal 5 Agustus sampai 5 September 2008 di Panti Wredha St.Yoseph Kediri

No	Variabel	α	Korelasi	Signifikasi (p)
1.	Pengaruh penurunan derajat kecemasan lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri <i>pre-post</i> aromaterapi lavender	0,05	.003*	.000*
2.	Pengaruh umur dengan derajat kecemasan lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri.	0,05	.791	.168
3.	Pengaruh tingkat pendidikan dengan kecemasan lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri.	0,05	.044*	.269

nakifingiS = *

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui hasil uji statistik SPSS "t-Test" yang didasarkan pada tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ didapatkan hasil $p=.000$ dengan tingkat hubungan .003 antara *pre-post* atau sebelum dan sesudah aromaterapi Lavender yang berarti ada signifikansi atau pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat kecemasan pada lansia serta terdapat hubungan aromaterapi Lavender terhadap penurunan derajat kecemasan kecemasan pada lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri. Sedangkan dari segi usia terhadap derajat kecemasan lansia didapatkan $p=.168$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ berarti tidak ada

pengaruh yang bermakna antara usia dengan derajat kecemasan lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri. Begitupula dari segi tingkat pendidikan terhadap derajat kecemasan lansia didapatkan $p=.269$ yang berarti tidak ada pengaruh antara tingkat pendidikan dengan derajat kecemasan lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri

PEMBAHASAN

- 1. Derajat kecemasan pada lansia sebelum diberikan Aromaterapi Lavender di Panti Wredha St.Yoseph Kediri.**

lansia ternyata dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan.

Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa tidak ada pengaruh antara umur dan pendidikan terhadap kecemasan lansia. Hal ini dikarenakan proses menua tiap-tiap individu tidaklah sama. Umur dan pendidikan tidak memberikan pengaruh terhadap kecemasan Lansia dikarenakan cara pandang dan penerimaan lansia terhadap perubahan fisik akibat proses menua itu tidak sama. Sama seperti lansia di Panti Wredha Kediri, terdapat lansia yang telah mencapai usia 89 tahun dengan pendidikan lulus SD dengan kondisi yang lemah namun ia dengan tenang dan ikhlas menerima kenyataan bahwa dirinya sudah tak berdaya. Terdapat pula seorang lansia yang berumur 65 tahun berpendidikan SD dengan kondisi fisik yang baik tetapi ia mengeluh setiap kali ia sering merasa takut bila suatu hari nanti akan jatuh sakit dan tak berdaya. Karena alasan inilah tingkat umur dan pendidikan seseorang ternyata tidak mempengaruhi kecemasan.

2. Derajat kecemasan pada lansia sesudah diberikan aromaterapi lavender di Panti Wredha St.Yoseph Kediri.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan mayoritas responden (lebih 90%) mengalami penurunan derajat kecemasan setelah di berikan aromaterapi Lavender yaitu sebanyak 9 orang (90%) (Tabel 5.3).

Secara teoritis setiap lansia memiliki rasa kecemasan sebagai dampak dari perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis. Kecemasan hanya dapat dikurangi dengan obat-obat psikoterapi, farmakologis, dan relaksasi (Acin, 2005). Aromaterapi Lavender merupakan salah satu metode relaksasi yang bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Style, 2006). Pemberian aromaterapi lavender dipercaya bermanfaat menenangkan dan dapat menyeimbangkan emosi, meningkatkan memori dan membebaskan tegangan dan kesulitan tidur (Price, 2000 dan wikipedia, 2008).

Aromaterapi merupakan salah satu metode relaksasi alternatif yang banyak diminati orang karena dapat memberikan

perasaan tenang. Dengan dosis yang tepat dan waktu yang cukup aromaterapi diharapkan dapat memberikan perasaan tenang pada lansia. Dengan aromaterapi yang tepat diharapkan aromaterapi lavender 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 coping yang adaptif sehingga dengan coping yang adaptif masalah dapat teratasi dengan baik sehingga kecemasan menurun.

3. Pengaruh derajat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender.

Berdasarkan hasil uji statistik SPSS “*T-Test*” diperoleh hasil dengan tingkat signifikansi .000 yang berarti terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi Lavender dalam menurunkan derajat kecemasan pada lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri.

Secara teoritis aromaterapi lavender bekerja dengan mempengaruhi tidak hanya fisik tetapi juga tingkat emosi (Balkam, 2001). Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Style, 2006). Sewaktu menarik nafas rangsangan bau mendatangi sel-sel pengindra lewat difusi melalui udara. Molekul bau terikat langsung ke reseptor pembau atau ke protein pengikat spesifik yang membawa bau ke reseptor. Jika jumlah molekul bau cukup terikat ke reseptor, potensial reseptor menjadi kuat untuk menyebabkan saraf menyalakan potensial aksi. Seluruh peristiwa disampaikan ke otak menuju sistem limbik yang bertanggung jawab terhadap emosi secara bertahap dan otak mendaftarkan sebagai bau spesifik. Karena ada bau yang spesifik otak kemudian melepaskan serotonin yang membuat perubahan fisiologis pada tubuh, pikiran, jiwa dan menghasilkan efek menenangkan pada tubuh (Admin, 2007 dan Nurachman, 2004).

Hasil penelitian di atas menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat kecemasan. Hal ini dikarenakan setelah lansia menghirup aromaterapi lavender molekul serta partikel lavender akan masuk melalui hidung kemudian oleh reseptor saraf diterima sebagai signal yang baik dan kemudian di presentasikan sebagai bau yang menyenangkan dan akhirnya sensori bau tersebut masuk dan mempengaruhi sistem limbik sebagai pusat emosi seseorang sehingga perasaan menjadi lebih rileks. Dengan perasaan yang tenang akan membuat lansia dapat berpikir dengan tenang untuk mengatasi stressor, sehingga akan tercipta coping yang adaptif. Coping yang adaptif membuat lansia dapat menerima kondisinya dengan baik dan tidak menjadikan proses penuaan sebagai beban hidupnya. Dari pemikiran tersebut maka lansia akan mengalami kecemasan dengan tingkat ringan saja atau bahkan tidak ada kecemasan sama sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 10 orang responden pada tanggal 5 Agustus 2008-5 September 2008 di panti Wredha St.Yoseph Kediri dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan aromaterapi Lavender Terdapat 4 lansia (40%) dengan tingkat kecemasan ringan, 4 lansia (40%) dengan kecemasan sedang, 2 lansia (20%) dengan kecemasan berat.
2. Setelah diberikan aromaterapi lavender kecemasan lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri mengalami penurunan sebanyak 9 orang (90%).
3. Terdapat pengaruh antara derajat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi dan sesudah diberikan aromaterapi pada lansia di Panti Wredha St.Yoseph Kediri dengan Uji Statistik "t-Test" versi 11 dengan signifikansi 0.00.

DAFTAR PUSTAKA

Acin, (2005). *Bila Kecemasan Melanda*.
www/http://The Largest Indonesia
Community ac.id.Tanggal 16-07-2005
jam 02.19 WIB

- Adiwena, (2007).
Anxietas.www//<http://fkuii.org>.
Tanggal 13 Februari 2008. jam 17.35
WIB
- Admin, (2007). *Minyak Essensial Penenang Hati*.www//<http://Gaya Hidup Sehat Online>. mht. Tanggal 04 Januari 2007 jam 15:30 WIB
- Arikunto, (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta: PT Rineka Cipta, hal
- Balkam, (2001). *Aromaterapi Penuntun Praktis untuk Pijat Minyak Astiri dan Aroma*.Semarang: Dahara Prize, hal:1,5,6
- Catterhine, (2008). *Lavender Oil*.
www//<http://Wikipedia>, free
encyclopedia.mht, tanggal 15 Januari
2008 jam 08.19 WIB
- Darmojo, (1999). *Geriatrici*.Jakarta: FKUI,
hal:3,4,7,422,423
- Departemen Kesehatan RI. (1999). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Penyakit Jiwa Jilid III Edisi I*. Jakarta: Depkes RI, hal 43
- Dewi,(2005).*Minyak Cantik Aromaterapi*.
www//<http://harapanku.wordpress>.
mht. Tanggal 15 Oktober 2001 jam
20:12 WIB
- Hawari, (2001).*Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*.Jakarta: Balai Penerbit FKUI,
hal:67
- Hawari, (2007).*Sejahtera Di Usia Senja Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia (Lansia)*.Jakarta: Balai Penerbit FKUI,
hal: 5,6,7,8,25,35,36,62,63-66
- Hurlock, (2007).*Psikologi Perkembangan Edisi 5*. Jakarta:Erlangga, hal:385.
- Innayah, (2008).
Lavender.www//<http://Wikipedia.co.id>, Tanggal 13 Februari 2008 jam 17:35
WIB
- Kelly, (2005). *50 Rahasia Tidur Yang Berkualitas*. Jakarta: Erlangga, hal:42
- Nugroho, (2000).*Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta :Balai Penerbit FKUI,
hal:8,17
- Nurachman, (2004). *Reseptor Bau dan Organisasi Sistem Pembau*.www//<http://Medicastore.html>
, tanggal 08 Oktober 2004 jam 18:45
WIB

- Nursalam, (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, hal:57,97,212
- Pachana, (2007). *Geriatric Anxiety Inventory*. [www/http/Medicastore-anxiety of elderly.html](http://www/http/Medicastore-anxiety%20of%20elderly.html), tanggal 08 Januari 2004 jam 13:35
- Potter, (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 1*. Jakarta: EGC, hal :727
- Priantono, (2008). *Hantam Flue Dengan Aromaterapi*. www/http://Kompas.com, tanggal 13 Mei 2008 jam 19:03 WIB
- Price, (2000). *Aromaterapi Praktis*. Jakarta: Abdi Tandur, hal :xii,2,71,121,165-178
- Sadock, (1997). *Sinopsis Psikiatri Edisi 7 Jilid 2*. Jakarta: Binarupa Aksara, hal:1,879
- Setiadi, (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, hal:117,157
- Setiati, (2000). *The Greatest Hazzard in Elderly People*. Penerbit Yayasan Essentia Medica dan Andi Yogyakarta, hal:84
- Stanley, (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC, hal 4
- Suliswati, (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta:EGC, hal:108,109,113
- Supartondo, (2005). *From Molecular Biologi Trough Geriatri Research Towards Clinical Practice*. Jakarta: FKUI, hal 2.
- Sugiyono, (2006). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, hal:2
- Sundeen, (1998). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC, hal:175,176,179