

SURAT KETERANGAN

Nomor: 1038/UNUSA/Adm-LPPM/X/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 21 Oktober 2019.

Judul : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Werdha Anugerah Surabaya

Penulis : Hidayatus Sya'diyah

No. Pemeriksaan : 2019. 21.10.464

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 23%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 21 Oktober 2019

Ketua LPPM,



UNUSA
LPPM

Dr. Istas Pratomo, S.T., M.T.

NPP. 16081074

LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

Paper 16

by Hidayatus Sya'diyah 16

Submission date: 21-Oct-2019 07:49AM (UTC+0700)

Submission ID: 1196729158

File name: rhadap_penurunan_tingkat_stress_lansia_-_hidayatus_sya_diyah.pdf (339.24K)

Word count: 3985

Character count: 23951

1
**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA
DI PANTI WERDHA ANUGERAH
SURABAYA**

Hidayatus Sya'diyah, Ratna Dewi Apriliani,
Prodi D3 Keperawatan
Stikes Hang Tuah Surabaya
Mahisyah_sht@yahoo.com/ 082139085499

ABSTRACT

Lavender aromatherapy is therapy that uses essential oil lavender or pure lavender oil extract to help improve or maintain health, uplifting, refreshing as well as relaxed souls and body. The purpose are influence mood to be relaxed and it can decrease the level of somebody's stress. The purpose of this research is to analyze the effect of lavender aromatherapy to decrease the level of stress to the elderly.

The design of this research was Pre Eksperimental with One Group Pretest-Posttest Design. The population of all the elderly who suffered a little stress, medium and heavy in the Integrated Service Unit Anugrah Werdha Institution Surabaya. Tottaly 22 people on 13-15 may 2015. The sampling method used probability sampling with approach simple random sampling as many as 21 elderly respondents who suffered a little stress, medium and heavy. Instrumet used PSS stress questionnaire. Data analyzed by Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of this research before treatment average suffered a medium stress, while after treatment has decreased to medium and little stress. This research indicates that there is the effect of lavender aromatherapy decrease the level of stress to the elderly. Wilcoxon Signed Rank Test indicates that there is the effect of lavender aromatherapy to decrease the level of stress to the elderly $p=0,005$.

When the aromatherapy was smelt the sensory nerves of smell reacted then influence limbic system so that activated and the body of increased relaxation so the stress decreased. The implications of this research is influence the level of stress, so hopefully nurses and elderly can improve their ability to overcome stress by giving lavender aromatherapy.

Keywords : *lavender aromatherapy, the level of stress, elderly.*

Pendahuluan

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan serta fungsi normalnya (Nugroho, 2008). Penuaan, seperti halnya tahap

kehidupan lainnya, melibatkan adaptasi terhadap banyak perubahan. Lazarus (1987) dalam Maas, et al. (2012), penyakit dan kelemahan fisik atau mental, penyakit yang mengancam nyawa, kehilangan orang yang dicintai, kehilangan sumber material, kehilangan otonomi, kehilangan peran, kesepian,

isolasi, kebosanan, dan kekhawatiran terhadap saat kematian dapat terjadi pada setiap tahap kehidupan. Dia menjadi murung, mudah tersinggung dan sering mengalami kelesuan berpikir dan bertindak apapun (Hutapea, 2005). Lansia yang berusia 60 tahun keatas, di Panti Werdha Anugrah Bureau of Cencus Amerika Serikat melaporkan data pendudukan internasional, Indonesia dalam kurun waktu 1990-2025 akan memiliki kenaikan jumlah pendudukan lansia sekitar 414 %, artinya ini yang paling tinggi didunia. Diduga pada tahun 2015, jumlah lansia di Indonesia akan mencapai 24,4 juta orang, atau 10% dari seluruh penduduk Indonesia saat itu (Hutapea, 2005). Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan UHH (Umur Harapan Hidup) di Indonesia. Berdasarkan laporan Perserikatan Bangsa-bangsa 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74 %) angka ini akan meningkat pada tahun 2045 – 2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%). Begitu pula dengan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan UHH. Pada tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia 7,18%). Angka ini meningkat menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) dan pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%) (dikutip dari jurnal KEMENKES RI, 2013). Terdapat 22 orang lansia berusia 60 tahun keatas di Panti Werdha Anugrah Surabaya. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 31 Maret 2015, yang dilakukan pada 10 lansia

Surabaya, banyak yang menjadi murung, sering mengalami kelesuan keadaan emosional yang tidak stabil dalam menghadapi rasa takut akan kematian yang akan terjadi pada dirinya. Keadaan ini yang menyebabkan para lansia mengeluh stress dengan keadaanya.

(berusia 60 tahun keatas), dari hasil kuisioner stress didapatkan 2 orang (20%) mengalami stress ringan, 3 orang (30%) mengalami stress sedang, dan 5 orang (12%) mengalami stress berat.

Lansia mengalami depresi kejiwaan karena merasa dikucilkan, tidak diikutsertakan dalam apa-apa lagi, sehingga dia menjadi murung, mudah tersinggung, sering mengalami kelesuan berpikir dan bertindak apa pun (Hutapea, 2005). Pada proses penuaan lansia, terjadi kerusakan sintesis DNA yang menyebabkan sel mati dan tidak dapat beregenerasi. Produk sampah (seperti lipofusin) yang berhasil lolos akan berakumulasi di dalam organ tubuh, sehingga menyebabkan degenerasi dan kematian jaringan. Penurunan sistem imun tubuh pada proses penuaan, mengakibatkan lansia tidak dapat bertahan terhadap jejas atau infeksi, sehingga pada lansia sering ditemukan penyakit degeneratif. Kondisi ini akan mempengaruhi kesehatan dan kemandirian lanjut usia (Nugroho, 2008). Apabila tahap perkembangan tersebut tidak dapat dilampaui dengan baik (tidak mampu beradaptasi), maka yang bersangkutan akan mengalami stress (Hawari, 2011). Respon terhadap stress mencakup aktivisasi sistem saraf simpatis dan pelepasan berbagai hormon dan peptida, yang meliputi hormon dan peptida pada sistem hipotalamus-hipofisis-adrenal, sistem opioid endogen, vasopresin arginin, dan oksitosin. Respon stress juga mempengaruhi pelepasan hormon pertumbuhan dan hormon reproduksi.

11 Hipotalamus adalah struktur primer di otak yang bertanggung jawab untuk mempertahankan homeostasis fisiologis yang di pengaruhi oleh stressor fisik dan 11 kologis. Struktur primer di otak dianggap sebagai kelenjar endokrin (hormonal) utama di tubuh dan mengontrol sekresi beberapa hormon penting dan juga dihubungkan melalui jaringan saraf yang luas ke struktur lain disepanjang korteks selebri dan sistim limbik. Hipotalamus adalah bagian otak yang penting dalam mengendalikan keseimbangan air, suhu tubuh, pertumbuhan tubuh dan rasa lapar. Hipotalamus terlibat dalam memantau dan berespon terhadap perasaan marah, napsu, takut dan juga mengintegrasikan respon sistem simpatis dan parasimpatis. 11 ss mempengaruhi hipotalamus dan karena itu mempengaruhi pelepasan beberapa hormon dan neurotransmiter. Sehingga dapat mempengaruhi fungsi beberapa sistem dan respon dalam tubuh, termasuk sistem imun, kardoivaskuler, dan reproduksi, serta pencernaan dan metabolisme bahan makanan (Corwin, 2009).

Melihat kondisi tersebut maka para lansia perlu merileksasikan pikiran-pikirannya. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dalam menghadapi keadaan dan situasi ini. Salah satu cara yang dipakai adalah dengan memberikan aromaterapi untuk mengurangi stress. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi). Selain itu lavender juga berguna untuk menenangkan rasa nyaman, keterbukaan, keyakinan, cinta kasih, mengurangi sakit kepala, stress, mengobati kepanikan, mereda histeria, serta mengobati insomnia. Dampak positif aromaterapi lavender ini apabila diberikan secara langsung (inhalasi),

melalui penciuman lebih cepat dibanding dengan rute yang lain dalam penanggulangan *problem emotional* seperti stress dan kecemasan, karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Aromaterapi dapat mempengaruhi suasana hati menjadi tenang, bahkan dapat menurunkan tingkat stress seseorang. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot yang tegang setelah lelah beraktivitas (IGA, 2011). Menurut penelitian sebelumnya, pasien cemas dan stress yang diberikan aromaterapi lavender sebanyak 3 kali pertemuan efektif mengalami penurunan.

Bahan dan Metode Penelitian

Desain yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental dengan One Group Pretest-Postest Design*. Penelitian *Pre Eksperimental dengan One Group Pretest-Postest Design* mengkaji pengaruh atau hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, diobservasi sebelum dan setelah inetrvensi (Nursalam, 2013).

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 – 15 Mei 2015. Tempat penelitian di Panti Werdha Anugrah Surabaya. Pemelihan tempat ini dikarenakan peneliti melihat dan mengetahui dari studi pendahuluan yang dilakukan bahwa para lansia di panti ini banyak yang mengalami stress. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti

Werdha Anugrah , berjumlah sebanyak 22 orang.

Sampel penelitian ini adalah lansia Panti Werdha Anugrah Surabaya

Kriteria Inklusi

- a. Lansia usia 60 tahun keatas
- b. Laki-laki maupun perempuan
- c. Responden bersedia untuk diteliti
- d. Tidak memiliki riwayat penyakit asma

Kriteria Eksklusi

- a. Pada waktu penelitian ternyata responden sakit atau berhalangan
- b. Responden mengundurkan diri menjadi responden selama penelitian berlangsung.

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data pada Tingkat Stress dengan menggunakan instrumen kuisioner. Kuisioner berisikan data demografi dari responden yang meliputi : Usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, status, lama tinggal di panti, alasan tinggal di panti. Instrumen tingkat stress yang digunakan adalah PSS. Instrumen PSS terdapat 10 pertanyaan yang mengacu terhadap tingkat stress lansia. 10 pertanyaan tersebut terdiri dari pertanyaan negatif (no. 1, 2, 3, 6, 9 dan 10) dan pertanyaan positif (no. 4, 5, 7 dan 8).

Hasil Penelitian

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia di

dengan populasi lansia sebanyak 22 orang dengan kriteria sebagai berikut :

Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015.

| N o. | Usia | Frrekuensi (f) | Presentase(%) |
|-------|----------------|----------------|---------------|
| 1. | 60-64 tahun un | 2 | 9,5 |
| 2. | 65-69 tahun un | 7 | 33,3 |
| 3. | ≥70 tahun un | 12 | 57,1 |
| Total | | 21 | 100,0 |

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 21 responden (100%), sebanyak 2 responden (9,5%) berusia 60-64 tahun, 7 responden (33,3%) berusia 65-69 tahun, sedangkan berusia ≥70 tahun berjumlah 12 responden (57,1%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015.

| N o. | Jenis Kelamin | Frrekuensi(f) | Presentase(%) |
|------|---------------|---------------|---------------|
|------|---------------|---------------|---------------|

| | | | |
|-------|-----------|----|-------|
| 1. | Perempuan | 21 | 100.0 |
| 2. | Laki-laki | 0 | 0 |
| Total | | 21 | 100.0 |

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 21 responden (100%) semuanya berjenis kelamin perempuan, sedangkan 0 responden (0%) berjenis kelamin laki-laki.

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015

| N o. | Pendidikan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------|----------------|---------------|----------------|
| 1. | Tidak tamat SD | 0 | 0 |
| 2. | Tamat SD | 1 | 4,8 |
| 3. | SMP | 7 | 33,3 |
| 4. | SMA | 12 | 57,1 |
| 5. | PT | 1 | 4,8 |
| Total | | 21 | 100.0 |

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 21 responden (100%), sebanyak 0 responden (0%) yang berpendidikan tidak tamat SD, 1 responden (4,8%) berpendidikan terakhir tamat SD, 7 responden (33,3%) berpendidikan terakhir SMP, 12 responden (57,1%) berpendidikan terakhir SMA, sedangkan 1 responden (4,8%) berpendidikan terakhir Perguruan Tinggi.

4. Karakteristik responden berdasarkan Status perkawinan.

Tabel 5.4 Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015.

| N o. | Status | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------|-------------|---------------|----------------|
| 1. | Janda | 18 | 85,7 |
| 2. | Belum Kawin | 3 | 14,3 |
| 3. | Cerai | 0 | 0 |
| Total | | 21 | 100.0 |

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 21 responden (100%), sebanyak 18 responden (85,7%) seorang janda, 3 responden (14,3%) berstatus belum kawin dan sebanyak 0 responden (0%) berstatus cerai.

5. Karakteristik responden berdasarkan lama tinggal di Panti

Tabel 5.5 Karakteristik responden berdasarkan lama tinggal responden di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015.

| N o. | Lama Tinggal | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------|--------------|---------------|----------------|
| 1. | 1-2 tahun | 3 | 14,3 |
| 2. | ≥2-3 tahun | 13 | 61,9 |

| | | | |
|--------------|-------------|-----------|--------------|
| 3. | 16 tahun | 5 | 23,8 |
| Total | | 21 | 100,0 |

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa dari 21 responden (100%), sebanyak 3 responden (14,3%) tinggal di panti selama 1-2 tahun, 13 responden (61,9%) tinggal selama \geq 2-3 tahun, sedangkan sebanyak 5 responden (23,8%) tinggal selama \geq 4 tahun.

6. Karakteristik responden berdasarkan alasan tinggal di Panti

Tabel 5.6 Karakteristik responden berdasarkan alasan tinggal di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015.

| No. | Alasan Tinggal | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|--------------------|---------------|----------------|
| 1. | Dianjurkan petugas | 12 | 57,1 |
| 2. | Diantar keluarga | 0 | 0 |
| 3. | Keinginan sendiri | 7 | 33,3 |
| 4. | Lainnya | 2 | 9,5 |
| Total | | 21 | 100,0 |

Tabel 5.6 menunjukkan dari 21 responden (100%), sebanyak 12 responden (57,1%) mengatakan dianjurkan petugas, 0 responden (0%) diantar keluarga, 7 responden

(33,3%) mengatakan keinginan sendiri, sedangkan sebanyak 2 responden (9,5%) adalah lainnya.

5.1.3 Data Khusus

Data khusus menyajikan tentang pre-post pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya.

1. Tingkat stress pada lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender

Tabel 5.7 Tingkat stress pada lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015.

| No | Tingkat Stress | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------|----------------|---------------|----------------|
| 1. | Sangat Ringan | 0 | 0 |
| 2. | Ringan | 3 | 14,3 |
| 3. | Sedang | 10 | 47,6 |
| 4. | Berat | 8 | 38,1 |
| 5. | Sangat Berat | 0 | 0 |
| Total | | 21 | 100,0 |

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa tingkat stress sebelum perlakuan pemberian aromaterapi lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya. Didapatkan 3 responden (14,3%) mengalami stress ringan, stress tingkat sedang didapatkan

sebanyak 10 responden (47,6%), sedangkan stress berat didapatkan sebanyak 8 responden (38,1%), dan tidak ada yang mengalami stress sangat berat maupun sangat ringan.

2. Tingkat stress pada lansia setelah diberikan aromaterapi lavender

Tabel 5.8 Tingkat stress pada lansia setelah diberikan aromaterapi lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015.

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa tingkat stress sebelum perlakuan pemberian aromaterapi lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya. Didapatkan 6 responden (28,6%) mengalami stress ringan, stress tingkat sedang didapatkan sebanyak 12 responden (57,1%), sedangkan stress berat didapatkan sebanyak 3 responden (14,3%), dan tidak ada yang mengalami tingkat stress sangat ringan dan sangat berat.

3. Pengaruh antara aromaterapi lavender

terhadap penurunan tingkat stress pada lansia

Tabel 5.9 Pengaruh antara aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya pada tanggal 13-15 Mei 2015

| No. | Kriteria | Tingkat Stress | |
|--------|---------------|----------------|----------|
| | | Pretest | Posttest |
| 1. | Sangat Ringan | 0 | 0 |
| 2. | Ringan | 3 | 6 |
| 3. | Sedang | 10 | 12 |
| 4. | Berat | 8 | 3 |
| 5. | Sangat Berat | 0 | 0 |
| Jumlah | | 21 | 21 |

Wilcoxon Signed Rank Test = 0,005

Tabel 5.9 menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon

| No. | Tingkat Stress | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|-------|----------------|---------------|----------------|
| 1. | Sangat Ringan | 0 | 0 |
| 2. | Ringan | 6 | 28,6 |
| 3. | Sedang | 12 | 57,1 |
| 4. | Berat | 3 | 14,3 |
| 5. | Sangat Berat | 0 | 0 |
| Total | | 21 | 100,0 |

dengan taraf signifikan $p \leq 0,05$ dengan program SPSS 20 didapatkan hasil $p = 0,005$ yang artinya $p \leq \alpha (0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya

Pembahasan

1. Tingkat stress pada lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya

Hasil tabel 5.7 didapatkan bahwa tingkat stress sebelum diberikan aromaterapi lavender menunjukkan lansia yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 10 responden (47,6%), untuk tingkat stress berat sebanyak 8 responden (38,1%), sedangkan yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 3 responden (14,3%) dan tidak ada yang mengalami tingkat stress sangat ringan dan sangat berat.

Hasil penelitian responden yang berada pada tingkat stress sedang sebanyak 10 orang dengan nilai skor 12-15, didukung oleh hasil dari tabulasi silang antara pengukuran tingkat stress sebelum diberikan intervensi dengan status perkawinan, yang seluruhnya berstatus janda. Dari hasil wawancara, lansia mampu menerima kematian pasangan. Namun, mereka terkadang merasa kesepian walaupun tinggal di panti. (Potter & Perry, 2009) kehilangan yang umum bagi lansia biasanya berkisar pada kehilangan suatu hubungan akibat proses kematian.

Tingkat stress berat pada hasil penelitian didapatkan sebanyak 8 responden dengan nilai skor 16-20, didukung oleh hasil tabulasi silang antara tingkat stress sebelum diberikan intervensi dengan lama tinggal di panti, diantaranya 6 responden (46,2%) yang lama tinggal di panti >2-3 tahun, 1 responden (26,9%) yang lama tinggal di panti 1-2 tahun dan 1 responden (26,9%)

yang lama tinggal di panti >4 tahun. Dari hasil wawancara, lansia yang lama tinggal di panti merasakan kejenuhan dan rasa tidak aman yang amat mengganggu ketenangan hati dan pikiran, sehingga tidak jarang yang jatuh kedalam keadaan stress. Kondisi lingkungan yang buruk, besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perubahan tempat tinggal, pindah tempat tinggal, penggusuran (Iyus, Yosep, 2007).

Setelah itu hasil penelitian juga didapatkan tingkat stress ringan sebanyak 3 responden dengan nilai skor 8-11, didukung oleh hasil tabulasi silang antara tingkat stress lansia sebelum diberikan intervensi dengan alasan tinggal di panti, diantaranya 2 responden (66,7%) atas dasar dianjurkan petugas dan 1 responden (33,3%) atas dasar keinginan sendiri. Dari hasil wawancara dengan lansia, salah satu faktor yang mempengaruhi stress adalah alasan tinggal di panti. Lansia yang tinggal di panti harus berinteraksi dengan lingkungannya dan harus menyesuaikan dengan keadaan disana. Kondisi lingkungan yang baru, sangat berpengaruh bagi kenyamanan seseorang, misalnya soal perubahan tempat tinggal (Iyus, Yosep, 2007).

2. Tingkat stress pada lansia setelah diberikan aromaterapi lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya

Hasil tabel 5.8 didapatkan bahwa tingkat stress setelah diberikan aromaterapi lavender menunjukkan lansia yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 3 responden (14,3%), yang mengalami

tingkat stress sedang sebanyak 12 responden (57,1%), sedangkan yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 6 responden (28,6%).

Stress yang dirasakan lansia yang berada di Panti Werdha Anugrah Surabaya, didapatkan hasil lansia yang mengalami tingkat stress ringan, sedang dan berat semuanya berjenis kelamin perempuan. Dari hasil tabulasi silang setelah diberikan intervensi berdasarkan jenis kelamin di Panti Werdha Anugrah Surabaya yang semua populasinya adalah seorang perempuan sebanyak 21 responden (100%), diantaranya 12 responden (57,1%) mengalami tingkat stress sedang, 6 responden (28,6%) mengalami tingkat stress ringan, dan 3 responden (14,3%) mengalami tingkat stress berat. Seorang perempuan lebih cenderung mengalami stress namun mereka lebih terbuka terhadap masalah yang sedang dialaminya. Seperti pernyataan Lubis (2009), pada wanita apabila mendapatkan masalah, maka wanita tersebut ingin mengkomunikasikannya kepada orang lain, karena mereka merasakan ketegangan fisik dan emosional menyertai stress akan menimbulkan ketidaknyamanan, berbeda dengan laki-laki yang cenderung memikirkan masalahnya sendiri hingga mendapatkan jawaban dari masalahnya sendiri.

Hasil penelitian data yang menunjang terhadap banyaknya angka responden yang memiliki tingkat stress sedang sebanyak 12 responden dengan nilai skor 12-15, dan juga yang memiliki tingkat stress ringan sebanyak 6 responden dengan skor 8-11. Hal ini didukung oleh hasil dari tabulasi tingkat stress setelah diberikan intervensi dengan usia responden, diantaranya 8

responden (66,7%) berusia >70 tahun, 3 responden (16,7%) berusia 65-69 tahun dan 1 responden (14,3%) berusia 60-64 tahun. Hasil wawancara dengan lansia, bahwa semakin panjang usia seseorang maka makin banyak pula permasalahan hidup yang harus dihadapi sehingga akan menyebabkan stress. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Potter & Perry, 2009), semakin panjang usia seseorang maka semakin banyak pula transisi yang dihadapinya. Namun tidak semua individu memiliki respon yang sama, tergantung bagaimana cara individu tersebut menyikapinya.

Selain itu hasil penelitian dengan tingkat stress berat sebanyak 3 responden dengan nilai skor 16-20, didukung oleh hasil tabulasi silang antara tingkat stress setelah diberikan intervensi dengan pendidikan terakhir responden, diantaranya 2 responden (85,7%) yang berpendidikan terakhir SMA dan 1 responden (14,3%) berpendidikan terakhir SMP. Dari hasil wawancara dengan lansia, bahwa pengetahuan yang didapatkan lebih sedikit atau minim, karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin banyak ilmu dan pengalaman yang didapat. Permasalahan pendidikan rendah mengakibatkan banyak orang jatuh dalam keadaan depresi dan kecemasan (Iyus, Yosep, 2007).

5.2.3 Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya

Tabel 5.9 menunjukkan bahwa didapatkan hasil untuk tingkat

stress berat dari 8 responden (38,1%) yang mengalami penurunan sebanyak 5 responden dan yang tetap 3 responden, untuk stress sedang dari 10 responden (47,6%) yang mengalami penurunan sebanyak 7 responden dan yang tetap sebanyak 3 responden, sedangkan untuk tingkat stress ringan dari 3 responden (14,3%) tetap mengalami stress ringan. Sehingga dari data yang diperoleh menunjukkan hasil adanya pengaruh yang signifikan yang terlihat pada tabel 5.8, berdasarkan uji Wilcoxon dengan signifikansi $p \leq 0,05$ didapatkan $p = 0,005$ yang menunjukkan hasil H1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya. Hustasoid (2006) mengatakan bahwa, aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, *hypnotic*, dan *anti-neurodepressive* pada manusia, karena minyak lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stress.

Mekanisme fisiologis tubuh terhadap aromaterapi, ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke "atap" hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam limbik. Hal ini akan merangsang memori dan respon emosional. Sistem limbik ini digunakan untuk sistem ekspresi emosi Sehingga sistem limbik teraktivasi, pada saat sistem limbik teraktivasi tubuh mengeluarkan zat

endorphine, sehingga menyebabkan relaksasi meningkat dan stress akan menurun (Koensoemardiyah, 2009).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat stress pada lansia. Menurut IGA (2011) bahwa kandungan utama dalam minyak lavender adalah *linalool asetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang, sehingga dapat digunakan dalam manajemen stress. Aromaterapi merupakan suatu metode yang menggunakan minyak *essential oil* untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga mempengaruhi emosi seseorang. Aromaterapi minyak *essential oil lavender* merupakan salah satu minyak yang paling aman sekaligus mempunyai daya antiseptik kuat, anti depresi dengan aroma yang berbau manis, floral, sangat herbal sehingga banyak digunakan sebagai aromaterapi yang terpopuler yang memiliki banyak khasiat (Koensoemardiyah, 2009). Menurut Hustasoid (2006), bahwa aromaterapi memberikan efek yang berbeda pada setiap individu. Tergantung pada usia, gaya hidup, dan bagaimana pemakai menggunakannya. Efek aromaterapi akan lebih baik lagi jika anda mengikuti pola hidup seimbang. Banyak mengkonsumsi buah dan sayuran, minum air putih yang cukup, serta berolahraga secara rutin.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stress lansia sebelum pemberian aromaterapi

- lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya rata-rata stress sedang
2. Tingkat stress lansia setelah pemberian aromaterapi lavender di Panti Werdha Anugrah Surabaya rata-rata stress sedang .
 3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stress pada lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya

Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian diatas maka perlu adanya solusi untuk mengatasi tingkat stress pada lansia salah satunya dengan teknik relaksasi aromaterapi.
2. Aromaterapi disarankan untuk disebarluaskan kepada masyarakat yang lebih luas sebagai salah satu cara untuk penurunan tingkat stress. Hal ini pertimbangan bahwa aromaterapi akan menstimulasi saraf indera penciuman yang langsung menuju sistem limbic yang merespon seluruh naluri kita seperti emosi dan memori kita juga mempengaruhi sistem saraf dan hormonal.

Daftar Pustaka

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, Lilik Ma'fifatul. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Jakarta : Graha Ilmu

Bandiyah, Zuyina, LA. (2011). Psikologi Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika.

Cashion, et al. (2013). Keperawatan Maternitas, Edisi 8 – Buku 1. Singapore : ELSEVIER

Cohen, S dan Williamson. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Newbury Park : Sage.

Corwin, Elizabeth J. (2009). Buku Saku Patofisiologis. Jakarta : EGC

Dewi, IGA. (2011). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi.

http://www.google.co.id/imglandi ng?q=alat+penyulingan+minyak&hl=en&gbv=2&tbs=isch:1&tbnid=5CFKsGwL_Bh3FhM:&imgrefurl=http://business.dinomarket.com/ads/914452/Jual-DESTILATOR-PENYULING-MINYAK-ATSIRI/

&imgurl=http://media.dinomarket .com/does/imgusr/mesindestilator minyaknilam_ll.jpg.jpg&ei=_2k5 TcP8OoL SsAOGwOn8Ag&zoom=1&w=500&h=314&iact=hc&oei=92k5TfyWDSysrAedj_2wCA&e sq=2&page=2&tbnh=114&tbnw=182&start=20&ndsp=18&ved=1t:429,r:5,s:20&biw=1280&bih=588

Hawari. (2007). Sejahterah di Usia Senja Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia (Lansia). Jakarta : Balai Penerbit FKUI

Hutapea, Roland. (2005). Aromaterapi Untuk Pemula. Jakarta : Rineka Cipta

Hutasoid, A.S. (2006). Aromaterapi Untuk Pemula. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Koensomardiyah. (2009). A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan,

- Kebugara, dan Kecantikan. Ed 1. Yogyakarta : Andi
- Kozier, et al. (2010). Fundamental Keperawatan. Jakarta : EGC
- Lubis, Namora Lumangga. (2009). Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta : Kencana
- Maas, et al. (2012). Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta : EGC
- Nasir dan Abdul Muhith. (2011). Dasar-dasar Keperawatan Jiwa; Pengantar dan Teori. Jakarta : Salemba Medika
- Nugroho, Wahyudi. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta : EGC
- Nuraini, Dini Nuris. (2014). Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan. Sidoarjo : Gava Media
- Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Padila. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika
- Potter, Perry. (2009). Fundamental Keperawatan Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Setiadi. (2013). Konsep Dasar Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Stanley dan Beare. (2007). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2 Alih Bahasa Juniarti dan Kurnianingsih. Jakarta : EGC
- Yosep, Iyus. (2007). Keperawatan Jiwa. Bandung : Refika ADITAMA
- Yosep, Iyus. (2011). Keperawatan Jiwa. Bandung : Refika ADITA

Paper 16

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

22%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

15%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.digilib.stikeskusumahusada.ac.id

Internet Source

6%

2

adoc.tips

Internet Source

2%

3

Submitted to Unika Soegijapranata

Student Paper

2%

4

repository.wima.ac.id

Internet Source

1%

5

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

1%

6

www.scribd.com

Internet Source

1%

7

anzdoc.com

Internet Source

1%

8

id.123dok.com

Internet Source

1%

9

Submitted to iGroup

Student Paper

1%

| | | |
|----|---|----|
| 10 | Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper | 1% |
| 11 | ejournal.poltekkes-smg.ac.id Internet Source | 1% |
| 12 | younglansia.blogspot.com Internet Source | 1% |
| 13 | psychologycircle.blogspot.com Internet Source | 1% |
| 14 | eprints.umm.ac.id Internet Source | 1% |
| 15 | pt.scribd.com Internet Source | 1% |
| 16 | www.kampusmajapahit.ac.id Internet Source | 1% |
| 17 | www.slideshare.net Internet Source | 1% |
| 18 | repository.usu.ac.id Internet Source | 1% |
| 19 | Finta Isti Kundarti, Ira Titisari, Naning Tri Windarti. "Pengaruh Pijat Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017 Publication | 1% |

Exclude quotes On

Exclude bibliography Off

Exclude matches < 1%