

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertambahan usia akan mengakibatkan degenerasi pada fisik maupun psikis. Akibat dari pertambahan usia pada lansia akan mengalami banyak perubahan karena menua yang akan menuntut lansia untuk dapat menyesuaikan diri. Lansia akan mengalami stres, kecemasan sampai tahap depresi jika lansia tersebut tidak mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap perubahan (Cindy & Sanimustofies, 2021).

World Health Organization (WHO) tingkat populasi lansia diperkirakan akan meningkat pada tahun 2020. Menurut WHO populasi di Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa dan diperkirakan akan meningkat 3 kali lipat pada tahun 2050 pada tahun 2020 diprediksi jumlah lansia mencapai 28,8 juta (11,34%) dari total warga negara Asia Tenggara jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat menjadi 25,66 juta dari jumlah penduduk Indonesia, Pada tahun yang sama, jumlah penduduk lanjut usia mencapai 18,781 juta jiwa, dan diprediksi akan meningkat menjadi 36 juta jiwa pada tahun 2025 (Putra, dkk, 2023). Persentase lansia di Jawa Timur telah mencapai 14,44% dari keseluruhan penduduk, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 13,97% (BPS,2023). Pada tahun 2023, persentase penduduk lansia (usia 65 tahun ke atas) di Kabupaten Magetan tercatat sekitar 19,73%. Dari jumlah total penduduk Magetan pada tahun yang sama adalah sekitar 700.000 jiwa, maka jumlah lansia dapat diperkirakan sekitar 137.110 jiwa (BPS,2023). Data yang

diperoleh dari UPT PSTW Magetan perbulan oktober 2024 lansia dengan kecemasan sebanyak 35 (data UPT PSTW Magetan). Fenomena struktur *aging population* yang terjadi di beberapa provinsi di Indonesia menjadi penting untuk memperhatikan kondisi kesehatan lansia, termasuk dalam hal kesehatan mental seperti kecemasan. Lansia yang mengalami kecemasan dapat memiliki dampak yang serius pada kesehatan fisik dan psikologis, sehingga perlu adanya perhatian khusus dan intervensi yang tepat untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami (BPS, 2023).

Kecemasan yang sering terjadi pada orang tua dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik, psikologis, spiritual, mental, dan sosial ekonomi. Contoh efek kecemasan pada orang tua termasuk mudah gelisah, sulit tidur, perubahan suasana hati, mudah emosi, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan cemas dan depresi (Atmaja, dkk, 2022).

Kecemasan dapat dikelola dengan pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi (Halimah, 2023). Tidak semuanya pengobatan depresi dan kecemasan melibatkan penggunaan obat-obatan farmakologi; ada pilihan pengobatan alternatif. Pengobatan komplementer dan alternatif bermanfaat bagi lebih dari 60% wanita yang mengalami gejala menopause. Pengobatan nonfarmakologi sangat dianjurkan untuk mengobati kecemasan tanpa meningkatkan risiko efek samping. salah satu metode tersebut adalah aromaterapi dengan lavender (Barao, 2022).

Aromaterapi adalah salah satu jenis terapi tambahan yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit, stres, dan kecemasan (Jokar, 2020).

Aromaterapi dapat digunakan sebagai obat dalam berbagai bentuk, seperti lilin, garam, minyak pijat, dupa, minyak atsiri, dan sabun. Masing-masing dari banyak aroma aromaterapi yang tersedia, seperti kemangi, lavender, melati, peppermint, lemon, jeruk, dan geranium, memiliki manfaat uniknya sendiri. Misalnya, aromaterapi menggunakan lavender, yang mengandung komponen aktif *linalool acetate linaly*, terbukti efektif menurunkan kecemasan (Halimah, 2023).

Aromaterapi Lavender telah terbukti memberikan sejumlah manfaat, termasuk perbaikan kesulitan bernapas, stres, dan pikiran negatif serta peningkatan kejernihan mental, ketenangan emosi, motivasi, kepercayaan diri, dan stabilitas (Halimah, 2023). Hasil penelitian Mukti dan Suryandari penurunan tingkat kecemasan dapat menggunakan aromaterapi lavender dipercaya memberikan efek relaksasi bagi syaraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas Lavender mempunyai efek relaksasi sekaligus perangsang sehingga sangat baik digunakan digunakan sebagai penyejuk bagi orang-orang yang cemas dan perangsang bagi orang yang mengalami depresi Aromaterapi lavender juga dapat mengatasi masalah sakit sendi, sakit kepala atau nyeri lainnya. Rerata tingkat kecemasan dengan skala HRS-A sebelum diberikan intervensi terapi aromaterapi lavender adalah 82.1% dalam kategori cemas sedang dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender adalah 64% dalam tingkat cemas ringan (Mukti & Dewi, 2023). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setiap subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah menggunakan aromaterapi lavender untuk menghirup (Halimah, 2023).

Aromaterapi lavender adalah pilihan pengobatan non-farmakologis yang telah terbukti efektif dan aman untuk digunakan lansia. Penggunaannya sederhana, dan dibandingkan dengan pilihan pengobatan lainnya, ia memiliki banyak manfaat, termasuk biaya rendah, metode aplikasi yang praktis dan efisien, produksi zat yang aman untuk dikonsumsi manusia, dan tingkat kemanjuran yang tinggi (Halimah, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji tingkat kecemasan lansia dengan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat

Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

2. Merumuskan diagnosis keperawatan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

3. Merencanakan intervensi keperawatan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

4. Melakukan implementasi keperawatan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

5. Melakukan evaluasi keperawatan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

6. Melakukan dokumentasi keperawatan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus dapat mendapat khasanah keilmuan bagi perkembangan ilmu keperawatan bidang gerontik dengan Penerapan Terapi Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di UPT PSTW Magetan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Pasien

Dapat meningkatkan pemahaman tentang cara mudah dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan kontribusi tentang manfaat aromaterapi lavender dalam menuruntunkan tingkat kecemasan pada lansia.

3. Bagi Panti

Dapat memberikan masukan dan menambah pengetahuan tentang masalah kecemasan dalam memberikan asuhan keperawatan serta penyuluhan kesehatan.

4. Bagi Penulis

Dalam penelitian ini dapat menambah wawasan berfikir penulis dan mampu mengembangkan teori khususnya di biddang keperawatan dalam pemberian obat non farmakologis yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender dalam penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

5. Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi mengenai efektivitas pemberian aromaterapi lavender dalam penurunan tingkat kecemasan pada lansia.

1.5 Penelitian Terdahulu

1. Halimah, N., Andas, A. M., & Fauji, A. (2023). Studi Kasus: Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender untuk Mengatasi Kecemasan pada Lansia. Tujuan untuk mengetahui efek pemberian aromaterapi pada lansia yang mengalami kecemasan. Metode: Sample dalam studi kasus berdasarkan hasil screening menggunakan vas-A dan dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu usia >60 tahun. Jumlah sample yang memenuhi kriteria sebanyak 5 lansia. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan catatan dari partisipan yang terlibat dalam studi kasus. Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi pola, tema dan hubungan antar variabel. Dalam penelitian ini, data dianalisis untuk mengetahui efektivitas penggunaan aroma terapi dalam mengatasi kecemasan pada lansia. Hasil : studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi secara inhalasi efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Setelah 3 hari intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelima partisipan yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi bisa menjadi alternatif pengobatan nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada lansia. Terlebih lagi, metode ini dapat diterapkan dengan mudah dan relatif murah, serta memiliki efek samping yang minim dibandingkan dengan obat-obatan farmakologi. Kesimpulan

aromaterapi dapat dijadikan sebagai pilihan pengobatan yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Namun, penelitian yang lebih besar dengan sampel yang lebih besar dan kontrol yang ketat diperlukan untuk memvalidasi temuan ini.

2. Miqiwati, Adela (2023) *Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan*. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia kelompok Esti Nastiti di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Desain penelitian menggunakan pra-eksperimen dengan one group pre test-post test. Sampel sejumlah 15 responden dengan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner GAS. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan $p \text{ value } 0,000 < 0,05$. Analisa tersebut ada efektivitas pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia kelompok Esti Nastiti di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. Kesimpulan penelitian ini bahwa sebelum pemberian aroma terapi lavender di dapatkan rerata 23,65 dan setelah diberikan aroma terapi lavender mengalami penurunan dengan rerata 4,88. Hal ini menunjukkan bahwa aroma terapi lavender efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia karena memberikan relaksasi dan kenyamanan. Kondisi ini membuat lansia berpikir jernih untuk menghadapi ketegangan yang dialaminya sehingga

dapat menurunkan tingkat kecemasan. Dengan demikian, diharapkan pemberian aroma terapi lavender dapat dijadikan sebagai alternatif untuk mengurangi kecemasan pada lansia.

3. Tamara, Putri Rahma (2024) *Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Wredha Harapan Ibu Kota Semarang*. ujuan kasus ini untuk Menyusun resume asuhan keperawatan. Metode penelitian ini adalah deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan terhadap pasien lansia penderita hipertensi. Metode pengumpulan datanya dengan wawancara dan observasi. Dengan sampel 2 responden. Setelah dilakukan Tindakan pemberian aromaterapi lavender selama 3 hari sebanyak 2 kali sehari pemberian aromaterapi lavender menunjukkan sebelum dan sesudah penerapan didapatkan hasil pasien 1 yang awalnya kecemasan 30 menjadi 21, pada pasien 2 yang awalnya kecemasan 34 menjadi 19. Berdasarkan penelitian tersebut, pemberian aromaterapi lavender terdapat pengaruh yang besar yaitu didapatkan terjadinya perubahan pada kecemasan, pemberian aromaterapi lavender ini sangat efektif dilakukan bagi lansia
4. Azari, A. A., & Fadilah, S. Z. (2023). Perbedaan Terapi Musik dan Aromaterapi Lavender terhadap Ansietas pada Lansia yang Tidak Memiliki Pasangan Hidup di Kabupaten Jember. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan ansietas pada lansia yang tidak memiliki pasangan dengan menggunakan terapi music dan aromaterapi

Lavender. Metode: Penelitian ini merancang eksperimen kuasi dengan uji pra dan pasca tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 40 peserta (20 peserta dalam kelompok terapi musik dan 20 peserta dalam kelompok aromaterapi Lavender) diambil sebagai sampel menggunakan metode sampel probabilitas (pengambilan sampel acak sederhana). Analisis statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji t sampel berpasangan.).

Hasil: Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi musik dan aromaterapi Lavender menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat ansietas, dengan nilai p sebesar 0,03 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Kesimpulan: dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi ini memiliki dampak yang serupa terhadap penurunan ansietas. Dengan demikian, penelitian ini dapat dianggap sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan untuk membantu lansia yang tidak memiliki pasangan hidup yang sedang mengalami ansietas.

5. Apriana, R., Handayani, F., & Idayanti, M. D. (2022). Mengatasi kecemasan pada lansia dengan menggunakan aromaterapi lavender di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Penelitian ini menggunakan rancangan studi deskriptif eksperimen (Quasi Experiment Without Control Group) dengan desain pra pasca tes dalam satu group (One Group Pretest Posttest) dengan 50 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi Cara pengambilan sampel dilakukan secara non probability sampling dengan metode kluster random sampling Hasil penelitian dengan menggunakan uji alternatif Wilcoxon. Menerima H_a (menolak H_o) bila diperoleh nilai $p \leq 0.05$ Koefisien Wilcoxon didapatkan

hasil $p = 0.00$ Berarti H_0 ditolak, hal ini menunjukkan ada pengaruh aromatherapi lavender terhadap kecemasan pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Kesimpulan Adanya pengaruh aromatherapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lanjut usia.

