

**KARYA ILMIAH AKHIR**  
**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER**  
**UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA**  
**LANSIA DI SENTRA GAU MABAJI GOWA**



**RESKI, S. Kep**  
**B0324719**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**  
**2025**

**KARYA ILMIAH AKHIR**  
**EFEKTIFITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER**  
**UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA**  
**LANSIA DI SENTRA GAU MABAJI GOWA**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners (Ns)**

**RESKI, S. Kep**

**B0324719**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS SULAWESI BARAT**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS**

**Karya ilmiah akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk**

**Telah saya nyatakan dengan benar**

**Nama : Reski**

**Nim : B0324719**

**Tanggal : 14 Juli 2025**

**Tanda tangan**



## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir dengan judul :

### **EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI SENTRA GAU MABAJI GOWA**

Disusun dan diajukan oleh :

**Reski, S.kep**

**B0324719**

Telah Disetujui Untuk Disajikan Dihadapan Depan Penguji pada *Evidence Based Nursing* (EBN)/ Karya Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

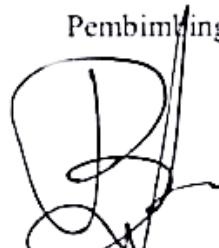
Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



**Irfan, S.,kep, Ns., M.kep**

Pembimbing 2



**Boby Nurmagandi, Ns., M.kep., Sp. J**

Ketua Program Studi Profesi Ners

Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Sulawesi Barat



**Aco Mursid, S. Kep., Ns., M.Kep**

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir dengan judul :

### **EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI SENTRA GAU MABAJI GOWA**

Disusun dan diajukan oleh

**RESKI, S. Kep**

**B0324719**

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Ditetapkan dimajene tanggal

#### **Dewan Penguji**

**Kurnia Harli, BSN, MSN**

( ..... )

**Ns. Sahariah, M.Kep.**

( ..... )

**Ns. Irfan, M.Kep**

( ..... )

#### **Dewan Pembimbing**

**Ns. Irfan, M. Kep**

( ..... )

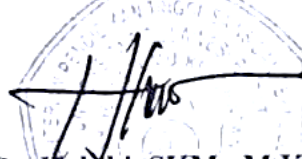
**Ns. Bobby Nurmagandi, M. Kep., Sp. J**

( ..... )

#### **Mengetahui**

**Dekan**

**Fakultas Ilmu Kesehatan**

  
**Dr. Habibi, SKM., M.Kes**

**Ketua**

**Program Studi Profesi Ners**

  
**Ns. Aco Mursid, M.Kep**

## **ABSTRAK**

Nama : Reski, S. Kep

Program Studi : Profesi Ners Fakultas Ilmu kesehatan

Judul : Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Sentra Gau Mabaji Gowa

Kecemasan merupakan keadaan psikologis atau suasana hati seseorang yang menimbulkan perasaan tidak nyaman dan mengganggu hidupnya. Kondisi ini di picu oleh kekhawatiran terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi, namun menimbulkan rasa takut dan kesedihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia di sentra gau mabaji gowa. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jumlah sampel 2 responden. Lansia yang menjadi responden sebanyak 2 orang mengalami kecemasan ringan. Desain studi kasus menunjukkan aromaterapi lavender efektif mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

## ***ABSTRACT***

*Name : Reski, S. Kep*

*Study Program : Nursing Profession, Faculty of Health Sciences*

*Judul : Effectiveness of Lavender Aromatherapy to Reduce Anxiety Levels in Elderly Patients at the Gau Mabaji Center in Gowa*

*Anxiety is a psychological state or mood that causes discomfort and disrupts a person's life. This condition is triggered by worry about something that may not necessarily happen, but it causes fear and sadness. This study aims to determine the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing anxiety levels in elderly patients at the Gau Mabaji Center in Gowa. This study used a case study design with a sample size of two respondents. Two of the elderly respondents experienced mild anxiety. The case study design showed that lavender aromatherapy was effective in reducing anxiety levels in the elderly.*

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Lansia adalah individu yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami tanda-tanda penurunan fungsi psikologis, sosial, serta ekonomi secara alami dan berkelanjutan (Sari & Leonard, 2018). Menurut Sunaryo (Dalam Sari, 2018) proses penuaan atau menua merupakan suatu kondisi di mana kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, menggantikan sel yang rusak, dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan berkurang.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, populasi lansia di Asia Tenggara mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Diperkirakan jumlah akan meningkat tahun 2050 di Indonesia, berdasarkan data badan pusat statistik (BPS) tahun 2020, jumlah penduduk lansia mencapai 28,8 juta jiwa, yang setara dengan 10,7% dari total populasi.

Menurut data riskesdas (2018), 25,7% lansia di Indonesia akan mengalami ketergantungan kemandirian pada tahun 2020, atau 1/4 % dari total penduduk lansia (Sonza et al., 2020). Penurunan derajat kesehatan pada lansia akibat penurunan semua fungsi sel tubuh menyebabkan lansia mengalami banyak gangguan dalam melakukan aktivitas sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhan aktivitasnya (Duhita, 2020).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki populasi lanjut usia terbanyak. Pada tahun 2021, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki struktur aging population, yaitu ketika persentase penduduk lanjut usia melebihi 10%. Delapan provinsi tersebut terutama di daerah Jawa Barat (10,18%). Selain itu, lansia perempuan lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki, yaitu 52,32% berbanding 47,68% (BPS, 2020). Fenomena struktur aging population yang terjadi di beberapa provinsi di Indonesia membuat penting untuk memperhatikan kondisi kesehatan lansia, termasuk kesehatan mental seperti kecemasan.

Kecemasan pada lansia merupakan gangguan yang tidak tampak secara nyata, ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan serta gejala emosional, kognitif, perilaku, dan fisik. Kondisi ini merupakan respons lansia terhadap rangsangan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan eksternal. Lansia yang mengalami kecemasan dapat mengalami dampak serius pada kesehatan fisik dan psikologis, sehingga diperlukan perhatian khusus dan intervensi yang tepat untuk mengurangi kecemasan yang dialami ( Ema Anindi Berliyanti, dkk 2023 ).

Pada tahap ini, proses penuaan ditandai dengan berbagai perubahan ditandai dengan berbagai perubahan dan penurunan fungsi. Lansia mengalami penurunan dalam berbagai aspek seperti psikologis, fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Perubahan fisik yang dialami sebagian lansia dapat berdampak pada kesehatan mereka, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kesejahteraan dan berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan (Siska Mariani dkk, 2021).

Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada penduduk usia 55 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% atau setara 14 juta orang. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, prevalensi kecemasan pada usia 55-64 tahun sebesar 6,9% pada usia 65-74 tahun sebesar 9,7% dan usia 75 tahun meningkat menjadi 13,4%. Data ini menunjukkan bahwa kecemasan pada serius terjadi pada kelompok usia lanjut, terutama pada individu berusia 65 tahun. Lansia yang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan berpotensi menghadapi kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Kemenkes, 2019 ).

Kecemasan pada lansia dapat menimbulkan berbagai gejala seperti mudah gelisah, kesulitan tidur, perubahan suasana hati, mudah emosi, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung. Kecemasan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko depresi. Selain itu, kecemasan pada lansia juga dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik, psikologis, spritual, mental, dan sosial sosial ekonomi (

Aromaterapi adalah salah satu bentuk pengobatan komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik untuk meningkatkan

kesehatan fisik, psikologis, dan emosional. Minyak esensial diperoleh melalui proses distilasi atau ekstraksi dari bagian tanaman seperti bunga, daun, batang, atau akar. Terapi ini bekerja dengan cara merangsang indera penciuman yang terhubung langsung dengan sistem limbik di otak, yaitu bagian yang berperan dalam mengatur emosi, memori, dan perilaku. Dalam praktiknya, aromaterapi dapat diberikan melalui berbagai metode seperti inhalasi, pijit, atau difusi udara. Salah satu minyak esensial yang digunakan adalah lavender yang memiliki efek menenangkan, mengurangi stress, serta membantu mengatasi kecemasan dan gangguan tidur. Aromaterapi telah banyak digunakan dalam lingkungan klinis maupun non klinis sebagai upaya non farmakologis untuk menunjang kesejahteraan pasien terutama pada kelompok rentan seperti lansia. Dengan efek relaksasi yang diberikan, aromaterapi menjadi alternatif yang aman, mudah, dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup.(Faydali & centinkaya,2018; Jun & Hur,2019).

Aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara yaitu inhalasi, berendam, pijat dan kompres (Manahalu, 2019). Berbagai macam cara digunakan dalam melakukan tehnik dengan cara inhalasi yaitu menghirup minyak aromaterapi dan ini merupakan cara penyembuhan yang paling cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan aromaterapi inhalasi melalui sistem penciuman dimana pembuluh darah kapiler mengantarkan ke sistem saraf pusat dan otak akan dikirimkan ke organ tubuh yang mengalami gangguan atau tidakseimbangan (Faydali& Centikaya, 2018).

Efek menghirup aromaterapi lavender dapat menjernihkan dan menstimulasi dapat meningkatkan ketegangan, perasaan, bahagia, pandangan positif, motivasi, keyaaakinan dalam mengambil keputusan dan stabilitas serta dapat mengurangi masalah pernapasan, dan stress, dan pikiran negatif (Andas, Wada, *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya( Mareta Akhriansyah, 2024 ) mengatakan lansia dipanti mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan akibat kondisi fisik menurun, jarang dikunjungi keluarga dan kesepian karena kehilangan pasangan hidup. Menurut penelitian (Faydali & Centinkaya,

2018), aromaterapi dalam praktik keperawatan dapat dilakukan dengan menggunakan minyak essensial yang berasal dari aroma alami tumbuhan guna membantu mengatasi berbagai gangguan kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup.

Penggunaan minyak essensial telah terbukti dalam meredakan gangguan psikologis dan ketidaknyamanan fisik, seperti kecemasan, depresi, stress, dan nyeri. Dari delapan jurnal yang dikaji, ditemukan bahwa jenis aromaterapi yang paling efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia berasal dari buah-buahan, bunga dan tumbuhan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang maka peneliti menuliskan rumusan masalah pada peneliti ini yaitu “Apakah pemberian aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia ?”

## **1.3 Tujuan**

### **1. Tujuan**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia sesudah diberikan aromaterapi lavender.

## **1.4 Manfaat**

### **a. Bagi responden**

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan responden dalam memilih pengobatan alternatif yaitu aromaterapi lavender yang dapat digunakan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

### **b. Bagi institusi**

Hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai pemanfaatan aromaterapi lavender sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan dan menjadi acuan pengembangan pengetahuan dan pendidikan keperawatan bagi mahasiswa khususnya program studi profesi ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah informasi dan edukasi kepada masyarakat dan keluarga, serta meningkatkan kesadaran masyarakat dan pentingnya pengobatan.

d. Bagi Panti Jompo

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, masukan, dan pengetahuan tambahan terhadap petugas kesehatan dalam memberikan edukasi untuk menangani tingkat kecemasan pada lansia.

Oleh karena itu, pelaksanaan aromaterapi pada lansia perlu dilakukan secara cermat.

Adapun keterbatasan pelaksanaan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini adalah peneliti cukup sulit membagi waktu dalam menjalankan penyusunan karya ilmiah akhir ini karena bersamaan dengan waktu praktik klinik lapangan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penerapan EBN yang telah dilakukan mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di simpulkan sebagai berikut.

- a. Dari hasil analisis sebelum pemberian aromaterapi lavender responden mengalami tingkat kecemasan berat dan sedang
- b. Dari hasil analisis terkait dengan pemberian aromaterapi lavender ada pengaruh terhadap tingkat kecemasan sesudah dilakukan perlakuan responden mengalami tingkat kecemasan ringan
- c. Pemberian aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia di sentra gau mabaji gowa, provinsi sulawesi selatan

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Responden  
Disarankan untuk menggunakan aromaterapi lavender secara rutin sesuai anjuran agar manfaat lebih maksimal dapat dirasakan.
2. Bagi Institusi

Memasukkan aromaterapi lavender ke dalam program pelayanan kesehatan lansia sebagai salah satu intervensi yang dapat mengurangi kecemasan

3. Bagi Masyarakat

Memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi kecemasan, khususnya pada lansia.

4. Bagi Panti Jompo

Hasil penelitian ini dapat diterapkan secara rutin dalam kegiatan relaksasi atau sebelum tidur untuk menciptakan suasana tenang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ah. Yusuf, Rizky Fitriyasaki PK, dan Hanik Endang Nihayati, 2018 Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa, Salemba Medika, Jakarta"
- Andas, A. M., Wada, F. H., Dewi, F., Sopiah,N., Shoaliha, M., Puspitasari, I., &Prima, A. (2022).Pelatihan Senam OtakPada Lansia Untuk MeningkatkanFungsi Kognitif Pada Lansia Di RuangRawatInap Rumah Sakit Daerah BekasiBrain Gym Training in the Elderly toImprove Cognitive Function in theElderly in the Bekasi Regional Hospital.1(2), 1–6.<https://doi.org/https://doi.org/10.54883/jakmw.v1i2.30>
- Dorland N. Kamus Saku Kedokteran Dorland. 28th ed. Khiong K, Sasmita PK, Atmodjo WL, translators. Jakarta: EGC; 2018. p. 127
- Faydali, S., & Çetinkaya, F. (2018). TheEffect of Aromatherapy on SleepQuality of Elderly People Residing in aNursing Home.Holistic NursingPractice,32(1), 8–16.<https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000244>
- Idaningsih, A., & Oktarini, F. (2020). Pengaruh Efektivitas Senam Dismenore terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore pada Remaja Putri di SMK YPIB Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2019. Syntax Literate ;

Jurnal Ilmiah Indonesia, 5(2), 55. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i2.923>

- Jannah, R. (2018). Hubungan Perubahan Fisik Dengan Kecemasan Pada Perempuan Premenopause (Di Dusun Candimulyo, Kabupaten Jombang) (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Kusumawati, F. (2019) Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI, T. P. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Manalu, T. A. (2019). Pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan nilai kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa jurnal keperawatan dan fisioterapi (JKF),1(2), 13–19.<https://doi.org/10.35451/jkf.v1i2.149>
- PPNI, T. P. (2018). Standar Intervensi.
- Marika, A., Mu, N., & Widyawati, M. N. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Semarang. Poltekkes Kemenkes Semarang. [http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=13713&keywords=](http://repository.poltekkessmg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=13713&keywords=)
- Putri, Anugrah. (2017). Pengaruh Terapi Afirmasi Pada Premenopause. Purwokerto.
- Riamah. 2019. “Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di UPT PPSW Khusnul Khotimah.” Menara Ilmu 13(5): 106–13
- Sitorus, Parluhutan. 2019. “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gerontik Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Provinsi Bengkulu Tahun 2019.” : 1–13.
- Stuart, G. W. (2021). Principles and Practice of PSYCHIATRIC NURSING. Elsevier.
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap Remaja Akibat Pandemi Covid-19. Malahayati Nursing Journal, 2(4), 820–829. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3131>

Videbeck, S. L. (2018). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. W.M Roan. Jakarta: EGC.

Yunianingrum, E. (2018). Pengaruh Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primer pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As Salafiyah dan Pondok Pesantren Ash- Sholihah Sleman. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1428/>

## LAMPIRAN

### Tingkat kecemasan pada lansia (Geriatric Anxiety Scale)

**No. responden** :

**Jenis kelamin** : 1. Laki-laki  
2. Perempuan

**Nama** :

**Umur** :

**Tingkat Pendidikan** :

**Riwayat pekerjaan** :

1. PNS
2. Wiraswasta
3. Kariawan swasta
4. Ibu rumah tangga

No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Jarang (2)	Sering (3)
1.	Apakah jantung anda berdebar kencang dan kuat ?				
2.	Apakah anda merasa sesak ?				
3.	Apakah anda mengalami masalah gangguan pencernaan ?				