

KECEMASAN LANSIA DENGAN *BACK MASSAGE* DAN AROMATERAPI SEREH

Eldery Anxiety With Back Massage and Lemongrass Aromatherapy

Anak Agung Istri Siska Noviyanti Dewi¹, Nurul Faidah²,

Putu Gede Subhaktiyasa²

¹²³ STIKes WIRA MEDIKA BALI

e-mail: Siskanoviyantid@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengaruh proses penuaan mempengaruhi berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Hal tersebut akan menimbulkan berbagai macam perubahan salah satunya adalah perubahan psikologis yaitu kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu aromaterapi dan back massage, karena back massage dan aromaterapi merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan juga menciptakan rasa nyaman.

Tujuan: Untuk menganalisis hasil penelitian terkait pada kontribusi *Back Massage* dan Aromaterapi dengan kecemasan pada lansia.

Metode: Hasil pencarian yang diperoleh sebanyak 1.430 artikel yang sesuai dengan kata kunci kecemasan, *back massge*, aromaterapi. Kemudian artikel yang telah didapatkan di saring kembali berdasarkan publication date 5 tahun terkahir yaitu dari 2015-2020 ditemukan 1.110 artikel. Dari 1.110 artikel tersebut ditinjau kembali terkait kriteria artikel nasional dan internasional dengan judul yang dianggap sesuai dengan variabel dependen dan di dapatkan sebanyak 10 artikel yang dapat diakses full text dari Google Scholar, sehingga data yang disajikan lengkap dan memudahkan dalam penelaahan penelitian.

Hasil: Sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator. Bau yang masuk akan diubah oleh *silia* menjadi impuls listrik, bau mencapai sistem limbic, meningkatkan gelombang alfa pada otak dan mengirim sinyal ke seluruh tubuh yang dapat menenangkan atau merelaksasikan sehingga dapat mengatasi kecemasan, *back massag* memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar pada tubuh, dapat membantu lansia berada dalam kondisi rileks, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormone yang

secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran sehingga membantu mengatasi kecemasan.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian dari artikel yang diambil aromaterapi dan teknik relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* efektif untuk menurunkan kecemasan lansia. Aromaterapi serih mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulansia, antidepresan dan efek vasodilator kandungan antidepresan pada serih dapat membantu dalam menurunkan kecemasan. *Back Massage* dapat memvasodilatasi pembuluh darah sehingga peredaran darah lancar sehingga membantu mengeluarkan endorphin yang memberikan rasa nyaman dan enak, sehingga dapat membantu mengatasi kecemasan. Aromaterapi dan teknik relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* dapat membantu menurunkan kecemasan pada lansia.

Kata kunci : kecemasan, back massage, aromaterapi

ABSTRACT

Background: *The influence of the aging process affects physical, mental and social economic problems. This will cause a variety of changes, one of which is a psychological change that is anxiety. Anxiety can be overcome by using non-pharmacological therapies, namely aromatherapy and back massage, because back massage and aromatherapy stimulate the body to release endorphin compounds which are natural pain relievers and also create a sense of comfort.*

Aim: *To analyze the results of research related to the contribution of Back Massage and Aromatherapy with anxiety in the elderly..*

Method: *The search results obtained as many as 1,430 articles that match the keywords anxiety, back massage, aromatherapy. Then the articles that have been obtained are refined based on the latest 5 year publication dates, from 2015-2020, 1,110 articles have been found. Of the 1,110 articles, they were reviewed in relation to national and international article criteria with titles deemed appropriate to the dependent variable and obtained as many as 7 articles that can be accessed full text from Google Scholar, so that the data presented are complete and make it easier to study.*

Result: *Lemongrass is one type of spice which has the main content of asitri oil, which consists of citrate, citroneral, linalool, geraniol, citronellal, and farsenol which have calming, balancing, stimulant, antidepressant and vasodilator effects. The odor that enters will be converted by cilia into electrical impulses, the odor reaches the limbic system, increases alpha waves in the brain and sends signals throughout the body that can calm or relax so as to overcome anxiety, back massage provides subtle massage on various glands in the body, can help the elderly are in a relaxed condition, decreases the production of cortisol in the blood, restores sufficient hormone expenditure so as to provide emotional balance and peace of mind so that it helps overcome anxiety.*

Conclusion: *Based on the results of research from articles taken by aromatherapy and relaxation techniques through massage, back massage is effective for reducing anxiety in the elderly. Lemongrass aromatherapy has the main content of asitri oil, which consists of citrate, citroneral, linalool, geraniol, citronellal, and farsenol which have calming, balancing, stimulant, antidepressant and vasodilatory effects of antidepressants in lemongrass can help reduce anxiety. Back Massage can vasodilate blood vessels so that blood circulation is smooth so that it helps reduce endorphins which provide comfort and comfort, so they can help overcome anxiety. Aromatherapy and relaxation techniques through massage that is back massage can help reduce anxiety in the elderly.*

Key Word: *anxiety, back massage, aromatherapy*

PENDAHULUAN

Kemajuan ekonomi, pengetahuan, dan teknologi terutama ilmu kesehatan, promosi kesehatan, pencegahan penyakit, dan pelayanan kesehatan meningkatkan usia harapan hidup manusia. Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. WHO mengatakan Jepang merupakan Negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia yang mencapai 69,78% pada tahun 2017. Pada tahun 2018, presentase lansia di Indonesia mencapai 9,27% atau 24,49 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018). Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental maupun sosial ekonomi. Secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan. Berbagai macam perubahan yang akan dialami oleh lansia seperti perubahan fisik, psikologi, maupun psikososial akan menimbulkan masalah baru pada lansia salah satunya adalah perubahan psikologi yaitu kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia (Maryam, 2012).

Data kecemasan lansia dari artikel yang diambil menyatakan bahwa *Aging Longitudinal Study Amsterdam* yang merupakan salah satu studi epidemiologi terbesar untuk menguji komorbiditas gangguan kecemasan dan depresi pada usia 55-85 tahun menemukan bahwa 48% dari orang yang lebih tua dengan gangguan depresi mayor primer juga memiliki gangguan kecemasan (Basil, 2011). Kemudian menurut Hocking dan Koenig (1995) memperkirakan bahwa 10% dan 20% orang yang berusia lebih dari 65 tahun mengalami gejala kecemasan yang signifikan (Maas, 2011). Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit dan dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi usia, jenis pekerjaan, jenis kelamin, tingkat pendidikan, motivasi, dukungan keluarga

dan dukungan social.

Gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% populasi lansia, dan sekitar seperempat kematian yang terjadi pada lansia dikarenakan perbuatan menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh lansia yang berusia 60 tahun keatas atau lebih (*World Health Organization*, 2016). Data statistik *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa kecemasan meningkat sebesar 2,5% dari seluruh populasi setiap tahunnya. Dengan perbandingan 2,43% wanita dan 0,07% laki-laki (Rohmawati dkk, 2015). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2017) Kementerian Kesehatan tahun 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan secara nasional adalah 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologis. Teknik-teknik alternative yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu yoga, meditasi, aromaterapi, relaksasi melalui *massage/ pijat* seperti Swedish Massage, Back Massage. Pada penelitian ini digunakan back massage dan aromaterapi sebagai terapi non farmakologi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan.

Back Massage merupakan teknik memberikan tindakan pijatan dan usapan secara perlahan yang dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan untuk meningkatkan kendali, percaya diri serta mengurangi stress dan kecemasan yang dirasakan, area pada punggung merupakan area yang baik untuk melakukan massage (Stuart&Sundeen, 2014). Hasil penelitian Chen, Liu, Yeh, Chiang, & Hsieh (2013) terkait relaksasi menunjukkan bahwa teknik relaksasi pijat punggung dapat menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan. Pijat punggung atau *back massage* merupakan stimulasi kulit tubuh dengan usapan, pemijatan dan memberikan sentuhan pada punggung dan bahu yang dapat melemaskan otot, dan dilakukan sekitar 5 menit untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal (Tamsuri, 2012).

Dengan pijat punggung maka pembuluh darah akan dilatasi, otot akan relaksasi serta kondisi psikologis akan lebih baik karena peningkatan endorfin dan serotonin di otak. Suatu penelitian telah membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stres dan cemas (Primadiati dan Rachmi, 2002 dalam Judha, 2018). Aromaterapi merupakan salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatic lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang (Purwanto, 2013).

Aromaterapi serih merupakan terapi komplementer yang digunakan jugadalam mengatasi insomnia (Kaina, 2008). Kandungan utama yang dimiliki serih adalah monoterpen alcohol yaitu *linalool* dan *geraniol* yang memiliki aktifitas sebagai analgesic, menenangkan dan menyeimbangkan, stimulasi, efek

vasodilator dan hipotensif (Price, 2007 dalam Yunia, 2018). Aromaterapi sereh juga memiliki sifat anti depresan dan stimulansia yang mampu untuk membantu menurunkan kegelisahan, ketakutan, dan kecemasan sehingga sirkulasi darah dan pernapasan menjadi lancar (Sari & Widyaningrum, 2018). Dalam penggunaannya, aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres (Bharkatiya et al, 2008). Sehingga perlu ditelusuri sejauh mana back massage dan aromaterapi dapat membantu dalam mengatasi kecemasan. Tujuan penelitian: Untuk menganalisis hasil penelitian terkait pada kontribusi *Back Massage* dan Aromaterapi dengan kecemasan pada lansia.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam literature review ini menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel yang sudah terpublikasi melalui data base jurnal penelitian, pencarian melalui internet. Pencarian database yang digunakan meliputi Google Scholar, baik dalam pencarian jurnal nasional maupun jurnal internasional dengan menggunakan kata kunci Anxiety, Back Massage Aromatherapy.

Hasil pencarian yang diperoleh sebanyak 1.430 artikel yang sesuai dengan kata kunci. Kemudian artikel yang telah didapatkan di saring kembali berdasarkan publication date 5 tahun terakhir yaitu dari 2015-2020 ditemukan 1.110 artikel. Dari 1.110 artikel tersebut ditinjau kembali terkait dengan judul yang dianggap sesuai dengan variabel dependen dan di dapatkan sebanyak 10 artikel yang dapat diakses full text sehingga data yang disajikan lengkap dan memudahkan dalam penelaahan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah diperoleh dari pencarian dengan menggunakan kata kunci *Anxiety, Back Massage, Aromatherapy* didapatkan perubahan seperti perubahan fisik, psikologi maupun psikososial faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, dan dukungan keluarga. Proses menua pada lansia akan menimbulkan berbagai masalah pada lansia seperti masalah fisik, mental maupun sosial ekonomi sehingga menyebabkan terjadinya kecemasan. Tanda dan gejala kecemasan yang muncul dari masing-masing individu bermacam-macam. Kecemasan jika tidak ditangani akan berdampak pada kesehatan lansia dan mengganggu kehidupan sehari-hari lansia. Kecemasan dapat diatasi dengan terapi non farmakologis aromaterapi dan relaksasi melalui pijat yaitu back massage. Mekanisme dari back massage dan aromaterapi sehingga dapat menurunkan kecemasan. Sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat,

sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator. Bau yang masuk akan diubah oleh *silia* menjadi impuls listrik, bau mencapai sistem limbic, meningkatkan gelombang alfa pada otak. Otak mengirim sinyal ke seluruh tubuh yang dapat menenangkan atau merelaksasikan sehingga dapat mengatasi kecemasan, Selain aromaterapi teknik relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* juga dapat membantu mengatasi kecemasan, dimana kondisi rileks yang dirasakan oleh lansia dikarenakan relaksasi dapat memberikan pijatan halus pada berbagai kelenjar pada tubuh, dapat membantu lansia berada dalam kondisi rileks, menurunkan produksi kortisol dalam darah, memvasodilatasi pembuluh darah sehingga tubuh dapat mengeluarkan hormone endorphin, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran. *Back massage* dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi lansia serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung dan frekuensi pernafasan sehingga dapat mengatasi kecemasan. Aromaterapi dan *back massage* efektif dalam mengatasi kecemasan.

1. Hasil review Artikel

Tabel 1

Hasil Review Artikel Pengaruh Back Massage Dengan Aromaterapi Sereh Terhadap Kecemasan Pada Lansia

Peneliti	Judul	Tujuan	Karakteristik Sampel	Metode Penelitian	Hasil
Ika S, Wahyuningsih (2016)	Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar	Untuk mengetahui efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan di Posyandu lansia Desa Plesungan Karanganyar	1. 15responden 2. Lansia yang mengalami kecemasan 3. Lansia yang bersedia menjadi responden	Pre Eksperimental Design	Hasil menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang (73%), usia 60-74 tahun yaitu 10 orang (66,7%), sebelum diberikan aromaterapi lavender mayoritas responden mempunyai tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 10 responden (66.7%), kecemasan sedang sebanyak 5 responden (33,3%) dan setelah diberikan relaksasi aromaterapi lavender mengalami cemas ringan yaitu sebanyak 13 responden (86, 7%) dan tidak ada kecemasan sebanyak 2 responden (13,3%) serta menunjukkan ada efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan (p value 0.0000).
R, Apriana., F, Handayani., M,D, Indayanti. (2018)	Mengatasi kecemasan pada lansia dengan menggunakan aromatherapy lavender di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.	Untuk mengetahui aromaterapi lavender dapat mengatasi kecemasan lansia	1. 50 responden 2. Lansia yang mengalami kecemasan di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran	Deskriptif Eksperimen (Quasi Eksperimen Without Control Group)	Sebelum diberi perlakuan aromaterapi lavender rata-rata tingkat kecemasan lanjut usia menunjukkan skor $29.90 \pm 3,02$ termasuk kecemasan berat, dengan nilai maksimal 35 dan nilai minimal 21. Setelah diberi perlakuan, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi $13,46 \pm 2,19$ dengan nilai maksimal 18 dan nilai minimal 9. Skor ini termasuk tidak ada kecemasan, standard deviasi 2.19. Didapatkan rata-rata sebelum diberikan aromatherapy lavender sebesar 29.90 dan rata-rata setelah diberikan aromatherapy lavender 13.46, sehingga didapatkan perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan aromatherapy lavender. Dari hasil uji statistik dengan uji

						Wilcoxon diketahui nilai signifikansinya $p=0.00$ atau $<0,05$ ini berarti H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromatherapi lavender terhadap kecemasan pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.
Judha, Endang Nurul Syafitri (2018)	Efektifitas Pemberian Aromaterapi Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta	Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta	1. 18 responden 2. Lansia yang mengalami kecemasan di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma	Quasy Eksperimen	Hasil analisis skor kecemasan sebelum pemberian aromaterapi lemon pada hari pertama dan setelah pemberian aromaterapi lemon pada hari ketujuh yaitu 4.61. sebelum diberikan terapi rata-rata skor kecemasan 16.28 dan setelah diberikan terapi 11.67 berdasarkan uji t-test paired diperoleh $p\text{-value} < 0.000$ pada tingkat kesalahan (α) 0.05 dan 95% <i>confidence interval</i> $p\text{-value} < 0,05$ sehingga hipotesis di terima hal ini menu jukan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lemon terhadap kecemasan pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta.	
Suriyati, Adriana, Murtilita. (2015)	Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Graha Kasih Bapa	Untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya Tahun 2015.	1. 15 responden 2. Lansia yang mengalami kecemasan di Panti Garaja Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya.	Quasi Eksperimen	Hasil uji statistik marginal homogeneity didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan antara tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya tahun 2015.	

Anastasia., Ega, P., Arif. (2018).	Terapi Swedish Massage Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta.	Untuk mengetahui pengaruh Swedish massage terhadap tingkat kecemasan lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 15 responden 2. Lansia yang mengalami kecemasan di BPSTW Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. 	Quasi Ekperimen	Timgkat kecemasan lansia di BPSTW sebelum di berikan Swedish massage kecemasan sedang sebanyak 9 reponden (60,0%), kecemasan ringan 6 responden (40,0%). Sesudah diberikan Swedish massage kecemasan sedang 2 responden (13,3%), kecemasan ringan 9 responden (60,0%), tidak ada kecemasan 4 responden (26,7%). Rata-rata tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan <i>Swedish massage</i> 19,07 dan sesudah 16,27 berarti mengalami penurunan sebanyak 2,80 dengan p-value $0,008 < 0,05$ yang berarti <i>Swedish massage</i> berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta
Nayoung Choi. (2015).	The effect of <i>Hand Massage</i> using Aroma Essential Oil and Music Therapy on Anxiety and Sleeping for Elderly Women in the Sanatorium.	Untuk melihat apakah pijat tangan menggunakan aroma minyak esensial dan terapi musik bias meringankan kecemasan dan gangguan tidur pada orang tua di fasilitas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 72 responden 2. Berusia seridaknya 60 tahun atau lebih 3. Belum menerima pijat tangan aromaterapi 4. Beelum menerima terapi music 5. Tidak memiliki alergi pada aroma atau luka terbuka pada tangan mereka. 6. Tidak memiliki gangguan penciuman atau gangguan mental. 7. Bisa berkomunikasi, memahami penelitiannya dan secara sukarela menyetujuinya. 	Eksperimental	Skor kecemasan dari keompok yang dirawat menggunakan dua perlakuan pijatan tangan menggunakan aroma minyak esensial dan terapi msuik adalah $5,00 \pm 8,23$ pada <i>pretest</i> dan $49,00 \pm 7,51$ pada <i>post test</i> . Skor kecemasan dari kelompok yang dirawat dengan Pijatan tangan menggunakan aroma minyak esensial saja yaitu $52,00 \pm 7,42$ pada <i>pretest</i> dan $51,00 \pm 5,65$ pada <i>post test</i> . Ada perbedaan ($F = -2,83$, $p = 0.007$) yang berarti ada perbedaan derajat kecemasan antara kelompok pijat tangan menggunakan aroma minyak esensia dan terapi music dengan kelompok pijat tangan menggunakan aroma minyak esensial saja. Meski tidak ada perbedaan diantara keduanya sebelumnya antara kelompok I dan II skor kecemasan rata-rata dari kelompok I berkurang secara signifikan. Kelompok I berkurang sebanyak 4 dari 53 menjadi 49, sementara kelompok II dari 52 menjadi 51 yang berarti pijat tangan menggunakan aroma minyak esensial sudah efektif mengatasi kecemasan tetapi ditambah terapi music akan menambahkan ke efektifan terapi tersebut.

Shuk Kwan., Mimi Tse. (2014).	Aromatherapy: Does it Help to Reliev Pain, Depression, Anxiety, and Stress in Community - Dwelling Older Person?	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas program aromaterapi 4 minggu untuk orang tua dengan nyeri kronis, serta tingkat depresi, kecemasan, dan stress mereka.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 82 responden 2. Peserta berusia 65 tahun ke atas 3. Mereka merupakan anggota dari komunitas pusat lansia 4. Mampu memahami dan berkomunikasi dalam bahasa kanton dan dapat mengikuti instruksi. 	Quasi Eksperimental	Skor nyeri adalah 4,75 pada skala 10 poin untuk kelompok intervensi dan 5.24 untuk kelompok kontrol sebelum program. Sebagai pengurangan ringan dalam skor nyeri dari kelompok intervensi. Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan dalam perbandingan kelompok yang sama dan antara kelompok untuk penilaian baseline dan pasca intervensi. Skor depresi, kecemasan, dan stres untuk kelompok intervensi sebelum program adalah 11,18 , 9,64, dan 12,91, masing-masing. Penurunan signifikan dalam emosi negatif ditemukan pada kelompok intervensi ($P<0,05$). Program aromaterapi dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi rasa sakit, depresi, kecemasan, dan tingkat stres di antara orang dewasa yang tinggal di komunitas.
Wildan (2016)	Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Pantl Wredha Daerah Surakarta.	Untuk mengetahui pengaruh masase kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia Yang Tinggal Dip Anti Wredha Darma Bakti Kasih Kadapiro Banjarsari Surakarta 2. Lansia yang mengalami insomnia 3. 30 responden 	Quasy Eksperiment	Pemberian terapi masase kaki dan aroma terapi sereh efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia ditunjukkan dengan Hasil uji paired sample t-test insomnia pre test dan post test kelompok eksperimen diperoleh t hitung sebesar 7,544 (p-value = 0,000) dan hasil uji insomnia pre test dan post test kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung sebesar 1,740 (p-value = 0,104).
Maria Lusia (2020)	Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Pantl Sosial Lansia Budi Agung Kupang.	Untuk mengetahui keefektifan terapi dengan lemongrass oil massage terhadap kualitas tidur lansia di pantl social pemyantunan lansia budi agung kupang	<ol style="list-style-type: none"> 1. 60 responden 2. Lansia yang mengalami kecemasan dip anti social lansia budi agung kupang 	Quasy Eksperiment	Hasil penelitian ditemukan bahwa terapi mandi air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai ρ value=0,046 ($<0,05$) dengan nilai signifikan 0,74 sedangkan hasil dari pemberian terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai ρ value=0,000 ($<0,05$) dengan nilai signifikan 0,12. Dengan demikian, terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Jany, Suratini (2018)	R., Pengaruh Massage Terhadap Lansia Di Pelayanan Social Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.	Terapi Punggung Terhadap Kualitas Tidur Di Balai Pelayanan Social Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.	Untuk mengetahui pengaruh terapi massage punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Social Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.	1. Lansia dengan kualitas tidur yang buruk 2. Lansia yang berada di Balai Pelayanan Social Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. 3. 20 responden	Eksperimen	Hasil uji menggunakan Wilcoxon Match Pairs Test menunjukkan nilai p value 0,003 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh pemberian terapi massage punggung terhadap kualitas tidur lansia.
-----------------------	---	---	---	--	------------	--

2. Pembahasan

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia yang sering dianggap sebagai seseorang yang mengalami berbagai macam penurunan fungsi kehidupan. Proses menua merupakan perjalanan hidup yang akan dialami oleh semua orang yang diberikan umur panjang dan berlangsung secara terus menerus (Nugroho, 2008). Lanjut usia tidak saja ditandai dengan kemunduran fisik, psikososial, tetapi dapat pula berpengaruh terhadap kondisi mental seperti stress. Proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologi, sosial, mental maupun sosial ekonomi. Menurut Stanley dan Beare (2007) terdapat perubahan-perubahan pada lansia yang sangat berpengaruh pada seluruh sistem tubuhnya, yaitu perubahan sistem panca indera, sistem integument, sistem musculoskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria serta perubahan psikologis. Perubahan dari psikologis lansia yang sering muncul dan juga sering dialami oleh lansia yaitu kecemasan, depresi, insomnia, dan demensia (Maryam, 2012). Kecemasan adalah suatu 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). Gangguan kecemasan menyeluruh merupakan gangguan yang paling umum terjadi pada lansia dengan berbagai macam penyebab kecemasan seperti kehilangan memori, penyakit medis, resiko jatuh, persepsi terhadap kematian dan kekhawatiran tentang masa depan (Bassil, 2011). Kecemasan yang dialami lansia dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit fisik. Menurut Yochim (2013), kecemasan dapat mengakibatkan penurunan daya ingat dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Gejala kecemasan yang muncul pada lansia dapat berupa gelisah, mudah emosi, kelelahan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Gellish dan McCracken (2014), mendapatkan bahwa kecemasan pada lansia dapat berdampak buruk seperti penurunan kesehatan fisik, kepuasan hidup yang buruk, biaya medis yang lebih tinggi, dan gangguan fungsional yang signifikan, kelelahan, bahkan kematian. Gejala kecemasan yang terdapat pada lansia seperti takut jika ditinggal sendiri, nyeri sendi, pusing, gangguan pencernaan, sulit tidur, tidur tidak nyenyak dan sering terbangun tengah malam, banyak mimpi buruk, dan sering mengeluh pusing bahkan merasakan tegang pada leher. Hal tersebut sesuai dengan teori Videbeck (2008) yang menyebutkan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akan menunjukkan gejala yang bermacam-macam. Dari hasil kajian artikel Suriyati, 2015 menyatakan bahwa lansia yang mengalami kecemasan ringan dan sedang cenderung lebih mudah bersosialisasi dan lebih nyaman untuk diajak berkomunikasi. Sedangkan lansia dengan kecemasan berat cenderung susah untuk diajak bersosialisasi dan bergaul dengan temannya serta

memiliki sikap yang lebih tertutup. Hal tersebut sama seperti yang telah diungkapkan oleh Andri (2007), yaitu isolasi merupakan salah satu mekanisme pertahanan terhadap kecemasan yaitu menghindari perasaan yang tidak dapat diterima dengan cara melepaskan diri dari peristiwa yang terjadi, merepresikannya dan bereaksi terhadap peristiwa tersebut tanpa emosi. Menurut teori Annurohim 2016, dari penelitiannya menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan dalam kategori normal (76,2%), sedangkan perempuan memiliki tingkat kecemasan kategori sedang (44,8%) karena terjadi penurunan pada hormone progesterone dan estrogen pada perempuan. Penurunan hormone estrogen akan meningkatkan kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur. Kecemasan tersebut akan meningkatkan produksi norepineprin melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM, sehingga mengakibatkan gangguan frekuensi tidur.

Faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu usia, jenis kelamin, dukungan keluarga, dan pendidikan. Hal ini sesuai dengan hasil Study National Comorbidity yang melaporkan bahwa, lansia perempuan terbukti lebih banyak mengalami kecemasan (prevalensi seumur hidup 30,5%) dibandingkan dengan laki-laki (prevalensi seumur hidup 19,2%) (Sadock, 2012). Menurut teori Dharmono (2008) dalam Wiyono dan Widodo (2010) kecemasan pada lansia menunjukan bahwa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki hal ini disebabkan oleh perbedaan siklus hidup dan struktur sosial yang sering menempatkan perempuan sebagai subordinat lelaki. Perempuan lebih banyak menderita kecemasan karena adanya karakteristik khas perempuan seperti siklus reproduksi, monopuse, dan menurunnya kadar estrogen. Hal ini sejalan dengan penelitian Ika (2016) 11 responden (73%) Judha (2018) 13 responden (72,2%), Ega (2018) 9 responden (60,0%), Apriana (2018), 36 responden (72%), Suriyati (2015) 8 responden (53,3%), Shuk Kwan (2014) 37 responden (64,1%) dan Nayoung (2015) 72 responden (100%) bahwa mayoritas lansia yang mengalami kecemasan berjenis kelamin perempuan. Teori yang dikemukakan oleh Hocking & Koenig menyatakan bahwa pasien yang berusia 65 tahun keatas mengalami kecemasan yang signifikan (Maas, 2011). Suprianto (2013) didapatkan bahwa lansia dengan rentang umur 60 tahun keatas cenderung lebih banyak mengalami kecemasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Judha (2018) 12 responden (66,7%), Ega (2018) 10 responden (66,7%), Apriana (2018), 29 responden (58%), Suriyati (2015). 10 responden (66,7%), Ika (2016) 10 responden (66,7%) dan Nayoung (2015) 25 responden (34,76%) bahwa mayoritas lansia yang mengalami kecemasan berada pada kategori *elderly* (60-74 tahun) dan *old age* (75-90 tahun).

Menurut teori dari Stuart (2006), tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut lebih mudah mengalami kecemasan dibanding dengan mereka yang status pendidikan tinggi. Hal tersebut sejalan

dengan penelitian Apriana 2018 dengan pendidikan lansia terbanyak 38% lansia tidak pernah mengenyam pendidikan, Ega 2018 lansia terbanyak adalah SD 40%, Shuk Kwan 2014 pendidikan lansia terbanyak adalah SD 52,3%, Nayoung 2015 pendidikan lansia terbanyak kurang dari atau sama dengan SMP 41,7%. Teori dari Suyanta (2012), menyatakan bahwa dukungan keluarga mendorong munculnya emosi positif menambah rasa gairah, perasaan nyaman dan kesenangan sedangkan ketiadaan dukungan memberikan rasa kesepian dan kesedihan.

Kecemasan jika tidak diatasi dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Terapi non farmakologi yang dapat membantu mengatasi kecemasan adalah aromaterapi dan *back massage*. Aromaterapi merupakan tehnik penyembuhan menggunakan konsentrasi minyak esensial dari tumbuhan, sekalipun metode yang digunakan tergolong sederhana, namun terapi ini memiliki banyak kelebihan dibandingkan dengan metode penyembuhan yang lain seperti biaya yang dikeluarkan relatif murah, bisa dilakukan diberbagai tempat dan keadaan, cara pemakaian tergolong praktis dan efisien, efek zat yang ditimbulkan tergolong cukup aman bagi tubuh dan khasiatnya pun terbukti cukup manjur dan tidak kalah dengan metode terapi lain (Jaelani, 2009). Minyak aromaterapi sereh merupakan salah satu terapi komplementer. Sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator dari sereh dapat membantu peningkatan kualitas tidur (Price, 2007). Kandungan bahan tersebut dapat memberikan efek hangat, meredakan kejang-kejang, dan melemaskan otot (Nuraini, 2014). Mekanisme kerja aromaterapi terjadi melalui indra penciuman, aroma dari minyak terapi akan memasuki hidung kemudian akan berhubungan dengan *silia*. Reseptor yang ada di dalam *silia* berhubungan dengan tonjolan *olfaktorius* yang berada pada ujung saraf penciuman. Bau yang masuk akan diubah oleh *silia* menjadi impuls listrik dan diteruskan ke otak melewati sistem *olfaktorius* dan mencampai sistem limbik (Hongratanaworakit, 2006). Semua bau yang mencapai sistem limbik akan meningkatkan gelombang alfa pada otak sehingga gelombang ini dapat membantu untuk menciptakan keadaan rileks (Guyton, 2014). Otak akan mengirim sinyal ke seluruh tubuh yang dapat menenangkan atau merelaksasikan serta dapat mengobati beberapa gangguan misalnya gangguan kecemasan, ketegangan dan meningkatkan kualitas tidur (Sharma, 2009). Dalam artikel Maria L, 2020 menyatakan tujuan dari pemberian terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* yaitu untuk menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan nyeri, menurunkan kecemasan, memberikan kenyamanan serta rilekasasi.

Selain aromaterapi, *massage* merupakan salah satu stimulasi pada kulit yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri, gangguan tidur, ansietas, dan distress (Lynn, 2011). *Massage* atau pijat merupakan tindakan yang sudah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan bermacam teknik (Trisnowiyanto, 2012). *Massage* memiliki banyak manfaat pada sistem tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot pada sistem kardiovaskuler, dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, dapat juga menstimulasi regenerasi sel kulit dan membantu dalam barrier tubuh, serta efeknya pada sistem saraf dapat menurunkan resiko gangguan kulit tidur (Kuharyadi dan Setyohadi, 2011). Salah satu *massage* yang dapat digunakan adalah pijat punggung/ *back massage*. Terapi *massage* punggung merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif dan tanpa efek samping yang berbahaya, serta bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan walaupun orang lain yang sudah dibekali ilmu *massage* punggung (Firdaus, 2011). Hasil riset (Labyak & Metz, 1997 dalam Berman 2009) menyatakan bahwa gosokan punggung sederhana selama tiga menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi klien serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung dan frekuensi pernafasan. Prinsip dari healing touch pada pijat punggung/ *back massage* menunjukkan perilaku caring yang dapat memberikan ketenangan, kenyamanan, rasa dicintai dan rasa diperhatikan bagi lansia dapat mendekatkan hubungan perawat dan klien (Mehta, dkk, 2016). Selain aromaterapi sereh dan pijat punggung/ *back massage*, aromaterapi lavender, aromaterapi lemon, dan *Swedish massage* dapat membantu dalam mengatasi kecemasan.

Dari data artikel Ika (2016) kecemasan lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami kecemasan berat sebanyak 10 responden (66,7%), kecemasan ringan 5 responden (33,3%) dan setelah diberikan aromaterapi lavender kecemasan ringan sebanyak 13 responden (86,7%), tidak ada kecemasan 2 responden (13,3%). Hasil analisis menunjukkan bahwa ada efektifitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan (p value 0.0000). Data dari artikel R. Apriana (2018) menunjukkan tingkat kecemasan lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender sebanyak 29,90 dan setelah diberikan aromaterapi lavender 13,46. Dari hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon diketahui nilai signifikannya $p=0.00$ atau $<0,05$ ini berarti H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

Artikel Judha (2018) menunjukkan skor kecemasan lansia sebelum diberikan aromaterapi lemon yaitu 16,28 dan skor kecemasan setelah diberikan aromaterapi lemon menjadi 11,67. Dari hasil analisis berdasarkan uji t-test paired p-value adalah 0.000. Pada tingkat kesalahan (α) 0.05 dan 95% confidence

interval menunjukkan bahwa p -value <0.05 sehingga hipotesis diterima, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lemon pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Darma Umbulharjo, Yogyakarta. Dari hasil artikel Suriyati (2015) sebelum pemberian terampilavender menunjukkan bahwa 8 lansia mengalami kecemasan ringan (53,3%), 6 lansia mengalami kecemasan sedang (40,0%), dan 1 lansia mengalami kecemasan berat (6,7%). Sedangkan kecemasan lansia sesudah diberikan terapi lavender sebanyak 8 lansia tidak memiliki kecemasan (53,3%), kecemasan ringan sebanyak 6 lansia (40,0%) dan 1 lansia mengalami kecemasan berat (6,7%). Hasil uji statistic marginal homogeneity didapatkan nilai $p= 0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan antara tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya tahun 2015.

Artikel Ega (2018) menunjukkan kecemasan lansia sebelum diberikan *Swedish Massage* 9 lansia mengalami kecemasan sedang (60,0%) dan 6 lansia mengalami kecemasan ringan (40,0%). Sesudah diberikan *Swedish Massage* 2 lansia mengalami kecemasan sedang (13,3%), 9 lansia mengalami kecemasan ringan (60,0%) dan 4 lansia tidak mengalami kecemasan (26,7%). Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh dengan nilai p -value $0,008 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa *Swedish massage* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Nayoung Choi (2015) menunjukkan Skor kecemasan dari kelompok yang diobati dengan pijatan tangan menggunakan aroma minyak atsiri dan terapi musik adalah $53,00 \pm 8,23$ pada Pra-tes dan Skor kecemasan dari kelompok yang dipijat dengan menggunakan aroma minyak atsiri hanya $52,00 \pm 7,42$ pada Pra-tes. Pada Post-tes kelompok yang diobati dengan pijatan tangan menggunakan aroma minyak atsiri dan terapi music adalah $49,00 \pm 7,51$ sedangkan Post-tes kelompok yang dipijat dengan menggunakan aroma minyak atsiri $51,00 \pm 5,65$. Karena ada perbedaan yang signifikan ($F = 2.83, p = .007$), sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa pijatan tangan dengan menggunakan minyak atsiri aroma ditambah dengan terapi music efektif untuk menghilangkan kecemasan para lansia yang tinggal di sanatorium.

Pada artikel Shuk Khwan (2014) menunjukkan pada kelompok intervensi kecemasan sebelum diberikan terapi yaitu $9,64 \pm 7,05$ dan pada kelompok kontrol kecemasan sebelum diberikan terapi $8,26 \pm 5,94$. Setelah diberikan terapi kecemasan pada kelompok intervensi $5,64 \pm 3,72$ dan pada kelompok kontrol $10,05 \pm 5,47$. Penurunan signifikan dalam emosi negative ditemukan pada kelompok intervensi ($p < 0,05$). Program aromaterapi dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi rasa sakit, depresi, kecemasan dan tingkat stress di antara orang dewasa yang tinggal di komunitas. Suatu penelitian telah

membuktikan bahwa aromaterapi terbukti dapat secara efektif mengurangi stress dan cemas (Primadiati dan Rachmi, 2002). Teori yang dikemukakan oleh Dewi (2011) menyatakan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan perasaan yang lebih rileks, karena pada saat menghirup aromaterapi lavender, komponen kimia akan masuk kesistem limbik pada otak. Hal ini sejalan dengan penelitian Suriyati (2015), Pemberian aromaterapi lavender efektif dalam penurunan tingkat kecemasan lansia. Hasil uji statistik marginal homogeneity didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,005$ maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan antara tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya tahun 2015.

Berbagai macam cara digunakan dalam melakukan teknik dengan aromaterapi salah satunya adalah dengan cara inhalasi yaitu menghirup minyak aromaterapi dan ini merupakan cara penyembuhan yang paling cepat (Hadibroto & Alam, 2006). Mekanisme kerja dari aromaterapi terjadi melalui sistem penciuman. Aroma itu memasuki hidung dan *silia*, rambut-rambut halus dilapisan sebelah dalam hidung dan dilanjutkan ke ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh *silia* menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak lewat sistem *olfaktorius*. Hal ini akan mencapai sistem limbic dan mempengaruhi suasana hati. Semua impuls tersebut menyebabkan hati yang tenang dan secara tidak langsung lansia dapat berpikir dengan tenang untuk menghadapi stressor (Ika, 2016). Selain menggunakan aromaterapi teknik relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* juga dapat membantu mengatasi kecemasan. Kondisi rileks yang dirasakan oleh lansia dikarenakan relaksasi dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar pada tubuh, dapat membantu lansia berada dalam kondisi rileks, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran (Olney, 2005).

Teori dari penelitian Saseno (2013) menunjukkan Relaksasi efektif terhadap menurunkan tingkat kecemasan lanjut usia. Hal ini sejalan dengan penelitian Ega (2018), menyatakan Hasil uji statistik diperoleh nilai Z hitung $(-3,317) < -Z \text{ table } (-1,645)$ atau $p\text{-value } 0,008 < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh *Swedish massage* terhadap tingkat kecemasan pada lansia di BPSTW Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Nilai Z hitung yang negatif menunjukkan tingkat kecemasan lansia sesudah diberikan *Swedish massage* mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan *Swedish massage*. *Swedish massage* dapat memberikan efek ketenangan karena adanya unsur relaksasi yang terkandung di dalamnya. Rasa tenang ini akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Persepsi positif selanjutnya ditransmisikan dalam sistem limbik dan korteks serebral dengan tingkat

konektifitas yang kompleks antara batang otak-hipotalamus prefrontal kiri dan kanan-hipokampus amigdala. Persepsi positif yang diterima dalam sistem limbik akan menyebabkan amigdala mengirimkan informasi kepada LC (locus coeruleus) untuk mengaktifkan reaksi saraf otonom. LC akan mengendalikan kinerja saraf otonom ke dalam tahapan homeostasis. Rangsangan saraf otonom yang terkendali menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medulla adrenal menjadi terkendali. Keadaan ini akan mengurangi semua manifestasi gangguan kecemasan.

Peneliti berpendapat bahwa proses menua pada lansia yang menyebabkan lansia mengalami berbagai macam masalah seperti fisik, psikologi, sosial, ekonomi, dan spiritual berpengaruh besar terhadap timbulnya kecemasan pada lansia. Proses menua itu sendiri membuat perubahan besar pada lansia seperti fisiknya sudah tidak profesional, rambut memutih, kulit sudah tidak kencang, perubahan pada indra penciuman, penglihatan, dan sebagainya. Dimana kecemasan tersebut timbul karena lansia belum siap akan hal tersebut. Dalam terjadinya kecemasan usia merupakan suatu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan, dimana semakin bertambahnya usia maka semakin berat beban yang di rangkul, pemikiran semakin kompleks, banyak memiliki tanggung jawab, merupakan umur tahapan awal memasuki lansia, sehingga mereka memerlukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan fisik yang dialami, maka banyak dari lansia yang berusia 60-74 mengalami kecemasan. Kecemasan pada lansia mayoritas terjadi dialami oleh perempuan karena siklus hidup dan struktur sosial yang dialami perempuan berbeda dengan laki-laki. Perubahan siklus reproduksi, terjadinya menopause, penurunan kadar estrogen, dimana perempuan juga harus bertanggung jawab atas rumah tangga seperti mencuci, menyapu, mengurus suami, mengurus anak sehingga banyak stressor yang dialami oleh perempuan dan menyebabkan perempuan mengalami kecemasan.

Tidak hanya tingkat pendidikan tetapi dukungan dari orang terdekat seperti keluarga akan membantu lansia untuk mengatasi hal-hal yang dikhawatirkan dan menyebabkan lansia cemas. Dukungan keluarga saat lansia terpuruk, cemas, khawatir, dan ketakutan sangat membantu lansia untuk mendapatkan emosi dan energi yang positif. Sehingga lansia tidak merasa diabaikan, merasa diperhatikan sehingga hal tersebut dapat menumbuhkan rasa percaya diri lansia. Dukungan keluarga sangat penting dalam menjalani kehidupan pada masa-masa tua lansia sehingga dapat bahagia tanpa adanya rasa kesedihan dan kesepian. Banyak lansia yang mengalami kecemasan di panti karena tidak dijenguk oleh keluarganya, dan harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Di sini peran dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap lansia, seperti teman seumuran yang ada di panti, penjaga panti sehingga dapat memberikan semangat dan emosi positif pada lansia sehingga lansia tidak merasa kesepian, terkucilkan, diabaikan, dan agar lansia

tidak merasa sedih. Dukungan keluarga dan dukungan sosial merupakan faktor penting untuk diperhatikan dalam mengurangi faktor-faktor penyebab kecemasan.

Berdasarkan hasil artikel terapi aromaterapi Lavender (Suriyati, 2015) menyatakan bahwa secara teoritis kecemasan dapat diatasi dengan menggunakan terapi farmakologidan terapi non farmaklogi. Berdasarkan hasil kajian artikel yang peneliti lakukan aromaterapi dan relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* efektif untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Dimana aromaterapi dan relaksasi melalui pijat merupakan terapi yang sangat mudah dan efisien untuk dilakukan, aromaterapi sendiri merupakan sari dari tumbuhan, bunga, daun akar atau buah yang biasanya disebut minyak esensial yang tujuannya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Aromaterapi biasanya memiliki bau yang enak sehingga saat di hirup akan menimbulkan efek tenang, mempengaruhi suasana hati, rileks, dan mengurangi kecemasan. Aromaterapi sereh memiliki kandungan utama linalool dan geraniol, yang dimana kandungan tersebut juga di miliki oleh aromaterapi lavender dan aromaterapi lemon. Linalool sendiri merupakan kandungan aktif utama untuk relaksasi. Keberhasilan dalam pemberian aromaterapi tidak hanya dipengaruhi oleh kandungannya saja tetapi juga dengan dosis dan cara yang tepat sehingga dapat menghasilkan efek yang diinginkan.

Relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* dengan pijatan yang halus terutama pada punggung dapat menciptakan rasa rileks, memberikan keseimbangan emosi, dan ketenangan pikiran pada lansia. Melakukan pijat merupakan salah satu terapi alternatif yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan banyak peralatan. Pijat dapat merelaksasikan otot yang tegang, membantu menghilangkan nyeri pada otot, meningkatkan aliran darah, memberikan keseimbangan dalam emosi, dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah sehingga tubuh dapat melepaskan senyawa endorphen yang merupakan pereda sakit alami, dan mengurangi stress dan kecemasan pada lansia. Terapi *back massage* dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap fisik dan psikologis lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dari artikel yang diambil aromaterapi dan teknik relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* efektif untuk menurunkan kecemasan lansia. Dimana aromaterapi sereh mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator yang memberikan efek hangat dan melemaskan otot. Kandungan antidepresan pada sereh dapat membantu dalam menurunkan kecemasan. *Massage* merupakan salah satu stimulasi pada kulit yang dapat

dilakukan untuk menghilangkan nyeri, gangguan tidur, ansietas, dan distress. *Back massage* dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung dan frekuensi pernafasan. Dapat memvasodilatasi pembuluh darah sehingga peredaran darah lancar sehingga membantu mengeluarkan endorfin yang memberikan rasa nyaman dan enak, sehingga dapat membantu mengatasi kecemasan. Aromaterapi dan teknik relaksasi melalui pijat yaitu *back massage* dapat membantu menurunkan kecemasan pada lansia.

Bagi petugas kesehatan terutama perawat,maupaun perawat yang berfokus pada terapi komplementer diharapkan literature review ini dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan asuhan keperawatan sebagai intervensi untuk lansia yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia., Ega., Arif. (2018). Terapi Swedish Massage Menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. Universitas Jendral Ahmad Yani Yogyakarta. <https://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/291> (10 Mei 2020).
- Andri, & Dewi, Y. (2007). Teori Kecemasan Berdasarkan. *Maj Kedokt Indon, Volum: 57, Nomor: 7, Juli 2007*, 233-238.
- Apriana., Handayani., Idayanti. (2018). Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Dengan Menggunakan Aromaterapi Lavender Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Widya Husada Semarang. <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/view/117> (10 Mei 2020).
- Badan Pusat Statistik, 2018. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Bassil, N., Ghandour, A., & Grossberg, G. T.(2011). How Anxiety Presents Differently In Older Adults. *Current Psychiatry Vol.10, No.3*, 65-71.
- Dewi, & Prima. (2011). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Semarang: BagianFarmasi Fakultas Kedokteran UniversitasUdayana.
- Gellis, Z. D., Kim, E. G., & Mccracken, S. G. (2014). Chapter 2: Anxiety Disorders In Older Adults. *Council On Social Work Education*, 1-19.
- Hadibroto, I., & Syamsir, A. (2006). *Seluk Beluk Pengobatan Alternatif Dan Komplementer*. Jakarta: Pt Bhuana Ilmu Populer.

- Ika,SW., Wahyuningsih, S. (2016). Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/128>. (20 Desember 2019).
- Jaelani. (2009). *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Jany Riskiana. (2018). Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Kulaitas Tidur Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/1104?show=full> (17 Juni 2020)
- Judha., Endang. (2018). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi lemon Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma, Umbulharjo Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Respati <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/article/view/283/172> (04 Nopember 2019)
- Maas, M., Buckwalter, K. C., Hardy, M., Reimer, T. T., & Titler, M. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
- Maria Lusia, I. L. 2020. *Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang*. Kupang: Universitas Citra Bangsa. <http://www.cyberchmk.net/ojs/index.php/sains/article/view/765> (17 Juni 2020)
- Maryam, S. R. 2012. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nayoung Choi, (2015). The Effect of Hand Massage Using Aroma Essential Oil and Music Therapi on Anxiety and Sleeping for Elderly Women in Sanatorium. Departement of Nursing, Kyungdo University Faculty of Nursing, Wonjoo, Republic of Korea. https://gvpress.com/journals/IJBSBT/vol7_no5/14.pdf (10 Mei 2020).
- Nugroho, H. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Ed.3*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
- Olney, C.M. 2005. The effect of therapeutic back massage in hypertensive persons: a preliminary study. *Biological Research for Nursing*.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2012). *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.

- Saseno. 2013. Efektifitas Relaksasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Adhi Yuswa RW. X Kelurahan Kramat Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, Volume 9 No.3 Oktober.
- Shuk Kwan,. Mimi, (2014). Aromatherapy: Does it Help to Relieve Pain, Depression, Anxiety, and Stress in Community-Dwelling Older Persons? Departement of Orthopedics & Traumatology, United Christian Hospital, Kowloon, Hongkong. School of Nursing, The Hongkong Polythecnic University, Kowloon, Hongkong. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25114901> (10 Mei 2020).
- Stuart, GW. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Terjemahan Ramona, P.K., Yudha, E.K.* Jakarta: EGC.
- Suprianto, T., Subandi, & Lestari, R. (2013). Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia. *Bimiki L Volume 2No. 1 L Juli - Desember 2013*, 19-30.
- Suriyati, (2015). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura Pontianak. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/10527> (10 Mei 2020).
- Suyanta. (2012). *Pengalaman Emosi Dan Mekanisme Koping Lansia*. Semarang: PoliteknikKesehatan Semarang.
- Viedebeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Buku Kedokteran Egc.
- Wildan, F. A. (2016). *Pengaruh Masase Kaku Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta*. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. <http://eprints.ums.ac.id/44707/> (17 Juni 2020)
- Wiyono, W., & Widodo, A. (2010). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti*. Surakarta: Fakultas IlmuKesehatan, Ums.
- World Health Organization. 2016. *World Health Statistic*. 2016.