

Naskah Publikasi

**PENGARUH AROMA TERAPI MAWAR TERHADAP TINGKAT STRESS PADA
LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA ABIYOSO
KALIURANG YOGYAKARTA**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana
di Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



Oleh :

Arif Ferdiyanto

130100449

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2017**

PERNYATAAN

Dengan ini selaku pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas
Alma Ata Yogyakarta :

Nama : Arif Ferdiyanto

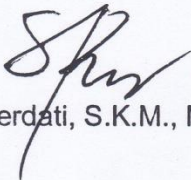
Nim : 130100449

Judul : Pengaruh Aroma Terapi Mawar Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia Di Balai
Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Kaliurang Yogyakarta

Setuju/ ~~tidak setuju~~*) naskah ringkasan yang disusun oleh mahasiswa yang bersangkutan
dipublikasikan dengan/ ~~tanpa~~*) mencantumkan nama pembimbing sebagai co-author. Demikian
pernyataan ini dibuat untuk dikoreksi bersama.

Yogyakarta, Juni 2017

Pembimbing I



Dr. Sri Werdati, S.K.M., M.Kes

Pembimbing II



Brune Indah Yulitasari, S. Kep., Ns., M.N.S

*) Coret yang tidak perlu

PENGARUH AROMA TERAPI MAWAR TERHADAP TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA ABIYOSO KALIURANG YOGYAKARTA

Arif Ferdiyanto¹, Sri Werdati², Brune Indah Yulitasari²
Email : arif.ferdyanto88@gmail.com

Intisari

Latar Belakang: lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Jumlah lanjut usia di dunia di atas 60 tahun lebih dari 800 juta. Di Indonesia sendiri jumlah lansia mencapai 21,6 juta jiwa pada tahun 2015. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan presentase penduduk lansia paling tinggi pada tahun 2012 yaitu 13,04%, Masalah yang sering terjadi pada lansia meliputi perubahan sosial seperti kematian pasangan, sendirian dalam keluarga, merasa dibuang oleh keluarga dan perubahan psikologis pada lansia seperti frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi, kecemasan dan stress. Cara mengurangi stress adalah salah satunya dengan menggunakan aromaterapi yang dimulai dengan mencium wangi-wangian, sehingga segala yang membebani pikiran akan berkurang.

Tujuan: Mengetahui pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat stres pada lansia di Pelayanan Sosial Tresna Wreda Abiyoso Kaliurang Kabupaten Sleman Yogyakarta

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi eksperimental design*). Jenis rancangan penelitian ini menggunakan *non-equivalent control group*. Dalam rancangan penelitian ini, terdapat kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang akan dilakukan *pretest* dan *posttest*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p=0,001$ pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol $p=0,317$. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stress lansia sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi. Perbandingan *posttest* kelompok intervensi dan kontrol menghasilkan P Value 0,007 ($p<0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *posttest* tingkat stress.

Kesimpulan : Menghirup aroma terapi mawar selama 10 menit dalam 5 hari berturut-turut dapat menurunkan tingkat stress pada lansia.

Kata Kunci: Aroma Terapi Mawar, Lansia, Stress

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

^{2,3}Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

**THE INFLUENCE OF ROSE AROMATHERAPY ON THE STRESS LEVEL IN
ELDERLY PEOPLE IN TRESNA WERDHA ABIYOSO SOCIAL SERVICE
CENTER, KALIURANG, YOGYAKARTA**

Arif Ferdiyanto¹, Sri Werdati², Brune Indah Yulitasari²
Email : arif.ferdyanto88@gmail.com

Abstract

Background: Elderly person is someone over 60 years old. Elderly is the last stage of human age group. Total people over 60 years old in the world is 800 million. In Indonesia, there were 21,6 million elderly people in 2015. The Special Region of Yogyakarta was the province with the highest percentage of elderly people in 2012 (13,04%). Common problems of elderly people include social changes, such as death of partner, being alone in family, feeling abandoned by family, and psychological changes such as frustration, loneliness, fear of loss of freedom, fear of death, change of wish, depression, anxiety and stress. One of the way to reduce stress is using aromatherapy, starting from smelling fragrance, so that burdens disappear.

Purpose: To determine the influence of rose aromatherapy on the stress level of elderly people in Tresna Wreda Abiyoso Social Service, Kaliurang, Sleman Regency, Yogyakarta

Research Method: The research type is quantitative research using quasi experimental design. The research design used non-equivalent control group. In this research design, there are control group and intervention group which performed pretest and posttest.

Result: The research result shows $p=0,001$ in the intervention group and $p=0,317$ in the control group. It meant there was significant difference in the stress level of elderly people before and after treatment in the intervention group. Comparison of posttest of intervention and control group produces P Value 0,007 ($p<0,05$), meaning there was significant difference in the posttest result of stress level.

Conclusion: Inhaling rose aromatherapy for 10 minutes in 5 days in a row could reduce stress level in elderly people.

Keywords: Rose Aromatherapy, Elderly Person, Stress

¹Student of Universitas Alma Ata Yogyakarta

^{2,3}Lecturer of Universitas Alma Ata Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organisation* (WHO) 2014, lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (1). Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (2).

Saat ini, jumlah lanjut usia di dunia di atas 60 tahun lebih dari 800 juta. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini akan meningkat menjadi lebih dari dua miliar pada tahun 2050 (3). Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena dari tahun ke tahun, jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat. Di Indonesia sendiri jumlah lansia mencapai 21,6 juta jiwa pada tahun 2015 (4).

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan presentase penduduk lansia paling tinggi pada tahun 2012 yaitu 13,04%, diikuti oleh Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%). Hal ini berarti bahwa pada tahun 2012, Presentase jumlah penduduk lansia di DIY lebih tinggi dari pada presentase jumlah penduduk lanjut usia nasional (5).

Masalah yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik seperti jumlah sel dalam tubuh menurun, kemampuan jantung memompa darah menurun, elastis paru menurun dan sebagainya.

Masalah lansia yang perubahan sosial seperti kematian pasangan, sendirian dalam keluarga, merasa dibuang oleh keluarga dan perubahan psikologis pada lansia meliputi frustrasi, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, depresi, kecemasan dan stress (2).

Penelitian yang dilakukan oleh Indriana pada tahun 2010 menunjukkan tingkat stress yang tinggi pada lansia, dengan 21,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang (6), adapun stress disebabkan oleh hal apapun yang membuat tegang, marah, frustrasi, atau tidak bahagia, terlalu banyak stress akan mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Stress mempengaruhi terbatasnya ruang gerak untuk melakukan aktifitas, ditambahkan persoalan stress tersebut dialami oleh seseorang yang menginjak fase lansia. Gejala yang sering muncul pada seseorang yang mengalami stress diantaranya adalah kelitihan, kebimbangan, perasaan tertekan oleh tuntutan orang lain terhadap lansia, keinginan untuk melarikan diri dari segalanya dari semua orang, dan merasa takut (7).

Stress yang terjadi pada lansia dapat diartikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor ialah berupa perubahan – perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stress pada lansia berarti tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan – perubahan baik dari fisik, mental, maupun sosial yang dialami oleh lansia (7).

Manajemen atau penatalaksanaan stress pada lansia tahap pencegahan dan terapi ialah memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu yang meliputi fisik, psikologik dan psikososial pada lansia (8). Bentuk atau cara dari mengurangi stress ialah dengan cara menggunakan aromaterapi yang dimulai dengan cara mencium bau yang wangi, sehingga segala yang membebani pikiran dapat berkurang (9).

Aromaterapi pada praktek keperawatan ialah dapat menggunakan minyak (*essential oil*) dari wangi-wangian tumbuhan bermanfaat mengurangi masalah kesehatan serta dapat memperbaiki kualitas hidup. Terapi yang menggunakan minyak essential bermanfaat mengurangi bahkan dapat mengatasi gangguan psikologis serta gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, stress, nyeri, dan sebagainya (9).

Aromaterapi ialah salah satu bentuk seperti terapi relaksasi, yaitu proses penyembuhan pada dahulu yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa. Beberapa minyak atsiri yang sering digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna ialah geranium, eucaliptus (minyak kayu putih), lavender, dan atsiri mawar (10). Zat linalool dan geraniol minyak atsiri bunga mawar merah aktif saat digunakan melalui inhalasi atau dihirup sehingga dapat bermanfaat untuk meningkatkan kewaspadaan, menenangkan, anti cemas, manajemen stress, serta gangguan tidur. Bunga mawar merah bersifat antidepresi sehingga dapat membuat jiwa menjadi tenang (11).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Februari 2017 di peroleh data tentang lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha Abiyoso Kaliurang Kabupaten Sleman Yogyakarta sebanyak 126 orang. Selain melakukan wawancara terhadap petugas untuk mengetahui jumlah lansia dan kegiatan lansia yang berada disana, peneliti juga melakukan wawancara 12 orang lansia di dalam 1 wisma. Pada saat melakukan wawancara, peneliti bertanya tentang

perasaan lansia pada saat itu, perasaan rindu dengan keluarga kemudian tentang alasan kenapa bisa masuk disini, bagaimana hubungan mereka dengan sesama penghuni wisma, sudah berapa lama dan merasa bahagia atau tidak tinggal disini. Hasil dari wawancara tersebut 8 dari 12 lansia menyatakan gejala stress seperti mengatakan sedang bersedih dan rindu dengan keluarga yang di sebabkan oleh banyak hal diantaranya yaitu: keterbatasan dalam melakukan aktivitas karena faktor usia, kurangnya minat bersosialisasi dan merasa terbuang dari keluarga. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat stress pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Kaliurang Kabupaten Sleman Yogyakarta.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan cara menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen semu ialah penelitian yang didalamnya tidak ada menggunakan teknik randomisasi yang sempurna bahkan tidak ada menggunakan random serta kontrol variabel pengganggu yang tidak dapat dilakukan

secara keseluruhan. Jenis rancangan penelitian ini ialah menggunakan *non-equivalent control group* (12). Dalam rancangan penelitian ini, terdapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi yang akan dilakukan *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok intervensi ialah akan dilakukan perlakuan pemberian Aromaterapi Mawar, sedangkan kelompok kontrol ialah tidak diberikan perlakuan pemberian Aromaterapi Mawar.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini ialah menggunakan tehnik *Random Sampling* (Rancangan Sampel Acak) dengan cara metode pengambilan rancangan acak sederhana (*simple random sampling*) (13). Rancangan ini ialah yang paling sederhana dari rancangan yang lain. Disebut juga random murni. Syaratnya populasi harus benar-benar homogen, disamping unit analisis (unit dasar) atau jumlah subjek telah teridentifikasi (13). Berdasarkan perhitungan besar sampel, maka jumlah sampel yang di perlukan oleh peneliti ialah sebesar 16 sampel, namun berdasarkan dari penelitian dari Yumira Ria Santi peneliti melebihi jumlah sampel sebesar 10 % untuk mengantisipasi terjadinya *drop out*, sehingga jumlah keseluruhan sebanyak 18 sampel (14).

Analisa data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* Tehknik analisa yang di gunakan yaitu berupa uji *wilcoxon*. Karena uji *wilcoxon* skala variabel berupa skala kategorik dan *mann whitney* pengganti dari uji *independent t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Variabel independen penelitian ini yaitu *Aromaterapi mawar* sedangkan dependent yaitu penurunan tingkat stress. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan kuesioner PSS.

HASIL DAN BAHAS

responden dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami stress ringan hingga berat yang di BPSTW Abiyoso yang memenuhi kriteria peneliti. Dalam penelitian ini menggunakan 36 responden yaitu diantaranya 18 lansia masuk dalam kelompok intervensi dan di berikan tindakan dan 18 lansia masuk dalam kelompok kontrol yaitu yang tidak diberikan perlakuan yang memenuhi standar krikteria. Secara lengkap karakteristik responden akan disajikan dalam tabel berikut

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden lansia berdasarkan usia dan jenis kelamin di BPSTW Abiyoso Yogyakarta

Kelompok Usia	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi (n)	Presentase(%)	Frekuensi (n)	Presentase(%)
60-74	6	33,3	11	61,1
75-90	12	66,7	7	38,9
Total	18	100,0	18	100,0
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	4	22,2	4	22,2
Perempuan	14	77,8	14	77,8
Total	18	100	18	100

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan lansia yang menjadi responden pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Karakteristik usia diatas di sesuaikan dengan klasifikasi WHO. Pada kelompok intervensi sebagian besar yang menjadi responden pada usia 75-90 tahun yaitu sebanyak 12 orang (66,7%), sedangkan karakteristik usia pada kelompok kontrol sebagian besar usia 60-74 tahun sebanyak 11 orang (61,1%).

Penelitian ini sejalan dengan Chintya yang dilakukan di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Manado pada 30 lanjut usia yang menjadi responden. Dari 30 sampel yang diteliti diperoleh persentase umur responden terbanyak yakni berada di kategori lanjut usia (60-74 tahun) sebanyak 14 orang dan kategori lanjut usia tua (75-90 tahun) sebanyak 16 orang. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya

umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia (15) Penelitian ini sesuai dengan pernyataan Darmojo, semakin lanjut usia seseorang terjadi beberapa proses perubahan dimana kepekaan bertambah dan batas kemampuan beradaptasi menjadi berkurang, yang sering dikenal dengan *geriatric giant*, dimana lansia akan mengalami masalah isolasi dan depresi (16).

Tabel diatas terdapat jenis kelamin perempuan dan laki-laki sedangkan yang mendominasi menjadi responden yaitu perempuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di BPSTW Abiyoso Yogyakarta dengan total 14 lansia dengan presentase (77,8%).

berjenis kelamin perempuan yaitu 21 responden (70%). Berdasarkan hasil observasi peneliti ditemukan kebanyakan lanjut usia perempuan yang tinggal di BPLU dikarenakan lanjut usia tersebut hidup seorang diri tanpa keluarga dan tanpa pasangan (15) Penelitian ini juga sesuai dengan Badan Pusat Statistik bahwa usia harapan hidup perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki – laki yaitu sebesar 71,74 tahun ntuk harapan hidup perempuan dan 67,51 tahun untuk usia harapan hidup laki – laki (17).

Tabel 2 Perbedaan Tingkat Stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Pada Lansia

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan hasil uji statistik pada

Kelompok	Tingkat Stress Lansia	Pemberian Aroma Terapi Mawar				P-Value
		Sebelum dilakukan		Sesudah dilakukan		
		f	%	f	%	
Intervensi	Ringan	1	5,6	9	50,0	0,001
	Sedang	14	77,8	9	50,0	
	Berat	3	16,7	0	0,0	
	Total	18	100,0	18	100,0	
Kontrol	Ringan	1	5,6	2	11,1	0,317
	Sedang	15	83,3	14	77,8	
	Berat	2	11,1	2	11,1	
	Total	18	100,0	18	100,0	
P-Value		0,696		0,007		

Sejalan dengan penelitian Chintya dari keseluruhan jumlah sampel yang diteliti yaitu 30 responden, menunjukkan bahwa jumlah yang paling banyak adalah responden

tabel 2 dapat dilihat pada hasil penelitian adanya perbedaan tingkat stress pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi, didapatkan tingkat stress pada saat sebelum diberikan

intervensi pada kelompok intervensi sebagian besar lansia mengalami stress sedang sebanyak 14 (77,8%) orang dan diikuti oleh stress berat sebanyak 3 orang (16,7%) serta stress ringan 1 orang (5,6%) dari keseluruhan 18 responden (100%) yang diteliti, sedangkan pada saat sesudah diberikan intervensi lansia mengalami stress sedang dan ringan memiliki jumlah yang sama yaitu 9 orang (50,0%) dari keseluruhan 18 responden (100%). Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Jumlah responden pada kelompok kontrol tingkat stres pada lansia sebelum diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stress sedang, sebanyak 15 orang (83,8%) dan diikuti oleh stress berat sebanyak 2 orang (11,1%) serta stress ringan 1 orang (5,6%) dari keseluruhan 18 responden (100%) yang diteliti, sedangkan jumlah responden pada kelompok kontrol tingkat stress pada lansia sesudah diberikan intervensi sebagian besar lansia mengalami stres sedang, sebanyak 14 orang (77,8%) dan diikuti oleh stress berat dan ringan dengan jumlah yang sama sebanyak 2 orang (11,1%) dari keseluruhan 18 responden

(100%) yang diteliti, dengan *p-value* berdasarkan uji *wilcoxon* $p=0,317$ ($p > 0,05$) sehingga menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat stress pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa pemberian aroma terapi mawar selama 5 hari dengan durasi 10 menit pada kelompok intervensi dapat menurunkan tingkat stress pada lansia. Penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Sari Maharani yang menyatakan bahwa dapat diinterpretasikan ada perbedaan yang bermakna antara perubahan tingkat stress setelah perlakuan antara musik Mozart, aromaterapi dan kontrol. Aromaterapi dan musik Mozart efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa yang menyusun skripsi. Sementara tingkat stres kelompok tanpa perlakuan mengalami peningkatan, hal ini menunjukkan tingkat stres kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, tidak dapat terkelola sehingga tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi meningkat (18).

Bunga mawar dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan metode aroma terapi menumbuhkan perasaan tenang (*rileks*) pada jasmani, rohani, menciptakan suasana dapat, menjauhkan perasaan

cemas, gelisah, maka dengan cara relaksasi aroma terapi dapat di gunakan dalam pemberian asuhan keperawatan yang membantu menurunkan tingkat stress pada lansia serta meningkatkan kualitas kesehatan secara maksimal dengan cara memberi intervensi asuhan keperawatan dengan mengacu pada pengobatan non farmakologi dengan cara relaksasi aroma terapi mawar, sehingga dapat terjadi perbaikan kesehatan (19).

perbedaan tingkat stress antara kelompok kontrol dan intervensi sebelum perlakuan menggunakan uji statistik *mann-whitney* dengan *p-value* 0,696 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan intervensi aroma terapi mawar, sedangkan perbedaan pada tingkat stress pada kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan menggunakan uji statistik *mann-whitney* menghasilkan *p-value* 0,007 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada *posttest* tingkat stress antara kelompok intervensi dan kontrol sesudah diberikan intervensi aroma terapi mawar.

Penelitian ini sejalan dengan Sari Maharani yang menyatakan bahwa mahasiswa yang menyusun skripsi sebelum dilakukan perlakuan musik Mozart, aromaterapi dan kontrol yang

paling banyak adalah tingkat stress sedang, yaitu sebanyak 19 orang dari 28 orang. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Retno Wati dengan hasil bahwa sebagian besar lansia Panti Werdha Budi Dharma Yogyakarta mengaami stress sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%) dari total 40 responden (100%) (18).

Faktor yang dapat menimbulkan stress berupa lingkungan yang asing, berpisah dengan keluarga dan pasangan, masalah finansial, kurangnya informasi mengenai kesehatan, ancaman akan penyakit, serta terganggunya *activity daily living*. Stress sebagai stimulasi yang menuntut dimana semakin tinggi atau besar tekanan yang dialami seseorang, maka semakin tinggi pula stress yang dialami. Hasil penelitian ini serupa dengan Sari Maharani yang menyatakan bahwa setelah diberikan perlakuan musik dan aromaterapi terjadi penurunan jumlah stress sedang, dengan kata lain pemberian musik Mozart dan aromaterapi dapat menurunkan tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Berbagai usaha yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat stress pada orang gangguan mental emosional adalah terapi psikososial, terapi psikoreligius, psikofarmaka dan psikoterapi. Psikoterapi salah satunya dengan aroma terapi mawar (18).

SIMPULAN

1. Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso sebagai lembaga pelayanan lanjut usia merupakan panti milik pemerintah dan memiliki sumber daya yang professional jumlah lansia yang tinggal di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso sebanyak 126 lansia.
2. Karakteristik usia lansia paling banyak adalah usia 75-90 tahun dan pada karakteristik jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, serta pada karakteristik lama tinggal sebagian besar responden telah tinggal di BPSTW selama 3-4 tahun sedangkan alasan tinggal sebagian besar responden tinggal di BPSTW di sebabkan karena dibawa keluarga.
3. Tingkat stress sebelum dilakukan pemberian aroma terapi mawar sebagian besar responden mengalami stress sedang, sebanyak 14 responden dari 18 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden dari 18 responden pada kelompok kontrol.
4. Tingkat stress setelah dilakukan pemberian aroma terapi mawar tingkat stress ringan dan sedang memiliki jumlah yang sama yaitu, sebanyak 9 responden dari 18

responden pada kelompok intervensi dan tingkat stress pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami stress sedang, sebanyak 14 responden dari 18 responden pada kelompok kontrol.

5. Ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat stress pada lansia di BPSTW Abiyoso Kaliurang tahun 2017 dengan *P Value* $0,001 < 0,05$ sehingga penelitian ini bisa bermanfaat untuk lansia yang sedang mengalami stress.
6. Ada perbedaan tingkat stress yang signifikan antara sebelum di lakukan intervensi dengan sesudah di lakukan intervensi yaitu dengan *P Value* sebelum di lakukan intervensi adalah *P Value* $0,696 > 0,05$ dan setelah dilakukan intervensi di dapatkan hasil *P Value* $0,007 < 0,05$.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan agar dapat dijadikan sebagai sumber bacaan dan referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan khususnya pada pengaruh aroma terapi terhadap tingkat stress pada lansia.
2. Bagi pelayanan di BPSTW Abiyoso
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aroma terapi mawar terhadap tingkat

stress lansia. Oleh karena itu diharapkan petugas BPSTW mampu menjadikan terapi ini sebagai terapi alternative bagi lansia yang menderita stress di BPSTW.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi mawar terhadap tingkat stress pada lansia, akan tetapi di temukannya hubungan alasan tingga dengan tingkat stress sehingga peneliti selanjutnya di harapkan untuk dapat mengendalikan faktor lain salah satunya yaitu alasan tinggal yang dapat mempengaruhi tingkat stress di BPSTW .

4. Bagi Lanjut Usia

Para lanjut usia di harapkan dapat menangani stress dengan memanfaatkan terapi non farmakologi seperti aroma terapi mawar dan tidak hanya menggunakan obat-obatan farmakologi yang memiliki efek samping jika di gunakan secara berkepanjangan.

RUJUKAN :

1. Organization WH. World Health Organization. [Online].; 2014 [cited 2017 april jumat. Available from: <http://www.who.int/topic/ageing/en>

./.

2. Maryam. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya Jakarta: Salemba Medika; 2011.
3. Organization WH. World Health Organization. [Online].; 2016 [cited 2017 april jumat. Available from: www.who.int/topics/ageing/ent.
4. Nasional BPS. Badan Pusat Statistik. [Online]. jakarta: Depkes; 2015 [cited 2017 Maret. Available from: <https://www.bps.go.id/>.
5. Statistik BP. Badan Pusat Statistik. [Online].; 2015 [cited 2017 Januari Rabu. Available from: <https://yogyakarta.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/70>.
6. Indriana Y. Tingkat Stress Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. Jurnal Psikologi UNDIP. 2010 Oktober; 8(2).
7. Tamher. Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Jakarta: Salemba Medika; 2009.
8. Hawari D. Manajemen Stress Cemas dan Depresi Jakarta: FKUI; 2011.
9. Wahyuni S. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Minyak Atsiri Bunga Mawar Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Klinik. 2012 April.

10. Sharma S. Aroma Terapi
Tangerang: Kharisma Publishing
Group; 2009.
11. A-Z K. Aroma Terapi untuk
Kesehatan, Kebugaran, Kecantikan
Yogyakarta: Lily Publisher; 2009.
12. Notoatmodjo. Metode Penelitian
Kesehatan Yogyakarta: in-books;
2010.
13. Machfoedz I. Metodologi Peneitian
Yogyakarta: Fitramaya; 2016.
14. santi YR. Pengaruh Terapi Bekam
dan Terapi Akupuntur Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada
Penderita Hipertensi Primer
(Esensia) di Kecamatan Tarakan
Tengah Kota Tarakan Provinsi
Kalimantan Timur. 2014.
15. Gabriela Cinthya Dona SRK.
Hubungan Tingkat Stres Dengan
Status Gizi pada Lanjut Usia di
BPLU Senja Cerah Paniki Bawah
Kecamatan Mapanget Manado.
2017 February; 5(1).
16. Darmojo RBM. Geriatri:Ilmu
Kesehatan Usia Lanjut. EBN. 2011
Juli.
17. BPS. Statistik Penduduk Lanjut
Usia 2014. Katalog BPS. Jakarta:
Badan Pusat Statistik, Badan Pusat
Statistik; 2014. Report No.: ISSN
2086-1036.
18. Maharani S. Efektifitas Pemberian
Musik Mozart dan Aroma Terapi
Terhadap Perubahan Tingkat Stress
Mahasiswa Angkatan 2008 Dalam
Menyusun Skripsi di Stikes
'Aisyah Yogyakarta. 2012.
19. Ernawati. Pengertian dan Arti
Bunga Mawar dan Cara
Penanamannya. 2013.