

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Lanjut usia (lansia) merupakan sebuah bagian dari proses tumbuh kembang manusia. Proses yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu yang mana tumbuh kembang dimulai dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua (Azizah, 2011). Proses menua dipandang sebagai suatu masa degenerasi biologis yang dapat menimbulkan berbagai macam masalah baik fisik, mental, biologis, maupun sosial ekonomi (Nugroho, 2009). Masalah mental yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah stress, depresi, dan kecemasan. Stress merupakan suatu respon adaptif terhadap suatu situasi yang dirasakan menantang atau mengancam kesehatan seseorang (Sopiah, 2008). Sering kali stress terjadi di kalangan lansia disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol (Sopiah, 2008).

Memasuki usia tua, lansia akan mengalami penurunan peran sosial dan kehidupan sosialnya berkurang (Nugroho, 2009). Perubahan pada peran sosial, tanggung jawab keluarga dan status kesehatan mempengaruhi rencana hidup lansia. Dalam jurnal Rahayuni, Utami, dan Swedarma

(2015) menjelaskan lansia yang tinggal di rumah terkadang merasa bosan dengan kegiatan sehari-harinya yang mereka lakukan. Terlebih lagi jika terdapat masalah dengan anggota keluarga sehingga hal tersebut dapat membuat lansia cepat marah dan sulit tidur merupakan gejala awal timbulnya stress pada lansia. Tingkat stress pada lansia berarti tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat stressor berupa perubahan-perubahan fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia.

Stress dapat berdampak terhadap emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, suasana hati yang sering berubah-berubah, mudah marah, mudah tersinggung dan stress yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi cemas dan depresi. Selain itu dampak dari stress sendiri yaitu, dapat menyebabkan kerusakan otak jangka panjang pada tubuh, pikiran, dan suasana hati (Hardjana (1994) dalam Iyus (2011:45). Respon terhadap stress mencakup aktivitas sistem saraf simpatis dan pelepasan berbagai hormon dan peptida, yang meliputi hormon dan peptida pada aksis hipotalamus-hipofisi-adrenal, sistem opioid endogen, vasopresin arginin, dan oksitosin. Akibat respon stress tersebut dapat mempengaruhi pelepasan hormon pertumbuhan dan hormon reproduksi (Corwin, 2009). Menurut Badan Pusat Statistik (2007) prevalensi kejadian stress di Indonesia pada lansia mencapai 8,34%. Menurut Depkes (2009) tingginya insidensi stress di Indonesia juga merupakan alasan mengapa stress harus

diprioritaskan penangganya sebab pada tahun 2008 tercatat sekitar 40% dari total penduduk Indonesia mengalami stress, sedangkan angka kejadian stress di Yogyakarta hampir mencapai 32% dari jumlah lansia di Yogyakarta. Tingginya tingkat stress umumnya diakibatkan oleh tekanan ekonomi 13,33% penduduk Indonesia. Penulis tertarik meneliti di Yogyakarta karena jumlah lansia di Yogyakarta jumlahnya mencapai 13,4% pada tahun 2015. Menurut sensus penduduk pada tahun 2010 usia harapan hidup lansia di Yogyakarta 74,5 tahun.

Melihat kondisi tersebut maka para lansia perlu merileksasikan pikiran-pikirannya. Ada berbagai cara yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam mengatasi tekanan dalam menghadapi keadaan dan situasi ini. Dalam mengatasi stress pada lansia dapat dilakukan pengobatan farmakologis dengan obat cemas (*anxiolytic*) dan obat anti depresan (*anti depressant*), pengobatan ini bersifat jangka panjang (Rusdi dan Nurlaena Isnawati, 2009). Di samping itu juga pengobatan alternatif (terapi nonfarmakologis) meliputi : akupresur (akupuntur tanpa jarum), pengobatan herbal dari cina, terapi herbal, pijat, yoga, aromaterapi, pernapasan dan rileksasi (Jain, 2011). Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja sistem limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileksasi (Style, 2006).

Menghirup aroma mawar meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi). Selain itu mawar juga berguna sebagai aromaterapi yang dapat menumbuhkan perasaan tenang (relaks) pada jasmani, pikiran, dan rohani, dapat menciptakan suasana yang damai, serta dapat menjauhkan dari perasaan cemas dan gelisah (Jaelani, 2009). Dampak positif aromaterapi mawar ini diberikan secara langsung (inhalasi), melalui penciuman (IGA, 2011). Dalam jurnal Wahyuni (2012) mengatakan bahwa dari hasil penelitiannya sesudah diberikan aroma terapi mawar tingkat stress pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (PSIK FK UNAND) mengalami penurunan tingkat stress dengan responden berjumlah 20 orang. Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan adalah membantu para lansia untuk mengatasi stressnya dan meningkatkan kualitas kesehatannya secara maksimal dengan cara pemberian intervensi asuhan keperawatan, sehingga dapat terjadi perbaikan kesehatan.

Survei awal yang dilakukan penulis pada bulan Maret 2016, berdasarkan hasil wawancara dengan kepala Panti Wredha Hanna dan melihat secara langsung data di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta, terdapat 40 lansia, diantaranya 2 meninggal dunia dan 5 orang sudah dijemput oleh keluarga. Memiliki 26 kamar yang masing-masing kamar ada yang berisi satu orang sampai enam orang, responden dikenakan biaya yang berbeda-beda setiap kamarnya tergantung tipe kelasnya dan jumlah lansia yang

mengalami stress berjumlah 33 lansia. Penulis juga mendapatkan data bahwa para lansia yang ada di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta merupakan suku asli Jawa. Alasan penulis menjadikan Panti Wredha Hanna Surokarsan sebagai tempat penelitian karena di Panti Wredha Hanna Surokarsan memenuhi jumlah responden yang saya butuhkan yaitu 33 responden dan cara mengatasi stressnya dengan minum obat penurun stress, sehingga para lansia dalam mengatasi stressnya menggunakan obat. Tanggapan dari pegawai di Panti Wredha Hanna lansia yang mengalami stress biasanya tidak nyambung saat di ajak berbicara. Berdasarkan hasil uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aroma Terapi Mawar terhadap Penurunan Tingkat Stress pada Lansia di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta Tahun 2016”.

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan melihat bahwa stress sering dialami oleh lansia, maka peneliti merumuskan “Apakah ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat penurunan stress pada lansia di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta Tahun 2016?”

### C. Tujuan

#### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap tingkat penurunan stress pada lansia di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta Tahun 2016.

#### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan lama tinggal di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta Tahun 2016.
- b. Mengetahui tingkat stress sebelum dilakukan aroma terapi mawar pada lansia di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta Tahun 2016.
- c. Mengetahui tingkat stress sesudah dilakukan aroma terapi mawar pada lansia di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta Tahun 2016.
- d. Mengetahui pengaruh terapi aroma mawar terhadap tingkat penurunan stress di Panti Wredha Hanna Surokarsan Yogyakarta Tahun 2016.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan gambaran efektifitas aroma terapi mawar sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi stress pada lansia.

##### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologi dalam Ilmu Keperawatan.

##### 3. Bagi Perawat

Hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran bagi perawat tentang perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi aroma mawar pada lansia yang mengalami stress, sehingga diharapkan perawat mampu memberikan relaksasi menggunakan terapi aroma mawar untuk mengatasi stress yang dialami oleh lansia.

##### 4. Bagi peneliti

Merupakan sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dan mendapatkan pengalaman nyata dalam bidang peneliti serta wawasan, pengetahuan, dan menganalisa data dalam melakukan penelitian.

### E. Keaslian Penelitian

Tabel.1

Nama peneliti	Judul	Metodologi penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
Rupdi Lumban Siantar (2013)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Tingkat Stress pada Lansia di PSTW Budhi Dharna Bekasi.	Penelitian ini menggunakan desain <i>pre and post test with control group</i> . Instrumen yang digunakan kuesioner, analisa data menggunakan univariat dan multivaria. Sampel yang digunakan berjumlah 100 responden.	Didapatkan hasil analisa statistik dengan uji komparasi <i>paired t-test</i> menunjukkan p-value kelompok intervensi $0,000 < 0,05$ dan kelompok kontrol $0,004 < 0,05$ yang keduanya menunjukkan adanya perbedaan. Hasil uji statistik <i>independent t-test</i> menunjukkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang menyatakan $H_0$ ditolak. Ada pengaruh senam lansia terhadap tingkat stress pada lansia PSTW Budhi Dharna Bekasi.	Terdapat perbedaan pada variabel bebasnya, desain yang digunakan <i>pre and post test with control group</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>pre eksperimen</i> dengan <i>one group pretest-posttest</i> , analisa yang digunakan univariat dan multivaria, sedangkan peneliti menggunakan analisa univariat dan bivariat.	Terdapat persamaan pada variabel tingkat stress, instrumen untuk mengukur tingkat stress menggunakan kuesioner.

Nama Peneliti	Judul	Metodologi penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
Ni Made Kenia, Dian Taviyanda (2015)	Pengaruh Pemberian Aroma Bunga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Usia Lanjut Hipertensi di Desa Sungai Bandung Laut Kabupaten Mempawah	Penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest-posttest</i> . Instrumen yang digunakan kuesioner, analisa data menggunakan univariat dan bivariat. Sampel yang digunakan berjumlah 16 responden.	Hasilnya didapatkan ada pengaruh pemberian aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (p < 0,005)$ . Ada pengaruh pemberian aroma terapi mawar terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia hipertensi di Desa Sungai Bandung Laut Kabupaten Mempawah.	Terdapat perbedaan pada variabel terikat, Desain yang digunakan quasi eksperimen sedangkan peneliti menggunakan pre eksperimen.	Terdapat persamaan pada variabel aroma mawar, instrumen untuk mengukur tingkat stress menggunakan kuesioner, analisa data univariat dan bivariat.

Nama peneliti	Judul	Metodologi penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
Reni Purnama Sari (2015)	Pengaruh Terapi terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia.	Penelitian ini menggunakan <i>quasi eksperimen</i> dan <i>pre control</i> group. Instrumen digunakan <i>pittsburgh sleep quality index (PSQI)</i> , analisa data yang digunakan Uji <i>Wilcoxon</i> . Sampel yang digunakan berjumlah 16 orang responden.	Didapatkan ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia dengan mean pada kelompok perlakuan 14,71 dan kelompok 12,43. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai <i>p-value = 0,018</i> pada kelompok perlakuan dan didapatkan nilai <i>p-value=0,705</i> pada kelompok control. Uji beda menggunakan <i>Mann Whitney</i> didapatkan <i>p-value=0,004</i> . Ada pengaruh aroma terapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur lanjut usia.	Terdapat perbedaan pada variabel terikat, menggunakan instrumen <i>pittsburgh sleep quality index (PSQI)</i> , sedangkan peneliti menggunakan kuesioner <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> , desain yang digunakan quasi eksperimen dan <i>pre and post test with control</i> , sedangkan peneliti menggunakan <i>pre</i> dengan dengan <i>one group pretest-posttest</i> . Analisa data yang digunakan Uji <i>Wilcoxon</i> , sedangkan peneliti menggunakan Uji <i>Paired test</i> .	Terdapat persamaan pada variabel bebas aroma terapi mawar.