

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi tua merupakan proses yang di alami setiap individu jika diberi kesempatan umur panjang (Kaloeti & Hartati, 2017). Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi proses menurunnya daya tahan tubuh lansia ketika menghadapi rangsangan dari dalam atau luar tubuh. lanjut usia adalah suatu tahapan akhir dari perkembangan daur kehidupan manusia dengan memiliki ciri-ciri penurunan fungsi psikologis, biologis, sosial, dan ekonomi(Sari & Leonard, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa lansia terbagi menjadi beberapa kategori berdasarkan usia antara lain usia pertengahan (middle age) yaitu usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) yaitu usia 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) yaitu usia >90 tahun (Fauziah, 2018).

Berdasarkan hasil proyeksi pemerintah di tahun 2010-2035, indonesia mengalami peningkatan yang pesat terhadap jumlah penduduk khususnya pada lansia yang berumur diatas 65 tahun.Semakin bertambahnya lansia semakin besar pula masalah baru yang akan muncul yang erat kaitannya dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, sosial, serta mental yang dialami oleh lansia (Suriyati, 2015). Akibat dari penurunan tersebut, berbagai masalah kesehatan yang sering kali dihadapi oleh lansia muncul antara lain terasing dari lingkungan, merasa kesepian dan kecemasan(Suryani, 2016).

Kecemasan atau ansietas merupakan gangguan mental dan alam perasaan (affective) ditandai dengan perasaan gelisah, ketakutan, kekhawatiran yang dirasakan secara terus menerus (Sohat et al., 2014). Ansietas adalah kebingungan terhadap suatu yang terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dikaitkan dengan perasaan yang tidak menentu yang akan menimbulkan rasa ketidakberdayaan individu terhadap suatu objek (Rahmah & Suhendi, 2018). Akibat dari kecemasan antara lain kesulitan mulai tidur,

masuk tidur memerlukan waktu lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi yang menakutkan dan mengalami kesukaran bangun pagi serta bangun pagi merasa kurang segar (Sohat et al., 2014).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi masalah ansietas yang tergabung dalam kategori gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 9,8 %. Ditinjau berdasarkan tingkat provinsi, Jawa Tengah meningkat secara signifikan mulai 2013 -2018 adalah dari 1,7 % menjadi 7,7 % (Kemenkes RI, 2018). Jika ditinjau berdasarkan karakteristik yang terdiri dari kelompok usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, tempat tinggal, prevalensi terbesar pada lansia yang mengalami ansietas adalah dengan kelompok usia 75 tahun keatas sebesar 15,8% berjenis kelamin perempuan 12,1%. Rata-rata tingkat kecemasan di alami oleh lansia yang bertempat tinggal di pedesaan dengan tingkat pendidikan yang rendah. Hal ini diakibatkan tingkat pengetahuan serta berbagai faktor yang mempengaruhi mulai dari keluarga sampai lingkungan (Kemenkes RI, 2018).

Penanganan yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada lansia terbagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi adalah jenis terapi yang menggunakan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan diantaranya alprazolam, clobazam, diazepam (Sari & Leonard, 2018). Obat-obatan tersebut sangat efisien untuk mengatasi kecemasan, akan tetapi sisa obat tersebut menimbulkan efek samping diantaranya rasa mual, sakit kepala dan penglihatan mata kabur (Andriani & Purwati, 2017).

Selain terapi farmakologi, masyarakat lebih banyak menggunakan terapi non farmakologi karena relatif aman dan murah (Suriyati, 2015). Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan distraksi yaitu pengalihan perhatian pada hal lain, sehingga melupakan rasa cemas yang dialami dan akan terasa rileks (Sari & Leonard, 2018). Berbagai macam metode yang termasuk terapi distraksi, diantaranya penggunaan aromaterapi dan murotal al-quran atau terapi spiritual.

Aromaterapi merupakan golongan dari terapi komplementer yaitu salah satu terapi alternatif dengan menggunakan minyak esensial dari sari tumbuhan aromatik murni yang berguna untuk meningkatkan vitalitas tubuh, memberikan ketenangan pikiran, jiwa serta kesehatan fisik (Fauziah, 2018). Salah satu jenis aromaterapi yang digunakan mengatasi kecemasan adalah aromaterapi peppermint (*mentha piperita*). Aromaterapi peppermint mengandung kandungan menthol atau jahe yang dapat memberikan efek relaksasi dan memberikan efek anti cemas (Kartikasari et al., 2017).

Terapi distraksi lain yang dapat mengatasi kecemasan adalah dengan terapi spiritual atau murotal al-qur'an. Mendengarkan lantunan ayat suci al-qur'an memberikan dampak positif dari segi fisiologis dan psikologis diantaranya dapat menurunkan urat syarat reflektif, meningkatkan perasaan rileks, menurunkan hormon stres, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang serta memperbaiki sistem kimia tubuh (Wardani, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Suriyati, 2015) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi dengan jenis lavender untuk mengurangi kecemasan. Rata rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi yaitu 2,53 dan mengalami penurunan sebesar 1,60 setelah diberikan aromaterapi lavender. Manfaat lain yang ditimbulkan adalah lansia terlihat lebih nyaman, rileks dari sebelumnya, bahkan responden mengatakan jika setelah terapi tersebut mereka dapat mengontrol kecemasan dan merasakan kenyamanan.

Sedangkan hasil penelitian (Sari & Leonard, 2018) dan (Fauziah, 2018) menyatakan bahwa menggunakan terapi non farmakologi dengan bahan aromaterapi yang berbeda yaitu lavender dan kenanga terdapat pengaruh untuk mengatasi kecemasan serta terhadap kualitas hidup lansia. Aromaterapi tersebut mempunyai efek untuk menyeimbangkan sistem tubuh dan pikiran, melegakan sakit kepala, mengurangi kecemasan, stress, dan gangguan tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dari (Rahmah & Suhendi, 2018) dan (Aziz et al., 2019) tentang efektivitas terapi spiritual atau murotal al-quran untuk mengurangi kecemasan pada pasien Pre Operasi Fraktur dan pasien yang

dirawat di ruang ICU menyatakan bahwa menggunakan murotal al-quran dapat mengalihkan perhatian dari rasa cemas. Responden mengatakan bahwa terapi tersebut memberikan kekuatan bagi pasien dari sang pencipta melalui lantunan ayat suci al-quran. Begitu halnya dengan penelitian (Wardani, 2015) yang menguji efektivitas terapi musik klasik dengan murotal al-quran terhadap penurunan kecemasan pada lansia. menyatakan bahwa lebih efektif menggunakan murotal al-quran karena memiliki dua poin penting antara lain memiliki irama yang indah dan secara psikologis dapat memberikan dorongan dan motivasi serta dapat membentuk coping baru untuk mengatasi kecemasan.

Terapi tersebut akan dilakukan namun tetap menyesuaikan keadaan sekarang. Awal 2020, dunia dikejutkan dengan wabah virus yang berasal dari Wuhan, kemudian dengan cepat menyebar ke seluruh negara. Wabah ini dikenal dengan sebutan *covid-19*. Virus covid disebabkan oleh SARS-CoV-2. Oleh karena itu, penerapan social distancing dan penggunaan APD sangat diterapkan.

Hasil studi pendahuluan dilakukan di tempat Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) di Potroyudan, Jepara pada tanggal 06 Agustus 2020 dengan cara wawancara salah satu pengelola panti tersebut. terdapat 70 lansia dengan pembagian 30 lansia perempuan dan 40 lansia laki-laki. Tingkat pendidikan lansia tersebut SD dan SMP. Rata rata hampir semua lansia dari jumlah keseluruhan mengalami tanda dan gejala yang dapat di kategorikan mengalami kecemasan seperti was dan khawatir, dan seringnya berjalan di malam hari.

Faktor yang mempengaruhi timbulnya gejala tersebut yaitu keadaan sebelumnya karena lansia yang berada pada panti tersebut secara paksaan dan terdapat beberapa masalah internal dari keluarga. Menurut salah satu pengelola pada panti tersebut mengatakan jika tindakan yang dilakukan untuk mengurangi gejala tersebut hanya komunikasi dan senam otak untuk melatih konsentrasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan merumuskan masalah “Adakah Pengaruh Penggunaan Aromaterapi Peppermint Dan Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui dan memaparkan pengaruh aromaterapi peppermint dengan murotal al-quran terhadap kecemasan pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden sebelum dan sesudah terapi
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah terapi
- c. Untuk mengidentifikasi pemberian aromaterapi dan murotal al-quran
- d. Untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian aromaterapi dan murotal al-quran

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Dapat dijadikan bahan referensi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait intervensi mengatasi kecemasan pada lansia serta dapat mengembangkan.

2. Bagi Institusi

Memberikan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang disiplin ilmu keperawatan mengenai tindakan atau terapi yang dilakukan kepada lansia untuk mengatasi kecemasan dengan pemberian aromaterapi peppermint dengan murotal al-quran.

3. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan bahan pengetahuan khususnya dalam bidang tindakan keperawatan yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari di lingkungan masyarakat.

