
Perbedaan Terapi Musik dan Aromaterapi Lavender Terhadap Ansietas pada Lansia yang Tidak Memiliki Pasangan Hidup di Kabupaten Jember

Abdul Aziz Azari*¹, Superzeki Zaidatul Fadilah*²

^{1,2}Stikes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan

*e-mail: aryafgand@gmail.com¹

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

Abstrak

Pendahuluan: Saat individu tidak memiliki pasangan hidup, mereka mungkin merasa kesepian atau terisolasi secara sosial. Kehidupan sosial yang terbatas atau kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan rasa cemas dan depresi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan ansietas pada lansia yang tidak memiliki pasangan dengan menggunakan terapi musik dan aromaterapi Lavender. **Metode:** Penelitian ini merancang eksperimen kuasi dengan uji pra dan pasca tanpa kelompok kontrol. Sebanyak 40 peserta (20 peserta dalam kelompok terapi musik dan 20 peserta dalam kelompok aromaterapi Lavender) diambil sebagai sampel menggunakan metode sampel probabilitas (pengambilan sampel acak sederhana). Analisis statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji t sampel berpasangan. **Hasil:** Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terapi musik dan aromaterapi Lavender menghasilkan perbedaan yang signifikan dalam penurunan tingkat ansietas, dengan nilai p sebesar 0,03 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** dapat disimpulkan bahwa kedua jenis intervensi ini memiliki dampak yang serupa terhadap penurunan ansietas. Dengan demikian, penelitian ini dapat dianggap sebagai salah satu alternatif terapi yang dapat digunakan untuk membantu lansia yang tidak memiliki pasangam hidup yang sedang mengalami ansietas. **Rekomendasi:** Lansia yang tidak memiliki pasangan berisiko tinggi mengalami ansietas sehingga perlu dilakukan terapi dalam menangani hal tersebut dan peneliti menyarankan untuk menggunakan kombinasi terapi musik dan aromaterapi Lavender.

Kata kunci: terapi musik, aroma terapi Lavender, ansietas, lansia

Abstract

Introduction: When individuals do not have a life partner, they may feel lonely or socially isolated. A limited social life or lack of social support can cause anxiety and depression. The aim of this research is to determine differences in anxiety in elderly people who do not have a partner by using music therapy and Lavender aromatherapy. **Method:** This study designed a quasi-experiment with pre and post tests without a control group. A total of 40 participants (20 participants in the music therapy group and 20 participants in the Lavender aromatherapy group) were taken as samples using the probability sampling method (simple random sampling). The statistical analysis applied in this research is the paired sample t test. **Results:** The results of statistical analysis showed that music therapy and Lavender aromatherapy produce a significant difference in reducing anxiety levels, with a p value of 0.03 at a significance level of $\alpha = 0.05$. **Conclusion:** it can be concluded that these two types of intervention have a similar impact on reducing anxiety. Thus, this research can be considered as an alternative therapy that can be used to help elderly people who do not have a partner who are experiencing anxiety. **Recommendation:** Elderly people who do not have a partner are at high risk of experiencing anxiety so therapy is needed to treat this and researchers recommend using a combination of music therapy and Lavender aromatherapy

Keywords: music therapy, Lavender aroma therapy, anxiety, elderly

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia lanjut dalam masyarakat, menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam kehidupan mereka seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu masalah yang dapat memengaruhi kesejahteraan lansia adalah kecemasan. Kecemasan adalah respons emosional yang kompleks terhadap perasaan ketidakpastian dan stres yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai konteks, termasuk dalam hubungan interpersonal dan status perkawinan [1].

Salah satu penyebab kecemasan lansia menjadi semakin tinggi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pasangan hidup. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perasaan kesendirian, tekanan sosial, dan perasaan tidak dicintai. Lansia yang belum menemukan pasangan hidup mungkin merasa terisolasi atau merasa bahwa mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi sosial yang mengharuskan mereka untuk memiliki pasangan [2].

Menurut World Health Organization (WHO) yang diperkirakan akan mencapai puncaknya pada tahun 2025, menunjukkan tingkat pertumbuhan yang sangat cepat [1]. Di wilayah Asia, perubahan komposisi jumlah penduduk juga menjadi tren yang signifikan, dan pada tahun 2025 diperkirakan akan mencapai tingkat pertumbuhan tertinggi. Indonesia sendiri mengalami peningkatan yang berkelanjutan dalam jumlah penduduk lanjut usia [1]. Indonesia, sebagai negara berkembang, juga akan menghadapi lonjakan jumlah penduduk lansia [3].

Selain itu, kecemasan yang dialami oleh lansia dapat memiliki dampak serius pada kesejahteraan mereka secara fisik dan mental. Kecemasan dapat mempengaruhi tidur, kualitas hidup, dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu adanya

suatu intervensi yang bisa diberikan agar bisa dan mampu secara efektif dapat mengatasi permasalahan kecemasan pada lansia yang tidak memiliki pasangan hidup dan mencari cara untuk memberikan dukungan dan perawatan yang sesuai [4].

Penanganan kecemasan bisa dilakukan dengan 2 cara, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu cara farmakologis yang bisa dilakukan adalah dengan cara melakukan terapi alternatif, salah satunya adalah dengan menggunakan terapi musik dan aroma terapi lavender. Terapi musik adalah bentuk perawatan yang menggunakan musik dan elemen-elemen musikal untuk memengaruhi kondisi fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang. Terapi musik dapat diberikan oleh seorang terapis musik terlatih atau digunakan secara mandiri oleh individu untuk meningkatkan kesejahteraan mereka [5].

Musik memiliki kemampuan untuk meredakan stres dan kecemasan. Mendengarkan musik yang tenang atau berpartisipasi dalam musik terapi dapat membantu seseorang merasa lebih rileks. Musik dapat memengaruhi suasana hati seseorang. Mendengarkan musik yang menyenangkan atau bermain musik dapat meningkatkan mood dan perasaan positif [6].

Sementara itu, aroma terapi lavender Aromaterapi lavender adalah salah satu bentuk aromaterapi yang menggunakan minyak esensial lavender untuk tujuan pengobatan atau relaksasi. Lavender adalah tanaman yang terkenal dengan bunga-bunga berwarna ungu yang harum. Minyak esensial lavender diekstraksi dari bunga lavender dan memiliki aroma yang khas dan menyenangkan. Aromaterapi lavender dikatakan memiliki berbagai manfaat, termasuk meredakan stres, meningkatkan tidur yang nyenyak, meredakan kecemasan, dan mengurangi ketegangan otot [7].

Terapi alternatif musik dan aromaterapi lavender diharapkan mampu memberikan penurunan ansietas pada lansia yang tidak memiliki pasangan sehingga terapi-terapi tersebut dapat meningkatkan kesejahteraan terutama pada lansia.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain Quasy Experiment tanpa kelompok kontrol, dengan melakukan pengukuran sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi perbedaan antara kedua pengukuran tersebut. Sampel penelitian terdiri dari 40 orang, yang terbagi menjadi dua kelompok: satu kelompok mengikuti program terapi musik, dan satu kelompok mengikuti aromaterapi Lavender. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik purposive sampling [8][9][10].

Kriteria inklusi melibatkan peserta yang bersedia berpartisipasi, tidak memiliki gangguan pendengaran, penciuman, penglihatan, dan memiliki kemampuan membaca dan menulis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan Distribusi dan Frekuensi Rata-Rata Ansietas pada Lansia yang Antara Terapi Musik dan Aromaterapi Lavender

Terdapat perbedaan yang signifikan antara efek penurunan tingkat kecemasan setelah menjalani terapi musik dan aromaterapi lavender. Hasil uji t dengan nilai t hitung p-value sebesar 0,03 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara efek pelaksanaan terapi musik dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pelaksanaan terapi musik dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan lansia yang tidak memiliki pasangan.

Hasil studi menunjukkan bahwa terapi musik dapat memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok lansia yang tidak memiliki pasangan. Selama terapi musik, lansia yang tidak memiliki pasangan mendengarkan musik dengan jenis tertentu, seperti musik relaksasi atau musik klasik. Hasil dari pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan setelah sesi terapi musik menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan mereka. Terapi musik memberikan pengalaman yang menyenangkan dan menghibur bagi para lansia, yang mungkin merasa kesepian atau cemas karena tidak memiliki pasangan [11].

Terapi musik juga dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi perasaan isolasi sosial pada lansia yang tidak memiliki pasangan. Ini menunjukkan bahwa terapi musik bisa menjadi metode yang efektif untuk meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional lansia yang berada dalam situasi ini [12].

Selain terapi musik, Aromaterapi lavender juga terbukti memiliki potensi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada kelompok lansia yang tidak memiliki pasangan. Selama sesi aromaterapi lavender, lansia yang tidak memiliki pasangan terpapar pada aroma lavender melalui minyak esensial lavender yang dihirup atau digunakan dalam berbagai bentuk aplikasi aromaterapi. Hasil dari pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan setelah sesi aromaterapi lavender menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan mereka. Aroma lavender dikenal memiliki sifat yang menenangkan dan relaksasi, yang dapat membantu mengatasi kecemasan [13].

Selain mengurangi tingkat kecemasan, aromaterapi lavender juga dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi gejala stres, dan memberikan rasa nyaman pada lansia yang tidak memiliki pasangan. Ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender bisa menjadi metode yang efektif untuk meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada lansia dalam situasi ini.

Perlu adanya penyuluhan kepada lansia terkait dengan berbagai macam metode alternatif dan komplementer dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh lansia sehingga dengan adanya intervensi-intervensi tersebut diharapkan lansia dapat meningkatkan status kesehatannya. Selain itu, penyuluhan sejak dini tentang berbagai macam terapi komplementer dapat menambah wawasan lansia serta perawat lansia dalam memberikan intervensi terkait penanganan yang paling tepat dalam mengatasi kecemasan pada lansia, terutama yang tidak memiliki pasangan.

4. KESIMPULAN

Ada perbedaan yang signifikan antara penerapan terapi music dan aromaterapi lavender dalam mengurangi tingkat ansietas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rekomendasi kepada Kepala PSTW di Jember untuk mengurangi ansietas pada lansia dengan mengimplementasikan terapi musik dan aromaterapi lavender sebagai bagian dari rutinitas harian mereka, sehingga dapat membantu menurunkan ansietas pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sunaryo.,Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2019). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi Offset
- [2] Rudiyanto., Asmayanti, E.D., Balqis, R.D., Sari, Y.A.P. (2022). Spiritualitas

dan Kecemasan Pada Lansia Yang Tidak Mempunyai Pasangan Hidup. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan. Vol 6, No 2, 2022, hal 76-84. Retrieved from <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/2504>

- [4] Sabdaningtiyas, Asha Saputri, 1401007 (2018) Efektifitas Terapi Musik Keroncong Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti,Surakarta. Skripsi Thesis, Stikes Muhammadiyah Klaten.
- [5] Eram Guna. (2019). Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wonokromo.Repostory University Of Nahdatul Ulama Surabaya. http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-21797.html.
- [6] Chaniago, D. S. (2019). Hubungan antara pemenuhan kebutuhan spiritual dengan tingkat kecemasan pada lansia di desa surabayan kecamatan sukodadi kabupaten lamongan. 1(September), 33–41. <https://onesearch.id/Record/IOS3215.90263>
- [7] Ira, Widya Kurnia Sari (2020) Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. Other Thesis, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- [8] Azari, A. A. 2022. Cara Mudah Menyusun Metode Penelitian Keperawatan dan Kebidanan. TIM: Jakarta
- [9] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, da R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- [10] Widyastuti, S., Widiyanto, B., & Arwani. (2020). Brain Gymnastic Decreases Dementia Levels In The Elderly. Jendral Nursing Journal, 4(1), 45-53
- [11] Azari, A.A. 2023. Asuhan

-
- [12] Keperawatan Psikososial Berbasis 3S. Bandung: Yrama Widya.
- [12] Azari, A.A. 2022. Keperawatan Kesehatan Jiwa. Pustaka Panasea: Yogyakarta
- [13] Purwati, Ni Kadek (2020) Kualitas Tidur Lansia Meningkatkan Dengan Aromaterapi Lavender. Bachelor (S1) Thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.