

LITERATUR REVIEW: PENGARUH AROMATERAPI SERAI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN LANSIA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Riamah

STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru Email:
riariamah@yahoo.com

ABSTRAK

Meningkatnya angka terjadinya Covid-19 dapat menimbulkan respon psikologis bagi lansia, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan bisa di kurangi dengan menggunakan metode aromaterapi serai. Tujuan dari *literatur review* ini untuk melihat tentang pengaruh aromaterapi serai terhadap tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah *literatur review*, dengan pencarian pada *database PUBMED* dan *google scholar* yang dipublikasikan dari tahun 2016 sampai dengan 2021. Kata kunci yang digunakan Covid-19, kecemasan, lansia dan aromaterapi serai. Sepuluh literatur yang berkaitan didapatkan. Hasil dari *literatur review* ini adalah empat artikel didapatkan angka tertinggi kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19 adalah sebesar 35,1% dan enam artikel didapatkan mayoritas responden mengalami kecemasan >30%. Enam artikel mengatakan kecemasan dapat di atasi dengan penatalaksanaan metode aromaterapi , karena dengan aromaterapi serai membuat seseorang merasa tenang dan nyaman. Dengan adanya pemberian aromaterapi ini, diharapkan dapat menurunkan kecemasan lansia pada masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci : Covid-19, Kecemasan, Lansia, Aromaterapi Serai
Daftar Bacaan : 37 (2010-2020)

ABSTRACT

The increasing number of Covid-19 cases can cause psychological responses for the elderly, one of which is anxiety. Anxiety can be reduced by using the lemongrass aromatherapy method. The purpose of this literature review is to look at the effect of lemongrass aromatherapy on the anxiety level of the elderly during the Covid-19 pandemic. The method used is a literature review, by searching the PUBMED database and google scholar published from 2016 to 2021. The keywords used are Covid-19, anxiety, the elderly and lemongrass aromatherapy. Ten related literatures were obtained. The results of this literature review are that in four articles, the highest number of anxiety in dealing with the Covid-19 pandemic is 35.1% and in six articles, the majority of respondents experience anxiety > 30%. Six articles said that anxiety can be overcome with the management of aromatherapy methods, because lemongrass aromatherapy makes

a person feel calm and comfortable. With the provision of aromatherapy, it is hoped that it can reduce the anxiety of the elderly during the Covid-19 pandemic.

Key Words : Covid-19, Anxiety, Elderly, Lemongrass Aromatherapy
References : 37 (2010-2020)

PENDAHULUAN

Negara-negara di dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus corona. Menurut (WHO, 2020) Covid-19 merupakan penyakit menular yang pertama ditemukan di Wuhan Tiongkok pada bulan Desember 2019. Komisi Kesehatan Nasional (NHC) Republik Rakyat Tiongkok kemudian mengumumkan hal itu dengan Corona Virus Novel, sekarang bernama Covid-19 yang menjadi pandemi di dunia pada saat sekarang ini. Corona Virus Disease (Covid-19) adalah kelompok virus yang bisa menyebabkan penyakit, baik itu pada manusia maupun pada hewan, pada manusia bisa menyebabkan infeksi saluran pernafasan mulai dari flu biasa sampai penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *syndroma pernafasan akut berat/Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).

World Health Organization (WHO) telah mengumumkan bahwa perkembangan Covid-19 sudah menjadi *emergency* dalam kesehatan masyarakat di seluruh dunia dan membutuhkan kepedulian Internasional. Pada bulan Maret 2020, WHO telah membuat penilaian bahwa Covid-19 dikategorikan sebagai pandemi. Total kasus konfirmasi Covid-19 global per

tanggal 3 Maret 2021 adalah 114.428.211 kasus dengan 2.543.755 kematian (CFR 2,2%) di 222 Negara terjangkit dan 187 Negara transmisi lokal (KEMENKES RI, 2021).

Kementrian Kesehatan (KEMENKES) hingga tanggal 3 Maret 2021 di Indonesia terdapat 7.290.849 jumlah orang yang diperiksa yang mana 1.353.834 orang terjangkit positif Covid-19, 147.197 kasus dalam perawatan, 1.169.916 orang sembuh (Positif Covid-19), 36.721 orang meninggal (CFR 2,7%) (Positif Covid-19) dan 5.937.015 orang negatif Covid-19 (KEMENKES RI, 2021). Provinsi Riau, menjadi salah satu daerah dengan penularan virus corona yang cukup tinggi di Indonesia yang mana secara nasional, Riau berada pada urutan ke delapan (KEMENKES RI, 2021). Dari hasil rekap data hingga tanggal 14 Maret 2021 Dinas Provinsi Riau yakni kasus ODP (Orang Dalam Pemantauan) berjumlah 233.974 orang, PDP (Pasien Dalam Pemantauan) berjumlah 77.092 orang, dan Positif Covid-19 berjumlah 32.722 orang dan sembuh 30.812 orang. Dari semua Kota/Kabupaten yang ada di Provinsi Riau Kota Pekanbaru merupakan yang tertinggi terjangkit Covid-19 yang mana Positif Covid-

19 berjumlah 15.576 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2021).

Menurut studi aspek Imunologi dan Epidemiologi penyakit infeksi di *Proceedings of The National Academi Of Sciences* (PNAS) di Amerika Serikat, tampak bahwa ada peningkatan angka kejadian Covid-19 yang berhubungan dengan umur, terkait dengan penurunan sistem kekebalan tubuh atau imun (Herawati, 2020)-CCN Indonesia.com tanggal 24 Maret 2020. Menurut peneliti bidang Mikrobiologi Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, (Sugiyono, 2020) juga membuktikan bahwa orang lanjut usia memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi akibat corona berdasarkan *Italian National Of Health*, rata-rata pasien meninggal akibat corona di Italia berusia >70 tahun, oleh sebab itu butuh penanganan yang serius pada lansia.

Lansia adalah seseorang yang mempunyai atau mencapai usia 60 tahun keatas (Undang-Undang No.13 Tahun 1998 dalam Bab I Pasal 1 Ayat 2). Sedangkan menurut WHO (2020) batasan umur lansia meliputi usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas usia 90 tahun. Menua atau menjadi lansia merupakan suatu proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang (Narullita, 2017). Menjadi lansia bukan merupakan suatu penyakit,

melainkan tahap akhir dari siklus hidup manusia (Kaplan dan Sadock, 2010). Pada tahap ini, akan terjadi proses penuaan (*aging*) yang ditandai dengan adanya beberapa perubahan serta penurunan. Perubahan dan penurunan yang dialami lansia baik bersifat psikologis, fisik, kognitif, emosi dan sosial (Azizah & Rahayu, 2016).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 (27.08 juta) (KEMENKES RI, 2017). Dinas Kesehatan Provinsi Riau mencatat bahwa Provinsi Riau merupakan peringkat sepuluh besar angka tertinggi lansia di Indonesia dengan kelompok umur (45-59 tahun) berjumlah 1.114.425, kelompok umur (>60 tahun) berjumlah 480.784, dan kelompok umur (>70 tahun) berjumlah 137.633. Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru mencatat bahwa dari 21 Puskesmas di Pekanbaru, lansia kelompok umur (>60 tahun) yang tertinggi adalah Puskesmas Rejosari dengan jumlah lansia 5.944, sedangkan lansia kelompok umur (>70 tahun) yang tertinggi adalah Puskesmas Payung Sekaki dengan jumlah lansia 1.832.

Pandemi Covid-19 telah mengubah seluruh segi kehidupan masyarakat. Tidak terkecuali pada orang tua yang rentan. Efek psikososial cenderung bertahan lebih lama dibandingkan pandemi itu sendiri. Isolasi selama beberapa bulan menimbulkan kejenuhan, kecemasan, bahkan insomnia. Isolasi dan karantina mandiri membuat

orang cenderung merasa diabaikan. Mereka merasa kesepian, depresi, cemas, dan takut. Sampai saat ini belum pasti kapan pandemi Covid-19 akan berakhir. Keadaan ini cenderung bertambah berat bagi orang tua yang berada di panti jompo. Mereka takut tertular, menjadi sumber penularan dan meninggal karena Covid-19. Dukungan emosional sangat penting untuk lansia yang hidup sendirian. Mereka rentan akan kecemasan dan kebingungan selama periode yang tidak menentu ini (Banerjee, 2020).

Seiring dengan bertambahnya usia maka akan menimbulkan masalah kesehatan yang cukup kompleks salah satunya yaitu masalah psikologis seperti ansietas. Jumlah kejadian ansietas di negara berkembang yaitu sejumlah 50% pada usia dewasa dan lanjut usia. Jumlah kejadian ansietas di Indonesia sekitar 39 juta jiwa, diantaranya 10-20% yang mengalami ansietas adalah individu lanjut usia (Suprianto, 2013).

Ansietas merupakan perasaan tidak menentu yang disertai dengan perasaan lemah tak berdaya disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas serta kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri seseorang (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan yang dirasakan lansia secara berlebihan memiliki dampak yang merugikan bagi fisik serta psikologis, yaitu dapat menyebabkan ketidakpedulian, apabila kecemasan yang dirasakan lansia terjadi secara terus menerus

dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi pada lansia (Marta, 2012). Untuk itu butuh penanganan dan perhatian khusus pada kelompok lansia supaya meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Terdapat banyak metode untuk mengatasi kecemasan salah satunya dengan Pengobatan komplementer tradisional-alternatif atau disebut juga dengan *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) yang sudah mulai digunakan dan dikembangkan dalam dunia kesehatan. Penggunaan CAM dalam dunia kesehatan diharapkan dapat menjadi pelengkap dari perawatan medis dan dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan, khususnya tenaga dibidang keperawatan (Witarsa 2014). Salah satu jenis terapi CAM yang sedang populer digunakan dalam bidang kesehatan yaitu aromaterapi. Saat dalam penggunaannya, aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat dan kompres (Witarsa, 2014). Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi. Mekanisme kerja perawatan aromaterapi dalam tubuh manusia berlangsung melalui dua sistem fisiologis, yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Wewangian dapat mempengaruhi kondisi psikis, daya ingat, dan emosi seseorang (Widiyono, 2015).

Senyawa aromaterapi melalui inhalasi akan langsung memberikan

efek terhadap sistem saraf pusat dan mempengaruhi kesetimbangan korteks serebri serta saraf-saraf yang terdapat pada otak. *Fragrance* yang diberikan secara inhalasi akan merangsang sistem saraf *Olfactory* yang dikendalikan oleh sistem saraf pada manusia, sehingga sistem saraf memberikan perintah kepada struktur otak untuk meresponnya. Saat senyawa aroma dihirup, senyawa tersebut dengan cepat berinteraksi dengan sistem saraf pusat dan langsung merangsang saraf pada system *Olfactory*, kemudian sistem ini akan menstimulasi saraf-saraf pada otak dibawah kesetimbangan korteks serebral kemudian senyawa ini bekerja pada metabolisme *Monoamine* dengan cara memblokade enzim *Monoaminooksidase* dan meningkatkan konsentrasi *Monoamine* di sistem saraf pusat. Mekanisme lainnya adalah penghambatan pada pengambilan kembali *Serotonin* yang akan memperbaiki *Mood* (Moelyono, 2015). Metode secara inhalasi, merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan. Cara penggunaan aromaterapi biasanya dengan cara di hirup sehingga kandungan minyak atsiri di respon oleh otak dan mempengaruhi fisik, emosional dan mental (Moelyono, 2015).

Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik karena menggunakan minyak yang mempunyai manfaat untuk

meningkatkan keadaan fisik dan psikologi untuk terapi relaksasi, menghilangkan stress dan meningkatkan pikiran (Agustini, 2014). Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke *Hipotalamus*, yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress (Defie, 2018).

Terdapat banyak tanaman yang bisa digunakan untuk aromaterapi seperti, *Eucalyptus*, lavender, lemon, melati, sereh dan lainnya. Dalam penelitian ini tanaman yang digunakan adalah sereh yang telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Sereh memiliki sifat sedatif dan hipnotik yang meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi yang disebabkan oleh kelelahan dan stress (Agus, 2010). Kandungan utama yang dimiliki adalah monoterpen alkohol meliputi linalool, geraniol dan sitronelal dari golongan aldehida yaitu sitronelal memiliki aktifitas sebagai analgesik, tonik, antidepresan, menyeimbangkan, stimulasi, efek vasodilator dan hipotensif (Ledy dan Linda 2018).

Sereh yang digunakan untuk aromaterapi berbentuk minyak *essential* atau minyak menguap.

Minyak sereh wangi adalah cairan kuning terang tidak bewarna dengan karakteristik mirip aroma unik, seperti aroma kayu, rumput dan lemon. Komposisi minyak sereh wangi dapat terdiri atas 30 hingga 40 komponen kimia, yang antara lain termasuk golongan alcohol, hidrokarbon, ester, aldehyd, keton, oksida, laktone dan terpen. Komponen kimia utama penyusun minyak sereh wangi adalah sitronelal, sitronelol dan geraniol. Sereh memiliki sifat *sedatif* dan *hipnotik* yang meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi yang disebabkan oleh kelelahan dan stress (Agus, 2010).

Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh Asosiasi Psikiatri Amerika (APA, 2020) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika Serikat, ditemukan bahwa 48% responden merasa cemas mereka akan tertular Covid-19, sekitar 40% khawatir mereka akan sakit berat atau meninggal akibat Covid-19 dan 62 % mereka mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Hasil penelitian Damar (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi minyak sereh wangi terhadap tingkat stress lansia di Panti Werdha Dharma Bakti Kasih Surakarta dengan di dapatkan nilai p-Value = ($\alpha < 0,005$).

Dari penjelasan diatas maka peneliti ingin melakukan *literatur review* yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh aromaterapi serai terhadap tingkat

kecemasan lansia pada masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini adalah *Literatur Review* atau tinjauan pustaka. Studi *literatur review* adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa di dapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet, dan pustaka lain

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini menguraikan penjelasan dari hasil dan analisa data menggunakan empat artikel internasional dan enam artikel nasional dengan tema pengaruh aromaterapi serai terhadap tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi Covid-19. Strategi pencarian dilihat dari judul dan abstraknya, lalu peneliti menilai secara rinci judul dan abstrak menggunakan kriteria inklusi awal. Pencarian artikel dilakukan agar mendapatkan literatur yang membahas topik sesuai dengan pertanyaan dalam penelitian *literatur review*. Sehingga pencarian dilakukan dengan kata kunci “Covid-19, kecemasan, lansia, dan aromaterapi serai”.

Artikel internasional dan nasional tersebut telah memenuhi kriteria *screening* dimana artikel tersebut diterbitkan dalam rentang tahun 2016 sampai 2021. Dari empat artikel internasional dan enam artikel

nasional yang telah di *screening* dan dilihat kembali kelayakan artikel tersebut agar memenuhi kriteria inklusi. Kemudian artikel tersebut diekstraksi menjadi sebuah tabel agar mempermudah dalam menggambarkan informasi dari artikel.

Informasi dari artikel disajikan dalam tabel berisikan tentang nama penulis, tempat penelitian, tahun terbit, judul artikel, tujuan dalam artikel, metode penelitian, sampel, hasil/temuan dalam isi artikel serta kelebihan dan kekurangan artikel.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel yang telah di *review* didapatkan bahwa empat artikel yang di *review* membahas tentang kecemasan yang dialami masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang mana didapatkan angka responden mengalami kecemasan sebesar ($\geq 10\%$). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hang, et al (2020) bahwa dari 500 sampel responden yang di ikutsertakan dalam penelitiannya terdapat 14% responden mengalami kecemasan. Penelitian serupa juga dilakukan Huang & Zhao (2020) di negara China bahwa dari 7.236 sampel responden yang di ikutsertakan dalam penelitiannya

terdapat 35,1% responden mengalami kecemasan.

Penelitian yang serupa juga dilakukan oleh Wang, et al (2020) yang mana mereka juga melakukan penelitian di Negara China yang bertujuan untuk mensurvei masyarakat di China untuk lebih memahami tingkat dampak psikologis, kecemasan, depresi, dan stres selama wabah Covid-19. Hasil penelitian bahwa terdapat 28,8% masyarakat mengalami sedang sampai parah gejala kecemasan.

Penelitian di Negara lain juga dilakukan oleh Fitzpatrick, et al (2020) yang mana mereka juga melakukan penelitian di Negara America yang bertujuan menyelidiki persimpangan ketakutan COVID-19 dengan kerentanan sosial dan konsekuensi kesehatan mental diantara orang dewasa yang tinggal di Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan responden merasa takut, rata-rata skornya hampir 7 pada skala 10 ketika ditanya seberapa takut mereka terhadap COVID-19 dan terdapat 25% responden mengalami kecemasan.

Pengaruh Aromaterapi Serai Terhadap Tingkat Kecemasan

Menurut Defie (2018), Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung, kemudian memberikan informasi lebih jauh ke

area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus, yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress.

Metode secara inhalasi, merupakan cara yang cepat, sederhana, dan efektif untuk mendapatkan manfaat pengobatan. Tanaman serih telah terbukti mampu menjadi tonik yang sangat baik untuk sistem saraf. Serih memiliki sifat sedatif dan hipnotik yang meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala depresi yang disebabkan oleh kelelahan dan stress (Agus, 2010). Kandungan utama yang dimiliki adalah monoterpen alkohol meliputi linalool, geraniol dan sitronelal dari golongan aldehida yaitu sitronelal memiliki aktifitas sebagai analgesik, tonik, antidepresan, menyeimbangkan, stimulasi, efek vasodilator dan hipotensif (Ledy dan Linda 2018).

Minyak serih wangi memiliki kehangatan dan kesegaran yang mempunyai manfaat sebagai aromaterapi. Aromanya dikatakan seperti kerabat palmarosa. Aroma khas serai wangi juga membantu sebagai anti depresan (Simarmata, 2017). Wong (2010) mengatakan aromaterapi merupakan sebuah metode penyembuhan dengan menggunakan minyak esensial yang sangat pekat yang sering kali sangat wangi dan diambil dari sari-sari tanaman. Efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi

dimana dapat mengurangi stres, pikiran yang negatif dan rasa takut. Zat yang terkandung dalam minyak serih wangi salah satunya adalah sitronelol dan geraniol yang berguna untuk menstabilkan sistem saraf sehingga dapat menimbulkan efek tenang bagi siapapun yang menghirupnya (Any, dkk. 2019).

Berdasarkan hasil dari sepuluh artikel yang telah di *review* didapatkan bahwa enam artikel yang di *review* membahas tentang pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan. Dari enam artikel yang dilakukan *literature review* bahwa kecemasan bisa terjadi pada orang yang mengalami berbagai kasus seperti pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, pasien sebelum ekstraksi gigi, pasien hemodialisa, pasien yang mengalami insomnia, dan pasien yang mengalami stress.

Artikel Adrianus (2019), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan nilai kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Grandmed Lubuk Pakam., yang mana di dapatkan rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan pemberian aromaterapi inhalasi pada pasien gagal ginjal kronik yaitu 37,15% dengan standar deviasi 5.942 dan nilai rata-rata setelah dilakukan pemberian aromaterapi inhalasi 19,08% dengan standar deviasi 2.875.

Artikel Oktaviani (2020), melakukan penelitian yang bertujuan

untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Citronella (*Cymbopogon nardus*) Inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan Pasien sebelum Ekstraksi Gigi di tinjau dari MDAS (*Modified Dental Anxiety Scale*), yang mana di dapatkan pada responden sebelum pemberian aromaterapi tingkat kecemasan berat 20%, tingkat kecemasan sedang 20%, tingkat kecemasan ringan 60% sedangkan tingkat kecemasan sesudah pemberian aromaterapi tingkat kecemasan berat 10%, tingkat kecemasan sedang 60%, tingkat kecemasan ringan 10%. Hasil uji *wilcoxon ranks* menunjukkan nilai signifikan 0,005 ($p,0,05$) maka H1 diterima dan H0 ditolak.

Artikel Agustin dkk (2020), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisis, yang mana di dapatkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi sejumlah 7 responden dengan kategori ringan 2 responden (28,6%), sedang 3 responden (42,9%), berat 2 responden (28,6%). Sedangkan sesudah intervensi dengan kategori ringan sebesar 5 responden (71,4%) dan kategori sedang 2 responden (28,6%) dan didapatkan rerata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi aromaterapi yaitu 48,85 dengan standar deviasi 7,92. Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan intervensi aromaterapi yaitu 41,85 dan standar

deviasi 11,6. Perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi aromaterapi yaitu 7,00 dengan standar deviasi 7,18. Hasil statistik didapatkan $p < 0,05$ berarti terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi.

Artikel Wildan (2016), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh masase kaki dan aromaterapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia yang mana didapatkan hasil uji *paired sample t-test* insomnia *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen diperoleh nilai sebesar $p\text{-value} = (0,000)$ sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Sedangkan hasil uji *paired sample t-test* insomnia *pre test* dan *post test* kelompok kontrol diperoleh nilai sebesar $p\text{-value} = (0,104)$ sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata insomnia *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil kedua analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi masase kaki dan aroma terapi sereh efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Artikel Desta dkk (2020), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi chamomile terhadap tingkat kecemasan lansia di desa Wonokerso pada tahun 2020, yang mana di dapatkan tingkat kecemasan

lansia sebelum diberikan aromaterapi dengan tingkat kecemasan berat 1 responden (3,1%), cemas sedang sebanyak 22 orang responden (68,8%) dan cemas ringan sebanyak 9 responden (28,1%). Sementara tingkat kecemasan setelah diberikan terapi aromaterapi dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 25 responden (78,1%) dan cemas sedang sebanyak 7 responden (21,9%).

Artikel Damar (2020), melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi sereh wangi terhadap tingkat stress lansia di panti wredha dharma bhakti kasih Surakarta, diperoleh skor stress Pre-test pada kelompok perlakuan mean 21,82, median 21,00 dengan nilai tertinggi 33 dan terendah 17. Pada kelompok kontrol mean 21,76, median 21,00 dengan nilai terendah 15 dan tertinggi 39. Skore stress 19-25 merupakan tingkat stres sedang. Terdapat perbedaan terhadap tingkat stress lansia dengan hasil nilai p-Value= 0,001 ($\alpha < 0,05$).

Menurut asumsi penulis, dari hasil artikel yang telah di paparkan, setiap penelitian terdapat perbedaan-perbedaan, yang mana perbedaan itu seperti berbedanya setiap kasus pada setiap penelitian yakni kasus seperti pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, pasien sebelum ekstraksi gigi, pasien hemodialisa, pasien yang mengalami insomnia, dan pasien yang mengalami stress. Walaupun terdapatnya perbedaan kasus setiap

penelitian namun penelitian ini memiliki kesamaan yaitu dapat memecahkan masalah terhadap kecemasan dengan menggunakan aromaterapi.

Kelebihan dari aromaterapi ini adalah aromaterapi dapat menurunkan kecemasan, menenangkan kejiwaan dan mudah dilakukan pada waktu kapanpun dan di manapun. Namun aromaterapi ini juga terdapat kekurangannya yakni seperti kurangnya keaktifan responden dalam mempraktekkan terapi secara konsisten yang mungkin di sebabkan oleh tidak adanya waktu yang dimiliki responden dan responden memiliki masalah yang lain dalam lingkungannya.

KESIMPULAN

Dari sepuluh artikel yang telah dilakukan *review* artikel didapatkan bahwa empat artikel yang di *review* membahas tentang kecemasan yang dialami masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19 yang mana didapatkan angka tertinggi yang mengalami kecemasan sebanyak (35,1%). Enam artikel lain yang di *review* membahas tentang pengaruh aromaterapi terhadap kecemasan, dari enam artikel ini didapatkan bahwa responden mayoritas mengalami kecemasan >30% dari populasi responden yang diteliti, untuk pengaruh dari aromaterapi terhadap tingkat kecemasan didapatkan bahwa ke enam artikel ini mengatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi dalam menurunkan tingkat kecemasan.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan aplikasi dalam keperawatan tentang pelaksanaan aromaterapi sereh untuk mengurangi kecemasan dan dapat menambah wawasan bagi institusi pendidikan keperawatan khususnya STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru tentang pengaruh aromaterapi serai terhadap tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi Covid-19.

2. Bagi Responden

Hasil literatur ini dapat dijadikan sebagai salah satu yang memfasilitasi untuk dilakukan dalam menangani kecemasan di kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil literatur ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar pada pengembangan penelitian selanjutnya. Diperlukan penelitian selanjutnya tentang aromaterapi yang lainnya selain aromaterapi sereh untuk mengatasi kecemasan yang di hadapi seseorang.

REFERENSI

Agustin, A., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020).

Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Keperawatan, 2012*, 16–24.

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <http://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>

Association, A. P. (2017). No Title. *Stress In America Coping With Change: Technology and Sosial Media*.

Ausrianti, R. dkk. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 Serta Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikologi pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59–64.

AZIS, W. F. AL. (2016). Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta Publikasi Ilmiah. *Naskah Publikasi*, 1–12.

Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*.

Banerjee, D. (2020). 'Age and ageism in COVID-19': *Elderly*

- mental health-care vulnerabilities and needs. Asian Journal of Psychiatry.* <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102154>
- Choi, E. P. H., Hui, B. P. H., & Wan, E. Y. F. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103740>
- Cheung, T. Et al, (2016). Depression, Anxiet and Symptoms of Stres among Baccalaureate Nursing Studens in Hong Kong: A Cross Sectional Study
- Desta, B. S., Utami, P. D. R., & Suparmanto, G. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 66, 1–14.
- Fitzpatrick, M. K. et al. (2020). *Fear of COVID-19 and the Mental Health Consequences in America*. 12, 17–21.
- Huang, Y. &, & Zhao, N. (2020). *Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality During COVID-19 Outbreak in China: A Web-based Cross-Sectional Survey*. January.
- KEMENKES RI. (2021). *Situasi Terkini Perkembangan COVID-19*. <https://bit.ly/3egh80>
- Kusumawati, F. Y. H. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*.
- Manalu, T. A. (2019). PENGARUH AROMATERAPI INHALASI TERHADAP PENURUNAN inhalation on the decreased anxiety value of chronic kidney deasese who. *Jurnal Keperawatan & Fisioterapi*, 1(2).
- Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid-19*.
- Na Zhu et al. (2020). *A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. The New England Journal Of Medicine*. 382, (8), 727-733 <http://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>
- Nasir, Abdul. Abdul Muhith. (2011). *Dasar Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktaviani. (2020). *Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada Jurusan Pendidikan Dokter*

- Gigi Fakultas Kedokteran Gigi.*
- Prabowo, Eko. (2014). *Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Priyoto. (2015). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik.*
- Putri, D. M. P. R. N. A. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan.* PT PUSTAKA BARU.
- Purba, Okto Hebron. dkk. (2020). "Pembuatan Sediaan Balsem Stick Dari Sereh (*Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf) Sebagai Aromaterapi" dalam *Jurnal Penelitian Farmasi dan Herbal.* Deli Serdang: Fakultas Farmasi Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua.
- Qodri, Udrika Lailatul. (2020). "Analisis Kuantitatif Minyak Atsiri Dari Serai (*Cymbopogon sp*) Sebagai Aromaterapi". dalam *Jurnal Farmasi Tinctura Volume 1 (hkm. 64-70).*
- Satria, M. D. (2020). "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Sereh Wangi Terhadap Tingkat Stress Lansia Di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta."
- Setyoadi. Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik.* Jakarta: Salemba Medika.
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (B. A. K. and J. Pasaribu (ed.); 1 st Indon).*
- Sujarweni, V Wiratna. (2014). *Metodelogi Penelitian Keperawatan.* Yogyakarta: Gava Media.
- Wang, C. et al. (2020). *Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China.*
- WHO. (2020). *Naing the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that cause it. World Health Organization.*
[https://www.who.int/emergencies/disease/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(COVID-2019\)-and-the-virus-that-cause-it](https://www.who.int/emergencies/disease/novelcoronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(COVID-2019)-and-the-virus-that-cause-it)
- Wibowo, Adik. (2014). *Metodelogi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan.* Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- World Health Organization. (n.d.). *WHO Director-General's Remarks At The Media Briefing On 2019-Ncov on 11 February*

(pp, 1-5. Retrieved March 2, 2021, from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020>.

Yuliana. (2020). “Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi Covid-19” dalam *Jurnal Alauddin*. Denpasar: Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Yuniati, Rani Putri dkk. (2020). “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia” dalam *Jurnal Keperawatan*, 7(2):7-12.