



PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK ATSIRI BUNGA TEMBAKAU TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI DINAS SOSIAL UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BONDOWOSO

Amanda Virga Pratidina¹, Setiyo Adi Nugroho², Vivin Nur Hafifah³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid

^{2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid
amandavirgapratidina13@gmail.com

Abstrak

Lansia yang tinggal di panti werdha sering kali mengalami gangguan mental seperti stres. Stres merupakan suatu keadaan dimana adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki individu yang menyebabkan reaksi pada psikologis maupun gangguan fisik. Setiap orang akan mengalami stres dalam hidupnya karena adanya stimulus yang mengawali atau mencetus suatu perubahan yang dinamakan dengan stressor. Salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk mengurangi tingkat stres yaitu dengan pemberian aromaterapi. Penelitian pre-eksperimental dengan rancangan one-group pre-post test design ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso. 45 responden terpilih berdasarkan kriteria penelitian dengan teknik simple random sampling. Uji Wilcoxon Signed Rank dipergunakan dalam analisa data dan diperoleh p value sebesar $0.000 < 0.05$ yang bermakna ada pengaruh pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Dinas Sosial UPP Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

Kata Kunci: *Aromaterapi; Minyak Atsiri Bunga Tembakau; Lansia; Tingkat Stres*

Abstract

Elderly people living in nursing homes often experience mental disorders such as stress. Stress is a condition where there is an imbalance between the demands and abilities of the individual which causes reactions to psychological and physical disorders. Everyone will experience stress in their lives because of a stimulus that initiates or triggers a change called a stressor. One alternative that can be used to reduce stress levels is by giving aromatherapy. This pre-experimental study with a one-group pre-post test design aims to determine the effect of tobacco flower essential oil aromatherapy on reducing stress levels in the elderly at the Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso. 45 respondents were selected based on the research criteria with simple random sampling technique. The Wilcoxon Signed Rank test was used in data analysis and obtained a p value of $0.000 < 0.05$ which means that there is an effect of giving tobacco flower essential oil aromatherapy on reducing stress levels in the elderly at the Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

Keywords: *Aromatherapy; Tobacco Flower Essential Oil; Elderly; Stress Level.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : UNUJA

Email : amandavirgapratidina13@gmail.com

Phone : 082231173864

PENDAHULUAN

Lansia yang tinggal di panti werdha sering kali mengalami gangguan mental seperti stress. Stress tersebut terjadi karena lansia yang tinggal di panti merasa terasingkan, perasaan berpisah dari keluarga maupun harus beradaptasi dengan perubahan baru dihidupnya (Musradinur, 2016)

. Perubahan - perubahan tersebut akan menempatkan sebagian lansia takut dan tidak mau menerima kenyataan serta tidak yakin bagaimana menghadapi masa depan di usianya merasa kesepian dan tidak berguna (Khaidir & Maulina, 2018) yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres dan frustrasi belaka pada lansia (Kiely et al., 2019; Musich et al., 2015; Padila, 2013). Menurut World Health Organization (WHO) seseorang disebut lanjut usia jika berumur 60 tahun keatas. Dengan bertambahnya usia dapat terjadi kemunduran fisik dan psikologis maupun sosial secara bertahap (Kaunang et al., 2019; Sunaryo et al., 2016; Rahmawati, 2014).

Populasi lansia semakin meningkat setiap tahunnya. Menurut WHO dikawasan Asia tenggara populasi lansia sebanyak 142 juta jiwa (8%), pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Di Indonesia sendiri populasi lansia pada tahun 2021 sebesar 29,3 juta jiwa dan di Jawa Timur penduduk lansianya mencapai 5.546.386 jiwa (13,57%) (BPS, 2021). Sedangkan lansia di Kabupaten Bondowoso menurut BPS pada tahun 2020 sebanyak 103.730 jiwa (16,35%) (BPS, 2020). Ada banyak kejadian stres yang terjadi di seluruh dunia; lebih dari 350 juta orang mengalami stres, peringkat keempat di dunia (Marcus M, Yasamy MT, van Ommeren M, Chisholm D, 2012). Prevalensi stres di Indonesia merupakan Penyakit Tidak Menular, sekitar 4,89% lansia yang mengalami stress (Kementrian Kesehatan RI, 2012).

Setiap orang akan mengalami stress dalam hidupnya karena adanya stimulus yang mengawali atau mencetus suatu perubahan yang di namakan dengan stressor (Bangsawan, M., Murhan, A., & Widodo, 2018). Stress diawali karena ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki setiap individu (Feldman, 2012; Syahnur Rahman, 2016). Semakin tinggi kesenjangan yang dialami semakin tinggi juga tingkat stress yang ada di individu. Pada individu yang mengalami stress berkepanjangan dapat menyebabkan masalah fisik dan psikologis , termasuk sakit kepala, jantung berdebar, kelelahan,

gelisah, kurang konsentrasi, lekas marah, dan perilaku agresif (Testa et al., 2013). Adanya stressor tersebut menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi pada setiap orang (Maria & Pratiwi, 2013). Aromaterapi dapat dijadikan alternative yang bisa digunakan untuk mengurangi tingkat stress (Gnatta JR, Kurebayashi LFS, Turrini RNT, 2016).

Aromaterapi yang biasanya disebut dengan istilah minyak atsiri (Sharifi-Rad et al., 2017) memiliki banyak manfaat diantaranya dapat sebagai sedatif atau penenang, menurunkan kecemasan , efek relaksasi, dan antidepresan (Farrar & Farrar, 2020; *National Association for Holistic Aromatherapy*, 2016; Aromaterapi HL, Lindquest R, 2018). Salah satu tanaman yang mengandung minyak atsiri yaitu tanaman tembakau, terdapat ramuan tradisional yang digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengobati kesehatan mental masalah seperti kecemasan dan depresi (Berlowitz et al., 2020). Sebagai tanaman aromatik yang penting, tembakau mengandung senyawa yang lebih kaya daripada produk alami lainnya. Lebih dari 3000 bahan kimia, termasuk terpenoid, produk degradasi karotenoid (Popova et al., 2019; Zhang L, Wang X, Guo J, Xia Q, Zhao G, Zhou H, 2013), dan kandungan ansiolitik (Xie et al., 2021). Salah satu kandungan tertinggi dari minyak atsiri bunga tembakau yang dijadikan aromaterapi untuk mengurangi tingkat stress (Buckle, 2015) adalah neophytadiene yang memiliki aroma khas dan efek pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan (Xie et al., 2021).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 27 Januari 2023 di Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso diperoleh informasi dari pegawai sosial bahwa terdapat 96 orang lansia yang tinggal dipanti, dimana terdiri dari 51 orang laki-laki dan 45 orang perempuan. Pada hasil observasi yang dilakukan peneliti menggunakan kuisioner tingkat stress DASS 14 item pada 10 orang lansia diperoleh 7 orang mengalami stress sedang dan 3 orang mengalami stress ringan. Pada saat wawancara peneliti menyakan perasaan lansia saat itu, ada yang mengatakan rindu suasana rumah, jarang di kunjungi keluarga, perasaan cemas atau takut, merasa tidak diinginkan keluarga maupun merasa sering letih tanpa sebab.

Berdasarkan latar belakang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau terhadap penurunan

tingkat stres pada lansia di Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan one group pre-post test design. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan yaitu pada bulan Mei 2023 di Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

Responden dalam penelitian ini adalah 45 lansia yang maksimal mengalami stress sedang yang dipilih menggunakan teknik Probability Sampling dengan pendekatan Simple Random Sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner DASS-14 dan SOP aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau. Peneliti melakukan pengukuran tingkat stress sebelum diberikan intervensi. Kemudian peneliti menjelaskan kepada responden tentang pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau yang akan dilakukan selama 5 hari dipagi hari selama 10-15 menit. Peneliti juga menjelaskan pada hari ke-5 setelah selesai dilakukan tindakan, peneliti akan melakukan pengukuran tingkat stress kembali. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan tingkat stress pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=45)

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
60-74 tahun	33	73.3
75-90 tahun	10	22.2
>90 tahun	2	4.4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	40.0
Perempuan	27	60.0

Pada Tabel 1 dapat menunjukkan bahwa usia responden mayoritas diantara 60-74 (73.3%) dan jenis kelamin responden mayoritas adalah perempuan (60.0%).

Tabel 2. Tingkat Stres Lansia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau (n=45)

Tingkat Stress	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
Normal	0	0	3	6.7
Ringan	13	28.9	27	57.1
Sedang	32	71.1	15	34.3

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stress pada lansia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau sebagian besar lansia mengalami tingkat stress sedang, namun setelah diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau sebagian besar lansia mengalami tingkat stress ringan.

Tabel.3 Hasil Uji Wilcoxon sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau (n=45)

Variabel	Rank	N	Mean	Sum	Asymp. Sig
			Rank	Rank	
Penurunan Tingkat Stress	Negatif	20	10.50	210.00	
	Positif	0	.00	.00	
	Ties	25			.000
Pre-Posttes	Total	45			

Pada Tabel 3 menunjukkan hasil uji Wilcoxon didapatkan p value 0.000 dan nilai signifikan sebesar 0.05, karena $0.00 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau memiliki pengaruh yang signifikan dalam penurunan tingkat stress pada lansia.

Pembahasan

Penurunan Tingkat Stres pada Lansia Sebelum diberikan Aromaterapi Minyak Atsiri Bunga Tembakau

Didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan pada tingkat stress lansia baik sebelum maupun sesudah diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau di Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso. Berdasarkan tabel 2 sebelum diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau didapatkan data yaitu sebanyak 27 orang (77.1%) mengalami stress sedang dan 8 orang (22.9%) mengalami stress ringan. Serta tidak ada responden yang mengalami tingkat stress normal. Lansia lebih rentan mengalami stress karena dipengaruhi beberapa faktor umum seperti penurunan harga diri, perubahan dalam kehidupan sehari-hari (Vasunilashorn et al., 2013; Yaka et al., 2014), yang berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan dalam tubuh (Prodbumrung et

al., 2016), ketakutan akan kematian serta kurangnya dukungan sosial (Kazeminia et al., 2020).

Hasil penelitian pada tabel 5.1 karakteristik usia disesuaikan dengan klasifikasi WHO, didapatkan hasil mayoritas usia lansia yang mengalami stress yaitu 60-74 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lavretsky (2012), disebabkan lansia tahap awal mengalami tingkat stress lebih tinggi, namun seiring dengan bertambahnya usia mereka berusaha menerima keadaan tersebut. Lansia mengalami stress karena pada usia ini mereka membutuhkan lebih banyak adaptasi terhadap perubahan kognitif maupun fungsional dalam hidup (Lavretsky & Newhouse, 2012).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Pada penelitian ini mayoritas responden yang mengalami tingkat stress adalah perempuan sebanyak 27 (60.0%) sedangkan laki-laki sebanyak 18 (40.0%). Menurut sebuah penelitian, hormone es-trogen yang berkaitan dengan perubahan suasana hati membuat perempuan secara mental lebih rentan mengalami stress, adanya perubahan kadar estrogen yang mempengaruhi senyawa kimia pada otak (serotonin) yang mengatur suasana hati dan emosi, oleh sebab itu perempuan lebih mudah merasa stress (Jiang et al., 2019).

Berdasarkan analisis kuisioner tingkat stress menggunakan DASS yang meliputi 14 item pertanyaan. Stress yang dialami lansia yaitu gejala fisik seperti nyeri musku-loskeletal, kelelahan, masalah pernapasan, jantung berdebar, kembung, sakit perut, dan sakit kepala, gejala psikologis seperti gelisah, takut, mudah marah, dan kesepian dan gejala perilaku seperti mengabaikan tanggung jawab, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, maupun berbagai tindakan gugup.

Berdasarkan pernyataan dari beberapa responden, peneliti menemukan bahwa beberapa diantaranya mengatakan mudah kelelahan. Lansia mengalami kelelahan yaitu suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan membebani, yang berkontribusi pada iritabilitas, motivasi yang buruk, perhatian, ingatan, dan penurunan fungsi sosial dan fisik (Menting et al., 2018). Beberapa faktor yang menyebabkan kelelahan yaitu disebabkan oleh gangguan mental seperti stress dan cemas berlebih. Menurut peneliti lansia mengalami kelelahan karena rasa gelisah, takut, merasa tidak berharga, maupun merasa tidak diinginkan oleh keluarga.

Lansia yang tinggal di panti sosial lebih cenderung mengalami stress daripada lansia yang

berada di masyarakat. Hal ini disebabkan karena lansia yang tinggal di panti sosial jarang dikunjungi keluarga, merasa kesepian dan kurang dukungan sosial. Penelitian mengatakan lansia yang memiliki dukungan sosial dapat menjaga kesehatan fisik dan mental sehinggameningkatkan ketahanan terhadap stress (Howie et al., 2014).

Berdasarkan penuturan responden didapatkan mayoritas yang dialami responden seperti gelisah, susah tidur, ketegangan otot dan nyeri sendi. Dalam wawancara responden menyadari bahwa terjadi penurunan fisik dan mengharapkan keluhannya dapat diatasi. Dalam pengelolaan mengatasi stress ada 2 teknik yaitu teknik farmakologi dan non farmakologi tergantung tingkatan stress yang dialami, disini peneliti menggunakan teknik non farmakologi karena mayoritas responden yang diteliti mengalami tingkat stress sedang dan ringan yang dapat turunkan dengan teknik non farmakologi seperti aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau.

Penurunan Tingkat Stress pada Lansia Sesudah diberikan Aromaterapi Minyak Atsiri Bunga Tembakau

Pada saat dilakukan intervensi pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau peneliti sempat mengalami kesulitan, ada responden sempat mengatakan beberapa 5 diantara responden merasa lelah dan mengantuk. Menurut penelitian hal ini dikarenakan ada efek ansiolitik pada minyak atsiri bunga tembakau yang memberikan efek menenangkan dan mengobati susah tidur (insomnia) (Xie et al., 2021). Serta 3 responden tidak menyukai bau dari aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau, jadi peneliti menghentikan intervensi pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau dan mengulangnya lagi saat responden sudah bersedia kembali.

Berdasarkan tabel 2 terdapat perubahan penurunan tingkat stress sesudah diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau sebanyak 1 kali sehari dipagi hari selama 10-15 menit dan dilaksanakan selama 5 hari berturut-turut di Dinas So-sial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso. Responden yang mengalami tingkat stress normal sebanyak 3 orang, tingkat stress ringan sebanyak 27 orang dan tingkat stress sedang sebanyak 15 orang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damar (2017), tentang pemberian minyak sereh wangi terhadap tingkat stress pada lansia diperoleh rata-rata sebelum diberikan aromaterapi minyak sereh wangi pada kelompok

perlakuan 21,82 dan kelompok kontrol 21,76. Sedangkan rata-rata sesudah diberikan aromaterapi minyak sereh wangi pada kelompok perlakuan 15,47 dan kelompok kontrol 20,94. Menurut peneliti hal tersebut terjadi sebagai hasil dari area dalam sistem limbik otak yang mampu mengatur aktivitas biologis untuk mengurangi stres. Pusat-pusat ini berhubungan dengan emosi, reaksi fisik, seksualitas, kreativitas, dan memori.

Pada analisis kuisioner tingkat stres menggunakan DASS kepada responden. Terdapat penurunan nilai pada 14 item pertanyaan dimana tanda gejala yang mempengaruhi stres seperti gelisah, mudah lelah, takut, sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, mudah marah maupun kekakuan sendi sudah membaik. Beberapa responden juga mengatakan suka dengan bau aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau yang membuat mereka merasa lebih tenang, nyaman dan tidur dengan nyenyak serta gejala fisik yang dialami seperti kekakuan sendi, sakit kepala dan sakit punggung sudah sedikit berkurang bahkan ada yang tidak merasakan lagi.

Menurut peneliti stres adalah hal yang wajar terjadi di kehidupan manusia, jika dapat mengelola stres dengan tepat maka akan berdampak positif di kehidupannya. Dengan pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau dapat mampu menurunkan tingkat stres. Hal ini dikarenakan juga adanya kerjasama dengan responden yang antusias untuk mengatasi masalah stres yang dialaminya.

Pengaruh Penurunan Tingkat Stres pada Lansia Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi Minyak Atsiri Bunga Tembakau

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan hasil nilai $p = 0.000$ dan nilai signifikan sebesar 0.05 , karena $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso,

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat stres sesudah diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau, yang awalnya responden sebelum diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau rata-rata mengalami stress sedang 32 (71.1%) sesudah diberikan aromaterapi minyak

atsiri bunga tembakau mayoritas responden mengalami stress ringan 27 (60.0%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damar Satria, Muhammad (2020) mengenai pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap tingkat stress lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta dengan hasil pengukuran uji Wilcoxon Signed Rank pada kelompok perlakuan nilai p value = 0.001 yang artinya ada pengaruh aromaterapi minyak sereh terhadap tingkat stress lansia karena nilai signifikan < 0.05 (Muhammad Damar Satria, 2020). Hal ini dikarenakan aromaterapi minyak atsiri merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan ketenangan batin, keseimbangan emosi, menumbuhkan rasa percaya diri dan menciptakan kenyamanan mental sehingga beban pikiran dapat berkurang (Dunning, 2013).

Aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau merupakan pengobatan alternatif yang memiliki kandungan ansiolitik, salah satu kandungan tertinggi dari minyak atsiri bunga tembakau yang dijadikan aromaterapi untuk mengurangi tingkat stress adalah neophytadiene yang memiliki aroma khas dan efek pemulihan kondisi psikis seperti emosi, perasaan, pikiran dan keinginan (Xie et al., 2021).

Mekanisme kerja aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau dengan menggunakan metode diffuser, siapkan alat diffuser dengan berisikan air 30-40 ml lalu teteskan 3-4 tetes minyak atsiri bunga tembakau (McCabe, J. F. & Walls, A. W., 2013). Anjurkan klien untuk menghirup aromaterapi minyak atsiri selama 15-20 menit, saat dihirup senyawa didalam komponen minyak atsiri berinteraksi dengan sistem syaraf pusat, kemudian sistem ini akan menstimulasi syaraf-syaraf pada otak di bawah kesetimbangan (Buckle, 2015).

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan uji diatas menunjukkan bahwa aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau efektif menurunkan tingkat stress pada lansia. Terapi ini berikan agar tingkat stress tidak mengalami peningkatan. cara penggunaan yang sederhana, sangat mudah dilakukan oleh lansia, oleh karena itu, pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau dijadikan sebagai metode penyembuhan alternatif dalam mengatasi stress pada lansia di Dinas Sosial UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau didapatkan hasil yaitu sebagian besar responden berada di tingkat stress sedang sebanyak 32 orang (71.1%).
2. Sesudah diberikan aromaterapi selama 5 hari berturut-turut didapatkan hasil yaitu sebanyak 3 orang (6.7%) berada di tingkat stress normal, 27 orang (60.0%) berada di tingkat stress ringan dan 15 orang (33.3%) berada ditingkat stress sedang.
3. Hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon didapatkan p value 0.000 dan nilai signifikan sebesar 0.05, karena $0.00 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi minyak atsiri bunga tembakau terhadap penurunan tingkat stress pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aromaterapi HL, Lindquest R, T. M. (2018). *Terapi komplementer dan alternatif dalam keperawatan*.
- Bangsawan, M., Murhan, A., & Widodo, W. (2018). *Dukungan keluarga dan coping stress pada lansia yang mengalami masalah kesehatan fisik di satu desa pada kabupaten lampung selatan. XIII(2)*.
- Berlowitz, I., Torres, E. G., Walt, H., Wolf, U., Maake, C., & Martin-Soelch, C. (2020). "Tobacco Is the Chief Medicinal Plant in My Work": Therapeutic Uses of Tobacco in Peruvian Amazonian Medicine Exemplified by the Work of a Maestro Tabaquero. *Frontiers in Pharmacology, 11*(October), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.594591>
- BPS. (2020). *PROFIL LANSIA KABUPATEN BONDOWOSO*. <https://probolinggokab.bps.go.id/statictable/2019/10/30/192/persentase-penduduk-lansia-hasil-proyeksi-penduduk-kab-probolinggo-dan-kabupaten-kota-di-jawa-timur-2010-2020.html>
- BPS. (2021). *PROFIL LANSIA JAWA TIMUR*. <https://jatim.bps.go.id/publication/2022/11/2>
- 9/d6bbf5cbc82d21916d69eb14/profil-penduduk-lanjut-usia-provinsi-jawa-timur-2021.html
- Buckle, J. (2015). *Clinical aromatherapy: Essential oils in healthcare (3rd ed)*. St. Louis, MO: Elsevier.
- Dunning, T. (2013). Aromatherapy: Overview, safety and quality issues. *OA Alternative Medicine, 1*(1), 1–6. <https://doi.org/10.13172/2052-7845-1-1-518>
- Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical aromatherapy. *Nursing Clinics, 55*(4), 489–504.
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology buku 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Gnatta JR, Kurebayashi LFS, Turrini RNT, D. (2016). *Aromaterapi dan keperawatan: konsepsi historis dan teoritis*.
- Howie, L. O., Troutman-Jordan, M., & Newman, A. M. (2014). Social support and successful aging in assisted living residents. *Educational Gerontology, 40*(1), 61–70.
- Jiang, Y., Greenwood-Van Meerveld, B., Johnson, A. C., & Travagli, R. A. (2019). Role of estrogen and stress on the brain-gut axis. *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology, 317*(2), G203–G209.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan, 7*(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Kazemina, M., Salari, N., Vaisi-Raygani, A., Jalali, R., Abdi, A., Mohammadi, M., Daneshkhan, A., Hosseinian-Far, M., & Shohaimi, S. (2020). The effect of exercise on anxiety in the elderly worldwide: a systematic review and meta-analysis. *Health and Quality of Life Outcomes, 18*(1), 1–8.
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI. (2012). *Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/13010200029/download-pusdatin-buletin-ptm.html>
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
- Khaidir, K., & Maulina, N. (2018). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo

- Kota Lhokseumawe Tahun 2017. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i1.801>
- Kiely, K. M., Brady, B., & Byles, J. (2019). Gender, mental health and ageing. *Maturitas*, 129, 76–84. <https://doi.org/10.1016/J.MATURITAS.2019.09.004>
- Lavretsky, H., & Newhouse, P. A. (2012). Stress, inflammation, and aging. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 20(9), 729–733.
- Marcus M, Yasamy MT, van Ommeren M, Chisholm D, S. S. (2012). *Depression: A global crisis - World Mental Health Day*. <http://www.wfmh.org/2012DOCS/WMHDay2012SMALLFILEFINAL.pdf>
- Maria, M., & Pratiwi, S. (2013). Stres pada Lansia. *Jurnal Psycho Idea*, 11(1), 79–89.
- McCabe, J. F. & Walls, A. W. (2013). *Applied Dental Materials* (Ninth Edit). Blackwell Munksgaard.
- Menting, J., Tack, C. J., Bleijenberg, G., Donders, R., Droogleever Fortuyn, H. A., Fransen, J., Goedendorp, M. M., Kalkman, J. S., Strik-Albers, R., & van Alfen, N. (2018). Is fatigue a disease-specific or generic symptom in chronic medical conditions? *Health Psychology*, 37(6), 530.
- Muhammad Damar Satria, D. (2020). *PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK SEREH WANGI TERHADAP TINGKAT STRESS LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI KASIH SURAKARTA*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Musich, S., Wang, S. S., Hawkins, K., & Yeh, C. S. (2015). Homebound older adults: Prevalence, characteristics, health care utilization and quality of care. *Geriatric Nursing*, 36(6), 445–450.
- Musradinur, M. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183–200.
- National Association for Holistic Aromatherapy. (2016). What is aromatherapy? Retrieved from <https://naha.org/%0Aexplore-aromatherapy/about-aromatherapy/what-is%0A-aromatherapy>
- Padila, P. (2013). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Popova, V., Ivanova, T., Prokopov, T., Nikolova, M., Stoyanova, A., & Zheljzkov, V. D. (2019). Carotenoid-related volatile compounds of tobacco (*Nicotiana tabacum* L.) essential oils. *Molecules*, 24(19), 1–10. <https://doi.org/10.3390/molecules24193446>
- Prodbumrung, J., Leeka, J., & Thongpan, S. (2016). Health Care for the Elderly, According to the Buddhist Ethics. *Buddhachinaraj Medical Journal*, 33(2), 233–240.
- Rahmawati, R. (2014). PENDIDIKAN KESEHATAN JIWA MENINGKATKAN KEKEBALAN IMUN DARI STRES PADA LANSIA (Mental Health Education Increase the Immune Degree of Stress on the Elderly). In *Journals of Ners Community* (Vol. 5, Issue 1).
- Sharifi-Rad, J., Sureda, A., Tenore, G. C., Daglia, M., Sharifi-Rad, M., Valussi, M., Tundis, R., Sharifi-Rad, M., Loizzo, M. R., & Ademiluyi, A. O. (2017). Biological activities of essential oils: From plant chemoeology to traditional healing systems. *Molecules*, 22(1), 70.
- Sunaryo, M. K., Rahayu Wijayanti, S. K., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., SKM, M. P. H., Sumedi, N. T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., & Riyadi, N. S. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Syahnur Rahman. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG MENDASARI STRES PADA LANSIA*. <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpp.v16i1.2480>
- Testa, A., Giannuzzi, R., Sollazzo, F., Petrongolo, L., Bernardini, L., & Daini, S. (2013). Psychiatric emergencies (part I): psychiatric disorders causing organic symptoms. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 17 Suppl 1(Suppl 1), 55–64.
- Vasunilashorn, S., Gleib, D. A., Weinstein, M., & Goldman, N. (2013). Perceived stress and mortality in a Taiwanese older adult population. *Stress*, 16(6), 600–606.
- Xie, D., Yao, L., Huang, Y., Wu, S., Ma, L., Li, Y., & Wang, W. (2021). Anxiolytic effect of two tobacco essential oils (*Nicotiana tabacum* linn.) on mice. *Molecules*, 26(14), 1–18. <https://doi.org/10.3390/molecules26144171>
- Yaka, E., Keskinoglu, P., Ucku, R., Yener, G. G., & Tunca, Z. (2014). Prevalence and risk factors of depression among community dwelling elderly. *Archives of Gerontology*

and Geriatrics, 59(1), 150–154.

Zhang L, Wang X, Guo J, Xia Q, Zhao G, Zhou H, et al. (2013). *Metabolic profiling of Chinese tobacco leaf of different geographical origins by GC-MS. J Agric Food Chem.*