

**PENGARUH PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI  
AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI  
PANTISOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA**



**SKRIPSI**

**NYOMAN RINTAN**

**04021182126009**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

**PENGARUH PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI  
AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI  
PANTISOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**NYOMAN RINTAN**

**04021182126009**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nyoman Rintan

NIM : 04021182126009

Judul : Pengaruh Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, 30 September 2024



Nyoman Rintan

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**


**NAMA : NYOMAN RINTAN**  
**NIM : 04021182126009**  
**JUDUL : PENGARUH PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI  
AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI  
SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA**

**PEMBIMBING SKRIPSI:**

**PEMBIMBING I**

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197605142009121001




(.....)

**PEMBIMBING II**

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198304302006042003



(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA** : NYOMAN RINTAN  
**NIM** : 04021182126009  
**JUDUL** : PENGARUH PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada Tanggal 30 September 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 30 September 2024

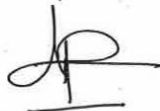
### Pembimbing I

Jaji, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP. 197605142009121001

(  
.....)


### Pembimbing II

Putri Widita Muharyani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.  
NIP. 198304302006042003

(  
.....)

### Penguji I

Sigit Purwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIP. 197504112002121002

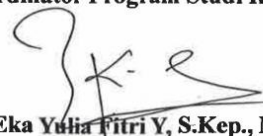
(  
.....)

### Penguji II

Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes  
NIP. 197307172001122002

(  
.....)

**Mengetahui**  
**Ketua bagian keperawatan**  
  
**Ns. Hikayati, M.Kep**  
NIP. 197602202002122001

**Koordinator Program Studi Keperawatan**  
  
**Ns. Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., M.Kep**  
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, September 2024**

**Nyoman Rintan**

**PENGARUH PENERAPAN KOMBINASI RELAKSASI AUTOGENIK DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA**

**xvii + 128 + 6 tabel + 4 skema + 16 lampiran**

**ABSTRAK**

Kejadian stres di panti jompo berkisar antara 40,7% hingga 68,75% dengan lansia yang tinggal di panti jompo memiliki risiko mengalami stres 30% lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarganya. Stres menyebabkan gangguan pada beberapa aspek kehidupan sehari-hari, termasuk kualitas hidup, morbiditas, mortalitas, dan meningkatkan risiko bunuh diri. Stres pada lansia dapat menyebabkan efek buruk seperti tekanan darah tinggi, pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, terlalu sensitif, dan depresi. Stres yang dirasakan lansia harus dapat diatasi, salah satu upaya yang digunakan untuk menangani stres adalah relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental design with one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 responden yang diperoleh dengan cara *non probability sampling* dengan teknik *total sampling*. Uji yang digunakan yaitu uji wilcoxon. Tingkat stres responden diukur dengan kuesioner stres yang diadopsi dari *Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42)* yang hanya diambil kuesioner tingkat stres saja. Hasil penelitian didapatkan *p value = 0,000* ( $\alpha < 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh yang signifikan terapi kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita. Kombinasi intervensi yang diberikan membuat ketenangan dan kenyamanan sehingga menyebabkan penurunan stres pada lansia. Implikasi penelitian diharapkan agar dapat mengembangkan penerapan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender dalam membantu lansia dalam menurunkan tingkat stres.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lavender; Lansia; Relaksasi Autogenik; Stres

Daftar Pustaka: 97 (1989-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**FACULTY OF MEDICINE**  
**NURSING DEPARTMENT**  
**NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, September 2024*

*Nyoman Rintan*

**THE EFFECT OF THE APPLICATION OF A COMBINATION OF AUTOGENIC RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY ON STRESS LEVELS IN THE ELDERLY AT SOCIAL CARE HOMES FOR THE ELDERLY OF HARAPAN KITA**

*Xvii + 128 + 6 tables + 4 schematics + 16 appendices*

**ABSTRACT**

*The incidence of stress in nursing homes ranged from 40,7% to 68,75% with the elderly who live in nursing homes having a 30% higher risk of experiencing stress compared to the elderly living with their families. Stress causes disruption to several aspects of daily life, including quality of life, morbidity, mortality, and increased risk of suicide. Stress in the elderly can cause adverse effects such as high blood pressure, dizziness, sadness, difficulty concentrating, difficulty sleeping, oversensitivity, and depression. The stress is felt by the elderly must be overcome, one of the efforts used to deal with stress is autogenic relaxation and lavender aromatherapy. This study aims to determine the effect of the combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy on stress levels for the elderly in the Social Home for elderly of Harapan Kita. This study is a quantitative research with a pre- experimental research design with one group pre-test post-test. The sample in this study was 22 respondents obtained by non-probability sampling with the total sampling technique. The test used the wilcoxon test. The respondents' stress levels were measured by a stress questionnaire adopted from the Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42) which was only taken as a stress level questionnaire. The results of the study obtained p value - 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ), showed that there was a significant effect of combination therapy of autogenic relaxation and lavender aromatherapy on stress levels for the elderly at the Social care Home for elderly of Harapan Kita. The combination of interventions provided makes calm and comfortable so that it causes a decrease in stress in the elderly. The implications of the study are expected to develop the application of a combination of autogenic relaxation and lavender aromatherapy in helping the elderly in reducing stress levels.*

*Keywords: Lavender Aromatherapy; Elderly; Autogenic Relaxation; Stress*

*Bibliography: 97 (1989-2024)*

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nyoman Rintan

NIM : 04021182126009

Judul : Pengaruh Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indaralaya, 30 September 2024



Nyoman Rintan

04021182126009



## Halaman Persembahan

Astungkara Sang Hyang Widhi, dengan penuh rasa syukur kepada-Mu, skripsi ini saya persembahkan kepada:

- **Orang Tua Tercinta**  
Ayah dan Ibu, terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti sepanjang hidup saya. Semua yang telah saya capai ini adalah berkat cinta dan bimbingan kalian.
- **Keluarga Besar**  
Kepada saudara-saudari saya yang selalu memberikan semangat, dukungan moril, dan menjadi motivasi dalam setiap langkah saya.
- **Almamater Tercinta**  
Terima kasih telah menjadi rumah kedua dan tempat saya menimba ilmu serta mengembangkan diri selama bertahun-tahun.
- **Dosen Pembimbing dan Para Pengajar**  
Terima kasih kepada Bapak/Ibu dosen pembimbing yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, ilmu, dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini. Juga kepada semua dosen yang telah berbagi ilmu dan pengalaman selama masa studi.
- **Pasangan**  
Untuk pasanganku terima kasih atas cinta, kesabaran, dan dukungannya yang tanpa henti. Terima kasih telah menjadi pendamping terbaik dalam setiap langkah perjalanan ini.
- **Sahabat-Sahabat**  
Untuk teman-teman seperjuangan yang selalu ada di saat suka dan duka, terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kenangan indah yang kita bagi bersama.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal untuk mencapai cita-cita yang lebih tinggi.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita” Penulis menyadari bahwa terselesaikannya karya ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta nasihat baik tertulis maupun tidak tertulis dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Jaji, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan banyak waktu dan pikiran untuk membimbing, mendidik dan mengarahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
3. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing peneliti,serta memberikan arahan,saran,masukan yang membangun dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Sigit Purwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen penguji 1 yang telah memberi masukan dan saran sehingga karya ilmiah ini dapat lebih baik lagi.
5. Ibu Nurna Ningsih, S.Kp., M.Kes. selaku dosen penguji 2 yang telah berkenan memberi masukan dan saran berharga dalam proses penyusunan karya ilmiah ini.
6. Kedua tua orang penulis, Ibunda Made Murtini dan Ayahanda Gede Pujana yang selalu senantiasa memberikan doa, dukungan, serta semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan ini dengan tepat waktu.

7. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Pimpinan dan staf Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita yang telah membantu segala urusan.
9. Kedua saudara kandung penulis, saudari Kadek Rosalina dan saudara Gede Robin yang telah memberikan doa dan dukungan.
10. Kedua keponakan penulis, Ni Putu Vania Laksita dan Ni Made Naura Dewanti yang menjadi semangat bagi penulis.
11. Brahma Yonistha Wardhate, yang telah membantu segala urusan penulis serta memberi semangat penulis dalam menyusun proposal ini.
12. Teman-teman penulis: Linda, Maura, Putri, Zainab, Solafide, Sri, Sefti, Diana, Nina, Grace, Salma yang telah menemani penulis dalam masa perkuliahan, terimakasih atas ketersediaan kalian untuk dijadikan tempat berkeluh-kesah, tempat meminta bantuan disegala situasi.
13. Orang-orang yang selalu membantu, mendukung, mendoakan dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
14. Teman-teman seperjuangan PSIK FK UNSRI angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan dalam setiap proses yang penulis lalui.

Penulis berhadap penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dan dapat menjadi bagian dari pengembangan ilmu keperawatan.

Indralaya, Maret 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>vi</b>
<b>Halaman Persembahan.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
1.5 Ruang Lingkup.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	8
2.1.1 Definisi Lanjut Usia.....	8
2.1.2 Klasifikasi Lanjut Usia .....	9
2.1.3 Karakteristik Lanjut Usia.....	9
2.1.4 Tugas Perkembangan Lanjut Usia .....	14
2.1.5 Perubahan-Perubahan Pada Lanjut Usia.....	14
2.2 Konsep Stres .....	15
2.2.1 Definisi Stres.....	15

2.2.2 Penyebab Stres .....	16
2.2.3 Gejala Stres .....	18
2.2.4 Klasifikasi Stres .....	20
2.2.5 Tingkatan Stres .....	22
2.2.6 Mekanisme Terjadinya Stres .....	22
2.2.7 Tahapan Stres.....	23
2.2.8 Manajemen Stres.....	24
2.2.9 Karakteristik Lansia Yang Mengalami Stres .....	26
2.2.10 Faktor Pengaruh Stres .....	27
2.2.11 Konsep Stres Pada Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia .....	29
2.3 Konsep Relaksasi Autogenik .....	29
2.3.1 Definisi Relaksasi Autogenik .....	29
2.3.2 Manfaat Autogenik .....	30
2.3.3 Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Stres .....	31
2.3.4 Kelebihan Relaksasi Autogenik.....	31
2.3.5 Indikasi Relaksasi Autogenik .....	32
2.3.6 Kontraindikasi Autogenik.....	32
2.3.7 Tahapan Relaksasi Autogenik .....	32
2.4 Konsep Aromaterapi .....	36
2.4.1 Definisi Aromaterapi .....	36
2.4.2 Jenis Aromaterapi .....	37
2.4.3 Cara penggunaan Aromaterapi .....	37
2.4.4 Mekanismes Aromaterapi .....	38
2.4.5 Manfaat Minyak Aromaterapi .....	38
2.4.6 Definisi Aromaterapi Lavender .....	39
2.4.7 Manfaat Aromaterapi Lavender.....	40
2.4.8 Kelebihan Aromaterapi Lavender <i>reed diffuser</i> .....	40
2.4.9 Langkah-Langkah Pemberian Aromaterapi Lavender <i>Reed Diffuser</i> .....	41
2.5 Penelitian Terkait .....	43
2.6 Kerangka Teori .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	46

3.2 Desain Penelitian .....	47
3.3 Hipotesis .....	48
3.4 Definisi Operasional .....	48
3.5 Populasi dan Sampel.....	51
3.5.1 Populasi.....	51
3.5.2 Sampel .....	51
3.6 Tempat Penelitian .....	52
3.7 Waktu Penelitian.....	52
3.8 Etika Penelitian .....	53
3.8.1 Prinsip Manfaat.....	53
3.8.2 Prinsip Menghargai.....	54
3.8.3 Prinsip Keadilan.....	54
3.9 Alat Pengumpulan Data .....	55
3.9.1 Jenis Data .....	55
3.10 Instrumen Penelitian .....	55
3.11 Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	56
3.12 Prosedur Pengumpulan Data.....	56
3.12.1 Tahap Persiapan Administrasi.....	56
3.12.2 Tahap Persiapan Peneliti .....	57
3.12.3 Tahap Pelaksanaan .....	57
3.13 Pengolahan Data dan Analisa Data.....	58
3.13.1 Pengelolaan Data .....	58
3.13.2 Analisa Data .....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	61
4.2 Hasil Penelitian .....	62
4.2.1 Analisis Univariat .....	62
4.2.2 Analisis Bivariat .....	64
4.3 Pembahasan.....	65
4.3.1 Analisis Univariat .....	65
4.3.2 Analisis Bivariat .....	76
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
5.1 Kesimpulan .....	80

5.2 Saran .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>90</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>130</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait .....	43
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	49
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=22) .....	62
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia Sebelum Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Autogenik dan aromaterapi Lavender (n=22) .	63
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia Setelah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Autogenik dan aromaterapi Lavender (n=22) .	63
Tabel 4. 4 Perbedaan Tingkat Stres Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender (n=22)	64



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Persepsi Gaya Tahan dan Tekanan.....	22
Skema 2.2 Kerangka Teori.....	45
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	46
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahap Merasakan Berat Pada Lengan .....	33
Gambar 2.2 Tahap Merasakan Berat Pada Bahu .....	33
Gambar 2.3 Tahap Merasakan Hangat Pada Kaki .....	33
Gambar 2.4 Tahap Merasakan Hangat Pada Lengan .....	34
Gambar 2.5 Tahap Merasakan Hangat Pada Bahu.....	34
Gambar 2.6 Tahap Merasakan Hangat Pada Kaki .....	34
Gambar 2.7 Tahap Pernafasan .....	35
Gambar 2.8 Tahap Merasakan Denyut Jantung .....	35
Gambar 2.9 Tahap Latihan Perut .....	36
Gambar 2.10 Tahap Latihan Kepala .....	36
Gambar 2.11 Posisi Berbaring Rileks .....	41
Gambar 2.12 Kemasan <i>Reed Diffuser</i> .....	41
Gambar 2.13 Tampilan Rangkaian <i>Reed Diffuser</i> .....	42
Gambar 2.14 Peletakan <i>Reed Diffuser</i> .....	42
Gambar 2.15 Proses Relaksasi Aromaterapi .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	91
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	93
Lampiran 3 Standar Prosedur Operasional (SOP) .....	94
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Tingkat Stres.....	97
Lampiran 5 Surat Izin Studi Pendahuluan .....	100
Lampiran 6 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	101
Lampiran 7 Surat Kelayakan Etik Penelitian .....	102
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Fakultas Kedokteran .....	103
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Kesbangpol .....	104
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dinas Sosial .....	105
Lampiran 11 Surat Keterangan Pengujian Autogenik .....	106
Lampiran 12 Surat Selesai Penelitian .....	107
Lampiran 13 Abstrak UPT Bahasa Universitas Sriwijaya.....	108
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	109
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	112
Lampiran 16 Hasil Uji Statistika.....	124
Lampiran 17 Hasil Uji Plagiarisme.....	129

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

*World Health Organization* mengklaim keluhan kesehatan lansia akan meningkat, mengingat pada tahun 2050, diperkirakan terdapat 80% lansia nantinya akan tinggal di negara-negara miskin atau berkembang yang berakibat ke peningkatan keluhan kesehatan lansia (WHO, 2021; dikutip Setyarini, Niman, Parulian, & Hendarsyah, 2022). Keluhan kesehatan pada lansia yang dilaporkan oleh Susenas pada Maret 2022 mencakup gangguan umum misalnya sakit kepala, batuk, panas, pilek, serta keluhan yang disebabkan oleh penyakit menahun, masalah kesehatan mental, serta kecelakaan atau disabilitas (Hartono, 2022). Studi Sari dan Wibowo menjelaskan bahwa lansia, banyak menerima gangguan mental (Sari & Wibowo, 2021; dikutip Setyarini et al., 2022). Kesehatan mental ini sangat penting dan sangat berpengaruh dalam perkembangan kesehatan lansia untuk mencegah insiden penyakit lainnya timbul (Amalia, Zulkarnain, & Luthviatin, 2017).

Gangguan mental yang paling umum dialami oleh lansia adalah gangguan stres, kecemasan dan depresi (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019). Studi Amerika dari Lawrence memaparkan bahwa prevalensi stres dan depresi mayor pada lansia didunia adalah sekitar 10,3%, dan kondisi ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari, termasuk penurunan kualitas hidup, peningkatan morbiditas dan mortalitas, serta memperbesar risiko terjadinya bunuh diri. (Lawrence, 2006; dikutip Gameiro, Minguini, & Alves, 2014). Studi dari Badan Statistik Nasional, tingkat kejadian stres di Indonesia. adalah 8,34 %, Pusat Informasi Penyakit Tidak Menular mengatakan bahwa lansia mengalami stres sebanyak 4,89 % (Badan Pusat Statistik, 2014; dikutip Maghfiroh, I., Ibnu, F., & Basuki, 2022). Riskesdas provinsi sumatera selatan menjelaskan bahwa masalah kesehatan mental emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi pada lansia diatas 65 tahun berada diangka 14,16 %, dan pada kabupaten ogan ilir sebanyak 7,57%. Data ini menduduki peringkat ke enam di provinsi sumatera selatan yang mengalami gangguan mental emosional berupa stres,kecemasan dan depresi, dengan morbiditas lansia tertinggi yang

berkisar 7,97% (RISKESDAS SUMSEL, 2020). Berdasarkan literatur yang penulis temukan, prevalensi kejadian stres di panti jompo berkisar antara 40,7% (Selo, Canrawati, & Putri, 2020) sampai 68,75% (Khaidir & Maulina, 2018), dan sebanyak 30% lebih tinggi lansia yang mengalami stres tinggal di panti jompo dibandingkan tinggal bersama keluarganya (Santoso & Tjhin, 2018).

Meskipun stres bukan penyakit kronis tetapi jika terjadi terlalu lama, dapat menyebabkan penyakit fisik atau mental serius. Terdapat beberapa efek buruk pada lansia yang mengalami stres seperti tidak bisa tidur seperti biasanya, tekanan darah tinggi, depresi, kurang konsentrasi, pusing, dan sedih (Hidaayah, 2015).

Berbagai masalah dan peristiwa yang ditemui sehari-hari menjadi pemicu banyaknya lansia yang mengalami stres, salah satu yang biasa menjadi masalah diantaranya tempat tinggal dan lingkungan yang kurang cocok. Sebagian besar lansia memilih untuk tinggal bersama keluarga mereka (Rahman, 2016). Sebagian lagi ada yang dititipkan di panti sosial lanjut usia atau wredha karena beberapa alasan. Lansia yang tinggal di panti sering kali merasa diabaikan, terpinggirkan, tidak lagi diperlukan, serta mengalami kehilangan orang-orang yang dicintai. Faktor-faktor ini menjadi penyebab utama stres bagi lansia. Selain itu, bagi lansia lingkungan panti agak asing dan sangat berbeda dibandingkan saat mereka tinggal di rumah bersama keluarga, hal ini dapat menimbulkan stres bagi lansia (Santoso & Tjhin, 2018).

Sumber stres yang dialami oleh lansia perlu ditangani dengan intervensi yang efektif dan komprehensif. Cara yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah melalui teknik relaksasi (Nurul Syafitri, 2018). Terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk menangani stres ini adalah kombinasi relaksasi autogenik dengan aromaterapi lavender.

Studi National Safety Council menunjukkan bahwa relaksasi autogenik bertujuan untuk membuat orang merasa nyaman dan tenang. Teknik relaksasi autogenik bekerja dengan mengalihkan pikiran, yang membantu menghilangkan reaksi stres yang mengganggu. Implementasi relaksasi ini membutuhkan waktu berkisar 15 hingga 20 menit. Lakukan intervensi ini sebanyak tiga kali atau lebih secara rutin dan berturut-turut maka hasil relaksasi akan mulai terlihat (National Safety Council, 2004; dikutip Dewi, Ruspawan, 2017). Relaksasi autogenik termasuk

pilihan yang tepat untuk mengatasi stres, dimana dalam implementasinya menggunakan frasa atau kata sederhana berulang-ulang di pikiran, untuk memberikan instruksi pada tubuh agar mengikuti frasa yang diinginkan. Dengan mengulangi frasa tersebut berulang-ulang, hal ini menimbulkan efek menenangkan dan membantu mengalihkan pikiran dari masalah dan gangguan yang membuat tidak rileks (Prato & Yucha, 2013). Dibuktikan dalam penelitian Dewi *et al* menunjukkan hasil yang konsisten, di mana terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres yang dialami lansia sebelum dan sesudah menjalani relaksasi autogenik (Dewi, Ruspawan, 2017).

Studi lain yang menunjukkan efektifitas dari relaksasi autogenik dapat dilihat dari penelitian dari Mukti *et al*, dalam penelitian ini menggunakan intervensi kombinasi dengan aromaterapi lavender untuk mengukur tingkat kecemasan sesudah dan sebelum dilakukan intervensi kombinasi. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana kombinasi terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender memengaruhi tingkat stres pada lansia.

Aromaterapi lavender manfaatnya mampu meredakan kecemasan, frekuensi jantung, meningkatkan produksi hormon melatonin, meningkatkan produksi hormon serotonin, menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi stres (Mukti & Dewi, 2023). Selaras dengan temuan dari Apriliani *et al.*, Dimana dalam penelitiannya, 8 responden (38,1%) mengalami stres berat, dengan 5 responden menurun dan hanya 3 responden tetap. 10 responden (47,6%) mengalami stres sedang, dengan 7 responden menurun dan hanya 3 responden tetap. Sementara 3 responden (14,3%) tetap mengalami stres ringan (Apriliani & Syadiah, 2015). Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang efektif dalam mengurangi stres pada lansia.

Aromaterapi lavender memiliki banyak tipe dalam penyebaran aromanya, pada penelitian ini aromaterapi lavender yang digunakan berjenis *reed diffuser*, dengan bentuk pengharum ruangan cair dalam wadah botol berisi kayu rotan yang dicelupkan kedalamnya dan dapat diletakkan di atas meja ruangan. Hal ini dapat menambah nilai estetika dan memberikan keamanan bagi lansia karena pengharum tipe *reed diffuser* tidak membutuhkan listrik atau api untuk menyebarkan aromanya.

Rotan kayu dalam *reed diffuser* akan menyerap aroma cairan di dalam botol dan menyebarkannya ke seluruh ruangan. (Widyasanti, 2023).

Aromaterapi lavender *reed diffuser* yang dikombinasikan dengan relaksasi autogenik dapat diterapkan pada lansia yang mempunyai permasalahan imobilitas dan instabilitas, karena dalam implementasinya tidak menggunakan gerakan-gerakan khusus serta dapat dilakukan dengan duduk dan berbaring.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya pada tanggal 19 April 2024 kepada lansia yang berada disana. Hasil kuesioner yang dilakukan penulis kepada 10 orang responden, didapati 8 orang lansia atau 80% lansia di panti yang di skrining mengalami stres dengan morbiditas terdapat 1 (10%) lansia dalam kategori stres berat, 3 (30%) lansia dalam kategori stres sedang, 4 (40%) lansia dalam kategori stres ringan, dan 2 (20%) lansia yang kondisi stresnya tergolong normal. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi *Stress Questionnaire* dari *Depression, Anxiety and Stress Scale-42*, yang merupakan alat untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Namun, dalam penelitian ini, hanya skala stres yang digunakan untuk menilai tingkat stres pada lansia. Wawancara yang telah dilakukan mendapatkan hasil, stres yang dialami lansia dikarenakan beragam permasalahan seperti, merindukan keluarga menjengguk terutama pada momen hari raya, merasa kehilangan akibat teman sepantri meninggal, mengingat masalah dimasa lalu yang menyebabkan lansia tinggal di panti, lansia merasa jenuh dengan kegiatan itu-itu saja, khawatir tentang penyakit, konflik teman sepantri, merasa tidak dihormati, dan merasa rendah diri akibat cacat yang diamlinya. Observasi yang telah dilakukan didapatkan hasil, lansia yang mengalami stres cenderung menunjukkan raut wajah dan ekspresi kesedihan saat menceritakan sumber stresor yang dialaminya, serta beberapa kali melakukan pengulangan dan penekanan mengenai sumber stresor yang dirasakan. Keadaan umum seperti penampilan lansia serta keadaan fisik lansia juga sangat beragam dimulai dari penampilan yang bersih serta rapi, penampilan rapi namun kebersihan fisik kurang terjaga, penampilan rapi namun memiliki keterbatasan fisik dan penampilan kurang rapi namun kebersihan fisik terjaga.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti memiliki minat untuk melaksanakan penelitian. terhadap “Pengaruh Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan

Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Stres merupakan perasaan tertekan ketika menghadapi suatu masalah. Stres terjadi pada semua orang, namun masalah yang sama dapat menyebabkan jenis stres dan ketegangan yang berbeda. Jika seseorang mengalami stres secara berkepanjangan maka dapat menyebabkan depresi, penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh, sakit kepala, penyakit jantung, kelelahan dan gangguan emosional dan gangguan mental lainnya. Maka daripada itu, peneliti ingin meneliti apakah ada pengaruh penerapan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender dengan tingkat stres lansia?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh penerapan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada lansia di panti sosial lanjut usia harapan kita.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, status perkawinan, riwayat pendidikan, lama tinggal di panti, riwayat pekerjaan.
- 2) Untuk mengetahui tingkat stres yang dialami lansia sebelum intervensi dengan menggunakan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.
- 3) Untuk mengetahui tingkat stres yang dialami lansia setelah intervensi dengan menggunakan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.
- 4) Untuk mengetahui pengaruh intervensi berupa kombinasi terapi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada lansia.



## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini akan memberikan referensi dan rujukan bagi peneliti ilmiah keperawatan yang akan datang, khususnya tentang bagaimana penggunaan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender berdampak pada tingkat stres pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1) Bagi Peneliti

Meningkatkan ilmu pengetahuan dan sumber informasi mengenai Pengaruh Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita.

2) Bagi Intitusi Kesehatan

Dapat memberikan pengalaman, menjadi sebuah pengetahuan yang baru serta menambah informasi mengenai penggunaan kombinasi relaksasi autogenik dan aromaterapi lavender.

3) Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan tambahan informasi bagi seluruh layanan kesehatan, khususnya yang berkenaan dengan Pengaruh Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Provinsi Sumatera Selatan.

## **1.5 Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk dalam bidang keperawatan gerontik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi tentang Pengaruh Penerapan Kombinasi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *pre-eksperimental* dan pendekatan *one group pre-test post-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Sampel diambil menggunakan *Non Probability*

*Sampling* dengan metode *Total Sampling*, dan data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Indralaya. Kuesioner yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner stres yang diambil dari *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, N. T., Bidjuni, H., & Larira, D. M. (2021). Perbedaan Penerapan Manajemen Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Dan Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 78. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36772>
- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91. <https://doi.org/10.29240/jbk.v2i2.462>
- Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Suharto, D. N. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Di Ruang ICU RSUD Poso. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(3), 141–146. <https://doi.org/10.22487/htj.v7i3.330>
- Aksoy, P., & Gresham, F. M. (2020). Theoretical Bases Of “Social-Emotional Learning Intervention Programs” For Preschool Children. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 7(4), 1517–1531.
- Amalia, D. I., Zulkarnain, E., & Luthviatin, N. (2017). Indikator Praktik Sehat Secara Mental Pada Lanjut Usia Berdasarkan Dukungan Sosial Keluarga. *Pustaka Kesehatan*, 5(3), 588–594. Retrieved from <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/download/6175/4577>
- Anggraini, P., Kusuma, F., & Widiani, E. (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Posyandu Bendungan Rw 02 Desa Landung Sari Kecamatan Dau Malang. 1*, 51–61.
- Apriliani, R. D., & Syadiah, H. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Werdha Anugerah Surabaya*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera (CANDLE), Kediri.
- Arifa, I., & Sudrajat, S. (2021). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Ibu Dan Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Mungkid, Kabupaten Magelang. *Jipsindo*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.21831/jipsindo.v8i1.39124>
- Awaluddin, N., Awaluddin, S. W., Bachri, N., & Mointi, S. S. (2023). Formulation of Reed Diffuser is A Combination of Cinnamon (*Cinnamomum Verum*) and Citronella (*Cymbopogon Nardus*) Essential Oil as An Anti-Stress Aromatherapy. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(4), 1960–1967. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i4.3446>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Berutu, R., & Mutiawati, M. (2023). Understanding learning anxiety and mental

- health of final year students: A qualitative study. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i1.60000>
- Delima, A. L., Tahlilia, A. D. S., & Dhiya, F. S. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Stres pada Mahasiswa Baru Universitas X The Influence of Loneliness on Stress in New Students at University X Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1346–1355.
- Dewi, Ruspawan, S. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Otogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 5(3), 161–168.
- Dewi, N. P., Lestari, N. K., & Dewi, nI luh. (2020). *Correlation Between Stress Levels And Sleep Quality On Elderly*. 7(1), 61–68.
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & Widyastuti, N. (2019). Modul Gizi Dan Kesehatan Lansia. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. K-Media. Retrieved from [https://doc-pak.undip.ac.id/id/eprint/4296/1/Buku Modul Gizi dan Kesehatan Lansia\\_D1\\_Nurmasari Widyastuti.pdf#page=9](https://doc-pak.undip.ac.id/id/eprint/4296/1/Buku%20Modul%20Gizi%20dan%20Kesehatan%20Lansia_D1_Nurmasari%20Widyastuti.pdf#page=9)
- Ekarini, N. L. P., Krisanty, P., & Suratun, S. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenik terhadap Tingkat Kecemasan dan Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Riwayat Hipertensi. *Jkep*, 3(2), 108–118. <https://doi.org/10.32668/jkep.v3i2.206>
- Esty Ayu Pratiwi, & Widarti, R. (2023). Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Kelompok Karang Taruna Kota Surakarta. *Physio Journal*, 3(1), 34–40. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i1.969>
- Farida, I., Meirina, & Ekasari, M. F. (2024). The Influence of Autogenic Relaxation in Lowering Stress and Blood Sugar Levels in Clients with Type II Diabetes Mellitus. *Babali Nursing Research*, 5(1), 76–89. <https://doi.org/10.37363/bnr.2024.51360>
- Febriani, I., Yuniati, F., Martini, S., Jawiyah, J., & Sari, P. A. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender pada Penderita Hipertensi dengan Gangguan Rasa Nyaman. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(3), 1958. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i3.2838>
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2019). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Pshychology*, 1(3), 149–162.
- Gameiro, G. R., Minguini, I. P., & Alves, T. C. de T. F. (2014). The Role Of Stress And Life Events In The Onset Of Depression In The Elderly. *Revista de Medicina*, 93(1), 31. <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i1p31-40>
- Gea, A. A. (2014). Environmental Stress: Usaha Mengatasi Stress yang Bersumber dari Lingkungan. *Humaniora*, 2(1), 874. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v2i1.3107>
- Hartono, D. A. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. *Direktorat Statistik*

*Kesejahteraan Rakyat, 2006–1036*(Badan Pusat Statistik), 348.

- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. Retrieved from <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Herawati, N., & Deharnita, D. (2019). Hubungan karakteristik dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 183. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.185-192>
- Hidaayah, N. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igrisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v2i1.4349>
- Ishak, S., Choirunissa, R., Purnama, A. ., Achmad, V. ., Mua, E. ., Heryyanoor, ... Dkk. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Angewandte Chemie International Edition*. Retrieved from [http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan\\_SC.pdf](http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Metodologi-Penelitian-Kesehatan_SC.pdf)
- Jasmalinda. (2021). Pengaruh Citra Merek Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(10), 2199–2205.
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2018). The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a Vulnerability To Insomnia and Circadian Disorders. *Journal of Sleep Research*, 27(6), 1–39. <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>.The
- 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>
- Khaidir, K., & Maulina, N. (2018). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i1.801>
- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kurniasari, F., Darmayanti, N., & Dwi Astuti, S. (2017). Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk (Parfum Solid, Lipbalm, dan Lilin Anti Nyamuk). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 13–17.
- Kurniawati et al. (2020). Tingkat Stres Lansia Dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 123–128.
- Lidia, R., Musafaah, & Hafifah, I. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan*

- Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rawat Inap Cempaka. Vol.3, 1–7.* <https://doi.org/https://doi.org/10.51143/jksi.v3i1.82>
- Lim, S. J., & Kim, C. (2014). Effects of autogenic training on stress response and heart rate variability in nursing students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.06.003>
- M S Sirait, A. C., & Tjandra, O. (2023). Pola Penggunaan Antidepresan pada Pasien Gangguan Mental di RS TNI AL Dr. Mintohardjo Jakarta Tahun 2020. *Oentarini Tjandra EJKI*, 11(1), 8. Retrieved from <https://doi.org/10.23886/ejki.11.202.8>
- Maghfiroh, I., Ibnu, F., & Basuki, D. (2022). Study Tentang Tingkat Stres Lansia (Elderly) Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Desa Talok Kecamatan Dlanggu. *Jurnal Medika Usada*, 3(April), 49–58.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52–60.
- Maria, G. M., & Tamin, S. (2023). Efektifitas Kombinasi Terapi Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Stikes Kedal*, 15, 293–302.
- Marsidi, S. R. (2021). Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocational Health Studies*, 5(2), 87. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v5.i2.2021.87-93>
- Meilasari, L., & Rahayu, C. (2023). Vanilla Aromatherapy Reed Diffuser On Anxiety Level In Fixing Measures Teeth Of Adolescent Patients In The Pandemi Time Covid-19. *Jurnal Kedokteran*. 7(1), 158–175.
- Meliana, V. (2022). Tips Pemakaian Reed Diffuser Supaya Dapat Tahan Lama dan Hemat. Retrieved March 28, 2024, from Highend First Class Lifestyle website: <https://highend-magazine.okezone.com/read/tips-pemakaian-reed-diffuser-supaya-dapat-tahan-lama-dan-hemat-52Z7Sp>
- Mendagudli, Sarawad, & M. (2012). Stress Management Strategies. *International Journal of Nursing Education*, 4(1), 119–124. <https://doi.org/10.5958/2454-2660.2021.00057.0>
- Muchsin, E. nurhayati, Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., & Ilmika, R. V. (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>
- Mukti, E. N., & Dewi, S. (2023). *The Effect of Autogenic Relaxation and Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Levels in Hypertension Patients at UNS Hospital*. Retrieved from <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3884>
- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2019). Stress Level Difference Between Men and

- Women on Yoga Participants in Denpasar City Pendahuluan. *Medika Udayana*, 9.
- Nevy, S., Nurastam, M., Yuliwar, R., & Milwati, S. (2019). Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Seksio Caesarea. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 05(02), 2442–6873.
- Ngadiran, A. (2020). Hubungan Karakteristik (Umur, Pendidikan, Dan Lama Tinggal Di Panti) Dengan Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 13(2), 104–108. <https://doi.org/10.36051/jiki.v13i2.95>
- Nugroho, A. (2020). Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia Di Indonesia. *Journal of Urban Sociology*, 2(2), 44. <https://doi.org/10.30742/jus.v2i2.996>
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Nurhayati, N. A., Andriyani, S., & Malisa, N. (2019). Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Saecarea. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(2), 52–61.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nurul Syafitri, E. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Astra Honda Motor Di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(2), 395–398. Retrieved from <http://nursingjournal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Pertiwi, E. R., & Juwita, R. (2023). Keefektifitasan Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(01), 82–90. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v11i01.489>
- Potter, P. A., & PERRY, A. . (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* (Edisi 4. V; Y. Asih, Ed.). Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk, EGC, Jakarta.
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. Retrieved from <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
- Prato, C. A., & Yucha, C. B. (2013). Biofeedback-assisted relaxation training to decrease test anxiety in nursing students. *Nursing Education Perspectives*, 34(2), 76–81. <https://doi.org/10.5480/1536-5026-34.2.76>
- Putra, M. M., Widiyanto, A., Bukian, P. A. W., & Atmojo, J. T. (2019). Hubungan Keadaan Sosial Ekonomi Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 1–13. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.150>
- Qonitah, N., & Isfandiari, M. A. (2015). Hubungan Antara IMT dan Kemandirian

- Fisik Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1–11.
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290–1297. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>
- Rahman, S. (2016). Faktor-Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1), 1–7.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender ( *Lavandula angustifolia* ) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- RISKESDAS SUMSEL. (2020). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(9), 560. Retrieved from <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>
- Rizky, W., Insani, A., & Widiastuti, A. (2020). Pengaruh terapi relaksasi Autogenik terhadap penderita diabetes melitus tipe 2. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 137–144.
- Rosida, L., Imardiani, I., & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 52. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- Rosyida Umam, E., Sulistyono, A., Yunitasari, E., & Umam, E. R. (2020). The Effect of a Combination of Autogenic and Benson Relaxation on Sleep Quality among Pregnant Women with Hypertension. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(4), 501–506. Retrieved from <https://ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/257>
- Roza, S. G., & Cakranita, T. H. (2024). Ciri-Ciri Stres Ringan dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Abdimas Kesehatan*. Retrieved from <https://enesis.com/id/artikel/ciri-ciri-stres-ringan/>
- Rozi, F., & Siregar, P. P. (2021). Laporan Kunjungan Rumah Pada Pasien Lansia Gout Arthritis: Suatu Kegiatan Stase PH. *Jurnal Implementa Husada*, 2(4), 368–375. <https://doi.org/10.30596/jih.v2i4.11664>
- Salsabila, Q., Ainan, Aqinar, Z., & Effendi, M. R. (2021). The Effect of the Covid-19 Pandemic on Stress Learning. *Paedagogie: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(02), 59–76. <https://doi.org/10.52593/pdg.02.2.01>
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.26-34>
- Saputri, R., & Rahayu, D. A. (2019). Terapi Autogenik Terhadap Kondisi Psikologi Pasien Ckd Yang Autogenic Therapy To Psychological Aspects of Ckd



- Patients Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(3), 139–148.
- Selo, Canrawati, & Putri. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia di Dalam dan di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2, 522–532.
- Setyanisa, Rohima Sakti Wirotomo, T., & Rofiqoh, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Operasi Laparotomi. *Seminar Nasional Kesehatan*, 2021.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Sugiono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 1(4), 543–552.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Sumsel, B. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan 2020*. 53, 1689–1699. Retrieved from <https://sumsel.bps.go.id/publication/2021/12/03/f5fde16833aaf8589ecefef16/satistik-penduduk-lanjut-usia-provinsi-sumatera-selatan-2020.html>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., ... Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Takehana, D., & Yamashina, K. (2023). Wrong ways to use Reed Diffusers. Retrieved February 10, 2024, from ART LAB website: [https://www.artlab.co.jp/en/blog/etc/fragrance\\_etc\\_16](https://www.artlab.co.jp/en/blog/etc/fragrance_etc_16)
- Tamhid, H. A. (2019). Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia Schistosomiasis. *Indonesian Journal of Medicine and Health*, 7(3), 109–114. Retrieved from <https://journal.uii.ac.id/JKKI>
- Tarmizi, A., & Dewi, S. S. (2017). Pengaruh Stress Dan Tingkat Kepuasan Kerja Terhadap Komitmen Karyawan Studi Kasus PT. Fei. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(3), 315–322. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i3.64>
- Tobing, D. L. (2023). Tingkat Stres, Kecemasan Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Di Tinggal Pasangan Hidup. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 39–50. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.116>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal*, 5(2), 74–89.

- Vasu, D. T., Mohd Nordin, N. A., & Ghazali, S. E. (2021). Effectiveness of autogenic relaxation training in addition to usual physiotherapy on emotional state and functional independence of stroke survivors. *Medicine (United States)*, *100*(33). <https://doi.org/10.1097/MD.026924>
- Wahyuni, A., Kartika, I., & Pratiwi, A. (2018). Relaksasi Autogenik Menurunkan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Real in Nursing Journal (RNJ)*, *1*(3), 114–122.
- Wahyuni, L. T. (2018). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKES Ranah Minang Padang*. *XII*(3), 72–79.
- Wardana, R. dan D. A. (2016). Pemberdayaan Kesehatan Lanjut Usia di Posdaya Ontoseno Puton, Trimulyo, Jetis, Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1–22.
- Widyasanti, A. (2023). Analisis Post-Market Reed Diffuser Caolia Aroma Teh Hijau Dan Cokelat. *Dharma Sainika: Jurnal Pengabdian*, *01*(02), 25–32. <https://doi.org/10.24198/sainika.v1i2>
- Willemsen, J., Markey, S., Declercq, F., & Vanheule, S. (2011). Negative Emotionality In A Large Community Sample Of Adolescents. *Stress and Health*, *27*(3). <https://doi.org/10.1002/smi.1342>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, *3*(1), 6. <https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, *2*(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>
- Yentika, Y. (2018). Konsep Diri Lansia di Panti Jompo. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *3*(2), 46. <https://doi.org/10.23916/08431011>