



## Penerapan Aromaterapi Sweet Orange pada Lansia dengan Masalah Ansietas

Aci Idariawati<sup>1</sup>, Ns. Lilik Pranata<sup>2\*</sup>, Aprida Manurung<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : [lilikpranataukmc@email.com](mailto:lilikpranataukmc@email.com)

**Abstract.** *Individuals over 60 years of age are prone to experiencing increased anxiety and other issues. This condition can cause the elderly to be unable to carry out activities calmly and reduce the improvement of quality of life in the elderly. One effort to overcome this is through sweet orange aromatherapy to reduce anxiety levels. To analyze the effect of sweet orange aromatherapy on anxiety in elderly patients. The design used in the preparation of this Final Scientific Paper for Nursing is a case study with an intervention in the form of sweet orange aromatherapy. The number of respondents was 3 people, the intervention was carried out for four days with a frequency of once a day, starting from January 4 to January 8, 2026, located in the Fransiskus Charitas Room, Arga Makmur Hospital. It is hoped that the results of this study can provide a deeper understanding of the effectiveness of sweet orange aromatherapy in reducing anxiety in the elderly. This study is also expected to be used as a reference for non-pharmacological intervention efforts to improve the quality of life of the elderly.*

**Keywords:** *Aromatherapy; Anxiety; Elderly; Relaxation; Well-being.*

**Abstrak.** Individu yang memasuki usia lebih dari 60 tahun rentan mengalami masalah peningkatan ansietas, dan hal yang lainnya. Kondisi ini dapat menyebabkan lansia tidak mampu beraktivitas dengan tenang dan menurunkan meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Salah satu upaya untuk mengatasinya adalah melalui aromaterapi sweet orange guna menurunkan tingkat kecemasan. Untuk menganalisis pengaruh aromaterapi sweet orange terhadap kecemasan pada pasien lansia. Desain yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah studi kasus dengan intervensi berupa aromaterapi sweet orange. Jumlah responden sebanyak 3 orang, intervensi dilaksanakan selama empat hari dengan frekuensi satu kali sehari, dimulai pada tanggal 04 Januari sampai dengan tanggal 08 Januari 2026, bertempat di Ruang Fransiskus Charitas Hospital Arga Makmur. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas aromaterapi sweet orange dalam mengurangi kecemasan pada lansia. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk upaya intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata Kunci:** Aromaterapi; Kecemasan; Kesejahteraan; Lansia; Relaksasi.

### 1. LATAR BELAKANG

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan pada siklus hidup manusia (Apriyanti, 2020). Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Sulistyowati & Suyanto, 2019). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, menyebutkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Puspitasari, K D, 2020). Lanjut usia didefinisikan sebagai seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun yang mengalami perubahan struktur, fisiologi, dan biokimia tubuh mereka yang berdampak pada fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. (Setioyorini & Wulandar, 2018).

Berdasarkan data dari Word Bank Group (2024), jumlah lansia di seluruh dunia pada tahun 2023 mencapai 1,1 miliar, yang setara dengan 10% dari total populasi global sebesar 8,1 miliar jiwa. Penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 32,7 juta jiwa, yaitu setara dengan 2,88% dari total populasi lansia di dunia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik

(2025), di Sumatera Selatan jumlah lansia pada tahun 2024 mencapai 904 ribu jiwa, yaitu setara dengan 10,23% dari total populasi penduduk semua umur sebesar 8,8 juta jiwa. Penduduk lansia di kota Palembang pada tahun 2024 berjumlah 198 ribu jiwa (Badan Pusat Statistik, 2025).

Kecemasan adalah perasaan ketidak pastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam merespon suatu objek atau situasi yang tidak di ketahui. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan (Rustini, 2023, p. 10) meliputi faktor instrinsik usia pasien, pengalaman pasien menjalani pengobatan/tindakan medis dan konsep diri dan peran (Swarjana, 2021, pp. 50–56). Faktor ekstrinsik (kondisi medis, tingkat pendidikan). Sedangkan level kecemasan menurut (Swarjana, 2021, p. 60) yaitu normal, kecemasan ringan (mild anxiety), kecemasan sedang (moderate anxiety), kecemasan berat (severe anxiety), status panik (panic state).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik melakukan studi kasus mengenai penerapan *Aromaterapi Sweet Orange* untuk menurunkan Tingkat kecemasan pada lansia dengan penyakit Ansietas melalui pendekatan *Evidence Based Practice Nursing* (EBPN) dalam asuhan keperawatan.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi beresiko (population at risk) yang semakin meningkat jumlahnya. (Stefanus, 2021, p. 21) mengatakan bahwa populasi beresiko (population at risk ) adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor resiko yang mempengaruhi. (Kiik Mandes Stefanus, Sahar Juniarti, 2021, p. 106)

Salah satu penyakit yang sering terjadi pada lansia adalah *Anxietas* (Kecemasan). Kecemasan merupakan respon terhadap stress yang objeknya tidak diketahui dengan jelas dan dirasakan oleh individu sebagai ancaman (Anipah, Azhari, Khosim, Nanang, 2024, p. 64). Kecemasan memiliki dampak terhadap hidup individu baik positif maupun negatif dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan sinyal yang menyadarkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan individu mengambil tindakan untuk mengatasi ancamannya (Rustini et al., 2023, p. 9).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah pemberian *aromaterapi sweet orange*. Aromaterapi merupakan sumber minyak tumbuhan yang banyak digunakan sebagai terapi alternatif yang menggunakan minyak esensial atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki dan menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Widiyono, 2022, pp. 29–30). Aromaterapi dibentuk dari berbagai

jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagian-bagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing. Beberapa minyak esensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi. (Silalahi, 2025, p. 2)

Pemberian *aromaterapi sweet orange* Aromaterapi dari minyak esensial yang berasal dari bahan alami yang dapat membuat keadaan santai, menenangkan pikiran, sehingga bisa mengatasi insomnia. Insomnia merupakan salah satu gangguan yang disebabkan oleh kecemasan. Citrus sinensis salah satu aromaterapi yang banyak digunakan secara inhalasi (dihirup) atau menggunakan alat infus difuser. Dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan akan lebih dirasakan apabila diberikan secara inhalasi (dihirup) karena hidung atau penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi (Putri, Arianti, 2016, p. 42).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan desain deskriptif *one group pretest–posttest* yang bertujuan untuk mengetahui penerapan *aromaterapi sweet orange* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga orang lansia yang dirawat di ruang fransiskus Charitas Hospital Arga Makmur. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia 60 tahun keatas, lanjut usia yang tidak mengalami tuna rungu maupun tuna wicara, lansia yang mengalami kecemasan, serta bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi meliputi lansia yang menolak untuk dilakukan intervensi, Lansia yang mengalami Riwayat alergi aromaterapi.

Penelitian dilaksanakan pada Januari 2026. Intervensi *aromaterapi sweet orange* diberikan selama 4 hari berturut-turut pada setiap responden, dengan frekuensi satu kali sehari dan selama 15 menit setiap sesi. Responden I menerima intervensi pada tanggal 4-7 Januari 2026, responden II pada tanggal 05–08 Januari 2026, dan responden III pada tanggal 05-08 Januari 2026. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi format asuhan keperawatan gerontik, pedoman wawancara, lembar observasi, serta pengukuran pengukuran Tingkat kecemasan menggunakan *Geriatric Anxiety Scale (GAS)*.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara, observasi, serta pengkajian langsung terhadap responden. Data sekunder diperoleh dari rekam medis, literatur ilmiah, dan penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik penelitian.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

**Tabel 1.** Hasil *Pre* dan *Post* Penerapan EBP.

Penerapan Waktu	Score Geriatric Anxiety Scale (GAS)		
	Responden I : R	Responden II Ny. S	Responden III Ny. D
<i>Pre</i> (Pengkajian)	37	35	33
<i>Post</i> hari ketiga (Terakhir)	20	21	19

Pemberian *aromaterapi sweet orange* pada tiga lansia penderita ansietas selama 4 hari, satu kali sehari, masing-masing 15 menit, menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada ketiga lansia. Responden I dari score 37 (Kecemasan sedang) turun di hari ke empat menjadi 20 (Kecemasan ringan), Responden II dari score 35 (kecemasan sedang) dihari ke empat menurun score menjadi 21 ( kecemasan ringan). Responden III dari score 33 (kecemasan sedang) di hari keempat turun menjadi score 19 ( kecemasan ringan).

##### Pembahasan

Implementasi pemberian *aromaterapi sweet orange* selama empat hari berturut-turut satu kali sehari masing-masing 15 menit pada tiga lansia dengan masalah kecemasan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan terlihat dari score yang di dapat yang diukur menggunakan *Geriatric Anxiety Score* (GAS). Responden I dari score 37 (Kecemasan sedang) turun di hari ke empat menjadi 20 (Kecemasan ringan), Responden II dari score 35 (kecemasan sedang) dihari ke empat menurun score menjadi 21 ( kecemasan ringan). Responden III dari score 33 (kecemasan sedang) di hari keempat turun menjadi score 19 ( kecemasan ringan). Hasil ini konsisten dengan penelitian Suriati (2020), yang melaporkan pemberian aromaterapi selama 15 menit selama empat hari dilakukan sehari sekali selama 15–30 menit dapat menurunkan Tingkat kecemasan (*Anxietas*). Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi *aromaterapi sweet orange* efektif dalam menurunkan Tingkat kecemasan (*Anxietas*).

Meskipun penelitian ini hanya melibatkan tiga responden dalam desain studi kasus, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan selama periode intervensi. Oleh karena itu pemberian *aromaterapi sweet orange* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk lansia yang mengalami masalah kecemasan (*Anxietas*).

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penerapan *aromaterapi sweet orange* pada tiga lansia dengan masalah kecemasan di Ruang Perawatan Fransiskus Charitas Hospital Argamakmur, diperoleh penurunan tingkat kecemasan pada seluruh responden, dimana GAS menunjukkan score penurunan yang signifikan setelah intervensi selama empat hari berturut-turut, satu kali sehari dengan durasi 15 menit, yang disesuaikan dengan diagnosa keperawatan “Anxietas berhubungan dengan krisis situasional” dan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) serta prinsip Evidence Based Practice (EBP), sehingga pemberian *aromaterapi sweet orange* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia, dan dukungan farmakologi; oleh karena itu, responden diharapkan melanjutkan terapi di rumah secara rutin untuk mempertahankan tingkat kecemasan yang sudah menurun, institusi dan rumah sakit dapat menggunakan hasil ini sebagai referensi edukasi dan praktik keperawatan, peneliti diharapkan meningkatkan keterampilan dan pemahaman pemahaman dalam pemberian *aromaterapi sweet orange* sesuai SOP dan EBP, serta penelitian selanjutnya disarankan dilakukan dengan jumlah responden lebih besar dan instrumen pengukuran yang lebih variatif untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis jurnal ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Maka penulis mengucapkan terimakasih kepada pimpinan Universitas Katolik Musi Charitas, ketua dekan dan prodi, segenap rekan-rekan dosen, Direktur charitas *Hospital Argamakmur* yang telah mengizinkan sebagai tempat dilakukan penelitian serta terimakasih kepada keluarga, saudara, dan teman-teman yang mendukung, memberi semangat, membantu saya selama proses penelitian ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Adipura, S., & Sudarma, M. I. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Ajul, K., Pranata, L., Daeli, N. E., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif melalui permainan kartu remi. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 4(2), 195-198.
- Anderson, E. D. (2019). Aroma terapi lavender terhadap kecemasan pasien lansia. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol3.Iss1.394>
- Anipah, A., Azhari, K., Khosim, N., & D. (2024). *Buku ajar asuhan keperawatan jiwa*. Edited by Efitra. Jambi.
- Anjelina, V. (2022). Laporan tugas akhir asuhan keperawatan psikososial dengan pemberian terapi hipnosis lima jari pada lansia yang mengalami ansietas.
- Annisa, et al. (2022). *Buku ajar keperawatan medikal bedah S1 keperawatan jilid I*. Edited by A. Karim. Mahakarya Citra Utama Grop.
- Asik, L., Aktif, L., & Poduktif, L. (n.d.). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif.
- Astari, P. (2018). *Katarak klasifikasi, tatalaksana, dan komplikasi* (pp. 748-753).
- Ayik, C., & Özden, D. (2018). The effects of preoperative aromatherapy massage on anxiety and sleep quality of colorectal surgery patients: A randomized controlled study. *Complementary Therapies in Medicine*, 36(November 2017), 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.12.002>
- Ayu, S., Candrawati, K., Sukraandini, N. K., & Sarjana, K. P. (2022). Kecemasan lansia dengan kondisi penyakit kronis. *11*(September), 348-355. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Azazi, A. (2022). *Metodologi penelitian keperawatan dan kebidanan*. Jakarta.
- Dara, B., Cintya, E., Syuhada, I., Kedokteran, F., & Islam, U. (2023). *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 37-49.
- Dartiwen, D. (2020). *Keterampilan dasar praktik kebidanan*. Sleman, pp. 1-3.
- Djauhari, A. N. (2020). Ukuran sampel formula generik bagi praktisi sains sosial.
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character Education Society*, 2(2), 45-48.
- Hartina, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2019). Efektivitas range of motion (ROM) aktif terhadap kekuatan otot ekstremitas atas dan ekstremitas bawah pada lansia. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan (PPTK)*, 2(2), 113-121. <https://doi.org/10.46774/pptk.v2i2.87>
- Ismoyomurti, B. (2023). Rentang respon kecemasan mahasiswa ners Universitas Muhammadiyah Surakarta saat melakukan praktek stase keperawatan gawat darurat dan kritis.
- Jurali, S. (2021). Asuhan keperawatan dengan masalah ansietas pada klien hipertensi di puskesmas Andalas Kota Padang karya tulis ilmiah.
- Jurali, S. (2021). Asuhan keperawatan dengan masalah ansietas pada klien hipertensi di puskesmas Andalas Kota Padang karya tulis ilmiah.

- Kemenkes. (2018). *Pnpk, Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Katarak Pada Dewasa*. Jakarta.
- Lulu, S. (2022). LULU MAEMUNAH NIM.
- Lulu, S. (2022). LULU MAEMUNAH NIM.
- Manangkot, M. V., Luh, N., & Eva, P. (2020). Hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan pada keluarga pasien. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 8(April), 47-54.
- Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran kejadian dan tingkat kecemasan pada lanjut usia. 5(2). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran kejadian dan tingkat kecemasan pada lanjut usia. 5(2). <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Manalu, N. H. (2020). Effectiveness of deep breath relaxation and lavender aromatherapy against preoperative patient anxiety. *17*, 168-173.
- Pradana, A. (2020). KIAS Final Anung Ahadi Pradana 1706006706 5 Agustus 2020 (1).pdf.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan metode senam otak. *Madaniya*, 1(4), 172-176.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174-178. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.247>
- Psikologis, A. (2025). *Asuhan keperawatan gerontik*.
- Rahayu, M. A., Handoko, G., & Hidayati, T. (n.d.). Pengaruh aromaterapi lemon (Citrus limon) terhadap tingkat kecemasan ibu post partum di wilayah kerja puskesmas sumberbaru kabupaten jember. *Effect of lemon (Citrus limon) aromatherapy on the anxiety level of post partum mothers in the work area of the sumberbaru health center, Jember regency*, 58, 135-145.
- Rakasa, C. R. (2025). IKN: Jurnal Informatika dan Kesehatan pengelolaan ansietas dengan dukungan kelompok lansia yang terpisah dengan keluarga di panti Werdha Salib Putih Salatiga. *IKN: Jurnal Informatika dan Kesehatan*, 2, 63-70. <https://doi.org/10.35473/ikn.v2i2.4182>
- Rusmiati, S. (2022). *Modul praktik gerontik, pengkajian fungsional*. Modul Praktik Gerontik, Pengkajian Fungsional.
- Silalahi, K. (2025). *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(April), 173-178.
- Stefanus, M. (2021). Peningkatan kualitas hidup lansia. *21*(2), 109-116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Suriyati. (2021). Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lanjut usia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kebu Raya.
- Swarjana, K. I. (2021). Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stress, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi COVID-19, akses layanan kesehatan.
- Widiyono, D. (2022). *Buku Ajar Aroma Terapi Komplementer Keperawatan*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, pp. 1-7.

Wijayanti, L., Septianingrum, Y., & Sulistyorini. (2022). Komunikasi interaktif dalam mengurangi kecemasan keluarga penderita COVID-19 di ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7.