

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA
HIPERKOLESTEROLEMIA DI DESA BLIMBING**

Ahmad Farisulhaq; Wachidah Yuniartika

**Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Abstrak

Ketika kadar kolesterol tinggi dalam tubuh maka dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Efek gangguan ansietas secara tidak langsung adalah peningkatan kolesterol, total kolesterol ditemukan lebih tinggi pada gangguan ansietas. Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan penderita hiperkolesterolemia. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui penelitian eksperimental menggunakan desain *pra-test-posttest* satu kelompok. Total 32 peserta dipilih menggunakan pengambilan sampel acak untuk menilai tingkat kecemasan mereka sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender. Survei dilakukan sebelum dan sesudah memberikan aromaterapi lavender. Instrumen studi menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Pengumpulan data melibatkan memberikan pemberian aromaterapi lavender, diikuti dengan pengiriman kuesioner kepada responden baik sebelum dan setelah sesi pendidikan. Metode statistik yang digunakan adalah tes *Wilcoxon Signed Ranks* untuk analisis data. Temuan dari tes hipotesis menunjukkan nilai probabilitas di bawah 0,05, sehingga memungkinkan kita untuk menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memiliki dampak signifikan pada tingkat kecemasan pada penderita hiperkolesterolemia.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Tingkat Kecemasan, Hiperkolesterolemia

Abstract

When cholesterol levels are high in the body, it can increase the risk of heart and blood vessel disease. The indirect effect of anxiety disorders is an increase in cholesterol, total cholesterol is found to be higher in anxiety disorders. This study aims to determine the influence of lavender aromatherapy on the anxiety levels of individuals with hypercholesterolemia. The study employs a quantitative approach through an experimental research design with a one-group pretest-posttest design. A total of 32 participants were randomly selected to assess their anxiety levels before and after receiving lavender aromatherapy. Surveys were conducted both before and after administering lavender aromatherapy. The study instrument utilized the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire. Data collection involved administering lavender aromatherapy, followed by distributing the questionnaire to respondents before and after the session. The statistical method used was the Wilcoxon Signed Ranks test for data analysis. Hypothesis testing results indicate a

probability value below 0.05, allowing us to conclude that lavender aromatherapy has a significant impact on anxiety levels in individuals with hypercholesterolemia.

Keywords: *Lavender Aromatherapy, Anxiety Levels, Hypercholesterolemia*

1. PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia adalah gangguan medis yang ditandai dengan peningkatan kadar kolesterol dalam aliran darah, melampaui ambang batas standar 200 mg / dL. Kolesterol adalah komponen penting dari tubuh yang memainkan peran penting dalam mengatur beberapa proses biokimia. Namun, jumlah kolesterol yang berlebihan dapat mengakibatkan kondisi yang disebut aterosklerosis, yang akhirnya menyebabkan penyakit jantung koroner. Kolesterol plasma yang tidak mencukupi atau kadar lipoprotein kepadatan tinggi (HDL) yang rendah dalam aliran darah dapat menyebabkan masalah darah seperti peradangan darah dan penyakit jantung (Wulansari, 2017).

Menurut data (Kemenkes.RI, 2016) kolesterol tinggi pada data pemeriksaan faktor resiko penyakit tidak menular terdapat 52,3%. Pada generasi muda penderita berusia 15-34 tahun mencapai 39,4 persen. Untuk rentang umur 35-59 tahun mencapai 52,9 persen, dan untuk umur ≥ 60 tahun mencapai 58,7 persen. Hasil dari data provinsi presentase penderita Kolesterol yang tinggi di posbindu dan fasilitas kesehatan tingkat pertama di Indonesia ada di Provinsi Jawa Tengah dengan jumlah yang diperiksa yaitu 3273 orang dan ditemukan yang memiliki kolesterol tinggi sebanyak 1575 orang presentase untuk provinsi jawa tengah yaitu 48,1% (Mukrimaa et al., 2016).

Dampak yang ditimbulkan bagi penderita hiperkolesterolemia perlu dicegah agar tidak menimbulkan beberapa komplikasi. Sebagian besar perubahan tubuh yang terjadi pada gangguan ansietas disebabkan oleh peningkatan reaksi pelepasan sistem saraf adrenergik simpatis, yang menyebabkan pelepasan adrenalin dan ketokolamin. Efek gangguan ansietas secara tidak langsung adalah peningkatan kolesterol, total kolesterol ditemukan lebih tinggi pada gangguan ansietas (Elviani et al., 2021). Penatalaksanaan untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan menggunakan aromaterapi. Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh

Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hiperkolesterolemia. Tujuan ini adalah Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada penderita hiperkolesterolemia.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan penelitian *one grup pretest and posttest design*. Rancangan ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok pembanding. Kelompok akan dilakukan pengukuran sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) dan pengukuran setelah diberikan intervensi (*post-test*). Penelitian ini berfokus pada populasi yang tinggal di Desa Blimbing, tepatnya yang terdapat di RW 02 yang terdiri dari 32 responden yang didiagnosis dengan hiperkolesterolemia. Metode sampling yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling*, menggunakan metode *Total Sampling*, yang melibatkan memilih ukuran sampel yang sesuai dengan ukuran populasi. Kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* digunakan sebagai alat untuk penelitian ini. Pemberian terapi menggunakan lilin aromaterapi lavender.

Pengumpulan data dilakukan di Desa Blimbing, Kecamatan Gatak, Sukoharjo. Kemudian peneliti memberikan lembar *informed consent* untuk terkait kesediaan menjadi responden penelitian. Setelah mengisi lembar *informed consent* maka setelah itu responden dilakukan tahap pengecekan tingkat kecemasannya dan akan dilakukan terapi nonfarmakologis berupa pemberian lilin aromaterapi lavender. Terapi ini dilakukan dalam rentang waktu selama 2 minggu yang mana untuk penggunaannya dengan cara inhalasi, lalu menuliskannya dalam lembar *ceklist*. Pertama kali peneliti mengumpulkan semua responden untuk dilatih cara penggunaan inhalasi aromaterapi lavender, lalu responden diminta melakukan di rumah. Penggunaan lilin aromaterapi lavender menggunakan teknik inhalasi dilakukan 2x dalam sehari dengan penggunaannya yaitu lilin aromaterapi diletakkan di dalam ruangan tertutup dan untuk waktunya sebelum tidur dan sesudah bangun tidur yang masing-masing selama 15 menit. Setelah 2 minggu maka akan dilakukan kembali untuk

pengecekan tingkat kecemasannya, apakah ada perubahan atau tidak setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode univariate dan bivariate. Analisis univariate dilakukan untuk memeriksa atribut responden, seperti usia, jenis kelamin, dan status pekerjaan. Analisa bivariat menggunakan *Wilcoxon (Signed Rank Test)* untuk analisis statistik. Tes ini menggabungkan metode statistik non-parametrik untuk menilai apakah ada perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini mencakup banyak atribut demografis responden, seperti usia, jenis kelamin, dan status kerja. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
30-40 tahun	2	6
41-50 tahun	9	28
51-60 tahun	14	44
61-70 tahun	7	22
TOTAL	32	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	27	84
Laki-Laki	5	16
TOTAL	32	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	9	28

Wiraswasta	15	47
Petani	6	19
Pensiunan	2	6
TOTAL	32	100

Sebuah pemeriksaan data tentang karakteristik responden mengungkapkan bahwa kelompok usia yang dominan di antara responden adalah antara 51 sampai 60 tahun, secara spesifik terdiri dari 14 responden, yang menyumbang 44% dari total. Selain itu, total responden perempuan adalah 27 responden, yang merupakan 84% dari total. Dalam hal status profesional, mayoritas responden, 15 responden (47%), bekerja sebagai Wiraswasta.

3.1.2 Hasil Analisa

Tabel 2
Distribusi nilai tingkat kecemasan penderita hiperkolesterolemia sebelum dan sesudah diberikan pemberian aromaterapi lavender

Kecemasan	Pre Test		SD	Post Test		SD
	Frekuensi	Presentase		Frekuensi	Presentase	
	(n)	(%)		(n)	(%)	
Tidak	0	0		10	31.3	
Cemas/Normal						
Kecemasan Ringan	22	68.8		17	53.1	
Kecemasan Sedang	10	31.2		5	15.6	
Total	32	100	0.471	100	0.677	

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum diberikan pemberian aromaterapi lavender (*pre-test*) dengan kecemasan ringan sebesar 22 responden (68,8%) sedangkan kecemasan sedang sebesar 10 responden (31,2%). Setelah diberikan pemberian aromaterapi lavender (*post-test*)

menunjukkan bahwa kategori kecemasan ringan dan kecemasan sedang menurun yakni masing-masing sebesar 17 responden (53,1%) dan 5 responden (15,6%) sedangkan ada di kategori tidak cemas/normal sebesar 10 responden (31,3%).

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas Data

No	Data	<i>p-value</i>	Kesimpulan
1.	Kecemasan <i>Pretest</i>	0,001	Tidak Normal
2.	Kecemasan <i>Posttest</i>	0,001	Tidak Normal

Tes normalitas menunjukkan bahwa kedua set data memiliki nilai *p* kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak ada data penelitian mengikuti distribusi normal. Untuk mengevaluasi hasil tes hipotesis, *Wilcoxon Signed Rank Test* akan digunakan karena distribusi data yang tidak normal.

Tabel 4

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>Z</i>	<i>p-value</i>
Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hiperkolesterolemia	- 3.873	0.001

Menurut tabel 4, nilai signifikansi (*p-value*) adalah 0,001. Karena nilai ini kurang dari 0,05, itu menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak. Ini berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan dari Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hiperkolesterolemia di Desa Blimbing Kecamatan Gatak Sukoharjo.

3.2 PEMBAHASAN

3.2.1 Karakteristik responden

Berdasarkan survei, kelompok jenis kelamin yang dominan dari responden adalah perempuan yaitu sebanyak 27 orang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Bulan & Catur, 2021) telah ditunjukkan bahwa kadar kolesterol dalam tubuh cenderung meningkat, dengan jenis kelamin sebagai faktor yang berkontribusi. Secara khusus, penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar peningkatan kolesterol terlihat pada wanita. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa tingkat aktivitas laki-laki yang lebih tinggi, dibandingkan dengan perempuan, mengakibatkan pembakaran kolesterol melalui metabolisme tubuh, yang berfungsi sebagai sumber energi. Di sisi lain, pada wanita, kolesterol diperlukan untuk pembentukan hormon, seperti estrogen dan progesteron. Selain itu, wanita berusia 41 tahun ke atas, sebelum menopause, mengalami penurunan produksi hormon, yang mengarah pada penurunan pemecahan kolesterol dalam tubuh.

Selain itu, mayoritas responden berusia pada rentang 51-60 sebanyak 14 orang (43,8%). Berdasarkan (P2PTM Kemenkes RI, 2018) responden jatuh ke dalam kelompok usia pra lanjut usia, yang berarti akan menimbulkan penurunan fungsi tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan & Yuniartika, 2020) telah ditunjukkan bahwa ketika orang tua dan memiliki aritmia jantung, pembuluh darah mereka cenderung menjadi kaku dan kehilangan elastisitas mereka. Akumulasi lemak menyebabkan perkembangan aterosklerosis, yang secara bertahap memburuk dan menunjukkan tanda-tanda yang berbeda, termasuk hiperkolesterolemia (Aryani et al., 2021).

Atribut lain dari responden adalah posisi kerja mereka. Ada total 15 responden (46,9%) yang teridentifikasi sebagai wiraswasta sehingga banyak dari responden jarang melakukan aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh (Langgu, 2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang

tidak mencukupi menghasilkan keseimbangan energi positif, yang mengarah pada akumulasi energi dan kenaikan berat badan berikutnya. Ini, pada gilirannya, memiliki dampak pada peningkatan kadar kolesterol darah.

3.2.2 Tingkat Kecemasan Penderita Hiperkolesterolemia Sebelum dan Sesudah Diberikan Pemberian Aromaterapi Lavender

Menurut Analisa data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa mayoritas besar responden, 22 responden (68,8%) mengalami kecemasan ringan dan 10 responden (31,2%) mengalami kecemasan sedang. Gaya hidup dan stres yang dialami oleh orang dengan kadar kolesterol tinggi sering dikaitkan dengan perubahan gaya hidup mereka. Perubahan ini memiliki dampak yang signifikan pada metabolisme lipid dan dapat memodifikasi respons adaptatif tubuh terhadap perubahan patofisiologis. Namun, perubahan permanen dalam metabolisme lipid yang disebabkan oleh stres jangka panjang dapat menyebabkan kondisi yang mengancam nyawa seperti aterosklerosis, penyakit jantung koroner, dan stroke (Lainsamputti & Gerungan, 2022).

Kemudian Analisis data yang telah dilakukan setelah memberikan tindakan pemberian aromaterapi lavender menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada responden. Dalam data *post-test*, jumlah responden dalam kategori kecemasan ringan sudah berkurang dari 22 responden (68,8%) menjadi 17 responden (53,1%). Kemudian untuk jumlah responden dalam kategori kecemasan sedang juga mengalami penurunan dari 10 responden (31,2%) menjadi 5 responden (15,6%) dan terjadi penambahan pada kategori tidak cemas/normal yaitu sebanyak 10 responden (31,3%). Menurut (Anastasia et al., 2015) komponen kimia yang termasuk dalam aromaterapi lavender memiliki kemampuan untuk mempengaruhi fungsi otak melalui sistem neurologis, yaitu melalui rasa bau. Reaksi ini akan meningkatkan aktivitas neurotransmitter, yang terkait dengan peningkatan kondisi psikologis.

3.2.3 Perubahan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pemberian Aromaterapi Lavender

Data normalitas menunjukkan bahwa nilai P untuk *pretest* adalah 0,001, sedangkan nilai P untuk *posttest* juga adalah 0,001. Analisis menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Tes *Wilcoxon Signed Rank* adalah tes statistik non-parametrik yang digunakan untuk menilai signifikansi perbedaan dalam dampak pendidikan kesehatan sebelum dan sesudah intervensi. Ini menyiratkan bahwa ada dampak yang dapat dilihat pada tingkat pengetahuan individu baik sebelum dan setelah administrasi pendidikan kesehatan. Penelitian yang disampaikan oleh (Mirazanah et al., 2021) salah satu minyak esensial analgesik memiliki komposisi 8% terpen dan 6% keton. Monoterpenes adalah sejenis senyawa terpena yang sering ditemukan dalam minyak esensial yang berasal dari tanaman. Monoterpenes digunakan sebagai sedatif dalam konteks medis. Minyak lavender mengandung sekitar 30-50% *linalyl acetate*. *Linalyl acetate* adalah ester yang berasal dari reaksi antara asam organik dan alkohol. Ester ini memiliki kemampuan untuk memulihkan keseimbangan untuk ketidakseimbangan emosional dan fisiologis di dalam tubuh. Ini menunjukkan sifat sedatif dan tonik yang berbeda, terutama pada sistem saraf.

4. PENUTUP

Para responden dalam penelitian ini sebagian besar wanita, dengan mayoritas jatuh di antara usia 51 hingga 60 tahun. Sebelum pemberian aromaterapi, tingkat kecemasan rata-rata responden, seperti yang diukur oleh *pre-test*, adalah 2,31. Rata-rata tingkat kecemasan diantara responden (*post-test*) adalah 1,84 setelah menerima pemerian aromaterapi lavender. Hasil dari *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai p 0,001, yang menunjukkan bahwa ada efek yang signifikan dari pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada penderita hiperkolesterolemia di Desa Blimbing Kecamatan Gatak Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, S., Bayhakki, & Nauli, F. A. (2015). PENGARUH AROMATERAPI INHALASI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(34), 129–152. <https://doi.org/10.12816/0027279>
- Aryani, A., Herawati, V. D., Keperawatan, P. I., & Surakarta, U. S. (2021). Kondisi Lanjut Usia Yang Mengalami Hiperkolesterolemia Di Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia Desa Betengsari, Kartasura : Pilot Study. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 527–536. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.759>
- Bulan, S., & Catur, R. L. (2021). Gambaran Penyakit Hiperkolesterol dan Febris terhadap Jenis Kelamin di Puskesmas Watunohu. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, 1(1), 34–43. <https://www.e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJBSh/article/view/1839>
- Elviani, Nuralita, N. S., Elmeida Effendy, & Thristy, I. (2021). Hubungan Gangguan Ansietas Terhadap Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Pasien Ansietas Yang Berobat Jalan Di RSUD Madani Medan. 6(2), 228–234.
- Kurniawan, A., & Yuniartika, W. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Penumpang. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Lainsamputty, F., & Gerungan, N. (2022). Korelasi Gaya Hidup dan Stres Pada Penderita Hiperkolesterolemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 138–146. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.719>
- Langgu, S. et al. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik dan Konsumsi gorengan dengan Hiperkolesterolemia di Posbindu Dusun Kopat, Desa Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, Yogyakarta. *Seminar Nasional UNRIYO*, 1–9.
- Mirazanah, I., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(4), 785–792. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.3856>
- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., YULIA CITRA, A., Schulz, N. D., غسان, د., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2020. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 6(August), 128.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Kebutuhan Tidur sesuai Usia. In *P2Ptm.Kemkes.Go.Id*.
- Wulansari, V. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan Hiperkolesterolemia (Studi Kasus pada Pegawai Wanita di Dinas Kesehatan Kota Pontianak). *Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan*, 1–104.