

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA DIABETES MELITUS

Dawaishafa Diva Nurani; Wachidah Yuniartika
Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu
Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang: Diabetes Melitus adalah penyakit kronis yang dapat menyebabkan kerusakan serius pada organ-organ seperti jantung, pembuluh darah, mata, ginjal, dan syaraf. Kondisi ini terjadi ketika tubuh mengalami resistensi terhadap insulin, yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah. Mengingat dampak yang dapat ditimbulkan oleh Diabetes Melitus, upaya untuk mengatasi tingkat kecemasan pada penderita dilakukan melalui pemberian aromaterapi lavender sebagai strategi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mereka. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak dari penggunaan aromaterapi lavender terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada individu yang menderita Diabetes Melitus. **Metode:** Penelitian ini merupakan study kuantitatif yang menerapkan desain penelitian quasi pre test pos test. Total 30 peserta dipilih menggunakan pengambilan sampel acak untuk menilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi lavender. Instrumen study menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale. Pengumpulan data melibatkan pemberian aromaterapi lavender, diikuti dengan pemberian kuesioner kepada responden sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender. **Hasil:** Dari hasil pengujian hipotesis, ditemukan nilai dibawah 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan antara variabel awal dan akhir, sehingga dapat disimpulkan pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan penderita diabetes melitus

Kata Kunci: Diabetes Melitus, Kecemasan, Aromaterapi Lavender

Abstract

Background: Diabetes Mellitus is a chronic disease that can cause serious damage to body organs such as the heart, blood vessels, eyes, kidneys and nerves. This condition occurs when the body experiences resistance to insulin, which is characterized by increased blood sugar levels. Considering the impact caused by Diabetes Mellitus, efforts to overcome anxiety levels in sufferers are carried out by providing lavender aromatherapy as a strategy to reduce anxiety levels. **Objective:** The aim of this study was to evaluate the impact of using lavender aromatherapy on reducing anxiety levels in individuals suffering from Diabetes Mellitus. **Method:** This research is a quantitative research that applies a quasi pre test post test research design. A total of 30 participants were selected by random sampling to assess anxiety levels before and after administering lavender aromatherapy. The research instrument used the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire. Data collection consisted of giving lavender aromatherapy, followed by giving questionnaires to respondents before and after being given lavender aromatherapy. **Results:** From the results of hypothesis testing, a value was found below 0.05. This shows that there is a difference between the initial and final variables, so it can be concluded that giving lavender aromatherapy has an influence on the anxiety level of diabetes mellitus sufferers

Keywords: Diabetes mellitus, anxiety, lavender aromatherapy

1. PENDAHULUAN

Salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai diabetes mellitus disebabkan oleh peningkatan kadar glukosa darah yang disebabkan oleh kekurangan atau resistensi insulin dalam tubuh. berdasarkan statistik dari Federasi Diabetes Internasional 2013 (Saeedi et al., 2019). Setiap tahun, terjadi peningkatan global dalam jumlah individu yang menderita diabetes mellitus; penyebabnya antara lain adalah penuaan, obesitas, kurangnya olahraga, dan pertumbuhan populasi (Milita et al., 2018). Sebanyak 1,5 juta kematian pada tahun 2019 terkait langsung dengan diabetes mellitus, dan 48% dari kematian ini terjadi pada mereka yang berusia di bawah 70 tahun. Sekitar 20% kematian akibat penyakit kardiovaskular terkait dengan peningkatan glukosa darah. Untuk menjaga kualitas hidup mereka, pasien diabetes mellitus harus didesak untuk meningkatkan kepatuhan mereka terhadap praktik manajemen diabetes, seperti mengikuti diet rendah gula dan mengelola stres (Mujabi & Wachidah Yuniartika, 2018). Berdasarkan dampak diabetes mellitus terhadap kualitas hidup pasien dalam beberapa keadaan, termasuk keadaan sosial, psikologis, fisik, dan lingkungan.

Kecemasan dapat memengaruhi siapa saja pada usia berapa pun atau dalam situasi apa pun, termasuk remaja dan lansia. Lansia adalah yang paling mungkin mengalami kecemasan, dan gejala kecemasan pada mereka termasuk masalah tidur, perilaku menarik diri dan isolasi, dan perilaku obsesif lainnya (Wachidah Yuniartika, Agus Sudaryanto, 2021). Sejumlah penelitian telah menunjukkan hubungan antara komponen fungsional dan skor pengangguran secara keseluruhan dari kualitas hidup, serta subskala pada dimensi kelelahan, termasuk secara umum, penurunan motivasi fisik, dan mental, pada individu dengan penyakit kronis. Benzodiazepin, yang sering diresepkan untuk mengurangi kecemasan, dapat memiliki efek samping negatif seperti mual, muntah, dan kecanduan obat. Aromaterapi adalah salah satu teknik terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan.

Istilah "aroma" (wewangian atau aroma) dan "terapi" (perawatan) adalah akar dari frasa aromaterapi. Saat ini, aromaterapi adalah salah satu dari banyak perawatan pelengkap yang dapat diakses dan sering digunakan dalam pengaturan terapeutik. Aromaterapi digambarkan sebagai penggunaan minyak esensial murni yang diekstrak dari tanaman aromatik untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Michael Wotman, BA ; Joshua Levinger, MD; Lillian Leung, PAC; Aron Kallush, BA; Elizabeth Mauer, MS; Ashutosh Kacker, 2017). Berasal dari Bulgaria, Prancis, Ukraina, dan AS, aromaterapi lavender memiliki sifat anti-analgesik, anti-kejang, anti-jamur, anti-septik, dan vasodilator. Ada beberapa cara untuk menggunakan lavender: konsumsi, perawatan

topikal, difusi, dan inhalasi. Diperkirakan bahwa aromaterapi akan mengurangi kecemasan pada penderita diabetes mellitus. Dalam konteks ini, para ilmuwan ingin menyelidiki dampak aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu dengan diabetes melitus. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Bertone, Anna ; Dekker, Rebecca L. PhD, 2021), lavender dapat mengurangi kecemasan. (Argi Virgona Bangun, 2013), Ia mengklaim bahwa lavender sama baiknya dengan diazepam dalam mengurangi kecemasan pasien sebelum operasi ortopedi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-post test dan merupakan eksperimen semu. Pasien tanpa penyakit penyerta yang menderita diabetes melitus merupakan populasi penelitian ini. *Purposive sampling* adalah metode yang digunakan untuk pengambilan sampel. Sampel berjumlah hingga 30 peserta. Pasien dengan diabetes mellitus merupakan variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan penurunan tingkat kecemasan merupakan variabel independen. Pada bulan Oktober hingga November, penelitian ini dilakukan di Desa Blimbing, Gatak, Sukoharjo. Sampel penelitian ini terdiri dari penderita diabetes melitus yang bersedia berpartisipasi sebagai responden, yang terdaftar secara resmi sebagai penduduk daerah gatak, Sukoharjo, dan memiliki gangguan kecemasan sedang, ringan, atau berat. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner *Zung-self Anxiety Rating Scale (ZSAS)* setelah diuji validitas dan reliabilitas terdapat 20 pertanyaan yang terdiri dari 15 pertanyaan *Unfavorable* dan 5 pertanyaan *Favourable*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik subjek penelitian

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		

50-55 tahun	10	33.3
56-60 tahun	5	16.7
61-65 tahun	8	26.7
66-70 tahun	6	20.0
71-75 tahun	1	3.3
TOTAL	30	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	21	70
Laki - laki	9	30
TOTAL	30	100
Pekerjaan		
Pedagang	11	36.7
Wiraswasta	11	36.7
IRT	8	26.7
TOTAL	30	100.0
Pendidikan Terakhir		
SD	7	23.3
SMP	13	43.3
SMA/SMK	10	33.3
TOTAL	30	100.0
Lama Menderita		
<5 tahun	4	5.7
5-10 tahun	18	25.7
>10 tahun	8	11.4
TOTAL	30	42.9

Sebuah pemeriksaan data tentang karakteristik responden mengungkapkan bahwa kelompok usia yang dominan diantara responden adalah antara usia 50 sampai 55 tahun, secara spesifik terdiri dari 10 responden, dengan frekuensi 33.3%. Selain itu total dari responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah responden 21 dengan presentase 70%. Dalam hal status profesional, mayoritas responden adalah bekerja sebagai pedagang dan wiraswasta (36.7%), dengan kebanyakan berpendidikan terakhir SMP dengan jumlah responden sebanyak 13 (43.3). dan didapatkan data dengan jumlah lama menderita diabetes terbanyak 5-10 tahun menderita diabetes melitus dengan sampel 18 (25.7%).

3.1.2 Hasil analisa

Tabel 2
Uji Normalitas

Total	<i>P-value</i>	Kesimpulan
Pretest	0,001	Tidak Normal
Posttes	0,001	Tidak Normal

Hasil Uji normalitas data didapatkan Hasil uji normalitas data diketahui bahwa dari kedua data memiliki nilai probabilitas (*p-value*) lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semua data penelitian tersebut tidak terdistribusi normal. Oleh karena data tidak terdistribusi normal maka untuk menganalisis hasil pembuktian hipotesis menggunakan analisis *Wilcoxon signed rank test*.

Tabel 3
Distribusi Hasil Uji Pengaruh

Total	Mean	Jumlah responden
Pretest	60.17	30
posttes	29.83	30

Berdasarkan hasil uji pengaruh pada 30 sample. Dapat disampaikan bahwa pemberian Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, Pada tabel 4.8 ini didapatkan hasil mean dari total pre tes adalah 60.17 sedangkan pada total post tes diperoleh mean 29.83 dapat disimpulkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan pos test.

Tabel 2.3
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Z	<i>p-value</i>
Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes melitus	- 4.789	0.001

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi (*p-value*) adalah 0,001 yang dimana nilainya lebih kecil dari 0,05 artinya H0 ditolak yang berarti bahwa ada Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Melitus tipe II di Desa Blimbing Kecamatan Gatak Sukoharjo.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan pengujian statistik, berikut ini adalah kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang disebutkan di atas:

3.2.1 Karakteristik responden

Temuan dari data distribusi usia menunjukkan bahwa sebagian besar individu berusia antara 50 dan 55 tahun. Rentang usia ini sesuai dengan diabetes melitus. Menurut kelompok usia, mayoritas individu dengan diabetes melitus berusia antara 65 dan 74 tahun serta 55 dan 64 tahun. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Artanti et al., 2015). Berdasarkan laporan Federasi Diabetes Internasional tahun 2019, Indonesia diperkirakan akan mengalami peningkatan kasus Diabetes Melitus dari 10,7 juta di tahun 2019 menjadi 13,7 juta di tahun 2030. Menurut laporan Risesdas 2018, 2% orang di atas usia 15 tahun telah didiagnosis menderita diabetes melitus. Setelah usia 40 tahun, seseorang memasuki usia di mana mereka lebih mungkin mengalami masalah dari diabetes mellitus, menurut penelitian oleh (Abdurrahman wahid, Noor Diani, 2019). Menurut hasil penelitian, wanita di Indonesia yang berada di usia reproduktif (15-55 tahun) merupakan mayoritas penderita diabetes melitus (Arifiati & Wahyuni, 2019).

Menurut kriteria inklusi penelitian, yang mencakup hingga 30 responden, mayoritas responden dengan diabetes mellitus adalah perempuan, yaitu 70% dari sampel. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan lebih mungkin menderita diabetes melitus dibandingkan laki-laki. Temuan studi yang dilakukan oleh juga memberikan kepercayaan terhadap penelitian ini. (Abdurrahman wahid, Noor Diani, 2019) Menurut penelitian, wanita lebih mungkin terkena diabetes mellitus karena faktor-faktor seperti indeks massa tubuh yang tinggi, sindrom siklus menstruasi, dan menopause, yang membuat lemak lebih mudah menumpuk dan membatasi penyerapan glukosa ke dalam sel. Seperti yang dinyatakan oleh (Sri wahyuni, 2012) Menurut penelitiannya, prevalensi diabetes mellitus pada wanita yang subur harus dipantau secara ketat karena penyakit ini berkembang antara usia subur dan kehamilan. Oleh karena itu, diabetes harus dicegah sebelum wanita hamil. Wanita yang menjalani gaya hidup yang kurang aktif lebih mungkin terkena diabetes daripada mereka yang menjalani gaya hidup aktif, menurut banyak penelitian.

3.2.2 Pengaruh

Temuan uji efek menunjukkan bahwa persentase pre-test yang dilakukan sebelum

perlakuan dan post-test yang dilakukan setelah perlakuan dapat menunjukkan tingkat kecemasan yang dapat dipengaruhi oleh penggunaan aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil uji pengaruh, $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perubahan setelah terapi. Terdapat manfaat pengurangan nyeri dari aromaterapi lavender. Aromaterapi minyak lavender dikatakan memiliki dampak menenangkan pada otot dan saraf yang tegang. Lavender bekerja dengan baik sebagai penenang bagi orang yang gugup dan stimulan bagi mereka yang menderita depresi atau kecemasan karena sifatnya yang menenangkan dan menyegarkan (Salsabila, 2020). Manfaat aromaterapi Aromaterapi tidak hanya meningkatkan kesehatan mental dan fisik, tetapi juga memberikan dampak yang menenangkan pada sistem saraf. Salah satu strategi untuk mengatasi stres atau kekhawatiran adalah dengan melakukan relaksasi, yang akan meredakan otot dan saraf yang tegang.

Sistem saraf parasimpatis dapat dirangsang oleh linalool dan linalyl asetat yang ada dalam lavender, menurut penelitian tentang manfaat kesehatan dari aromaterapi lavender. Selain itu, linalool berfungsi sebagai obat penenang dan linalyl asetat memiliki efek narkotika. Banyak orang saat ini sadar dengan aromaterapi, yang berada di bawah area pengobatan komplementer dan alternatif. Aromaterapi dapat memberikan efek positif, seperti menurunkan ketegangan dan kecemasan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dia menulis dalam buku catatannya tentang manfaat penggunaan aromaterapi secara langsung (inhalasi). Dalam hal menaklukkan masalah emosional seperti stres dan kecemasan, proses melalui penciuman bekerja jauh lebih cepat daripada metode lainnya. Studi terhadap manfaat aromaterapi lavender, telah menunjukkan bahwa linalool dan linalyl acetate yang terdapat pada lavender dapat menstimulasi sistem parasimpatik. Sebagai tambahan, linalyl acetate memiliki efek narkotik dan linalool berperan sebagai sedative. Aromaterapi termasuk kategori pengobatan alternatif dan telah dikenal oleh banyak masyarakat dikalangan sekarang, keuntungan dalam penggunaan aromaterapi dapat menimbulkan dampak seperti penurunan stress dan cemas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Arwani, Iis Sriningsih, 2013)

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Blimbing, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita diabetes

melitus. Di dapatkan hasil, penderita Diabetes Melitus terbanyak ada pada usia 55-64 tahun dan 65-74 tahun. Dengan distribusi menurut jenis kelamin paling banyak menderita Diabetes Melitus adalah responden berjenis kelamin perempuan dengan presentase 70% yang berarti bahwa diabetes melitus banyak diderita oleh perempuan dibanding dengan laki – laki. Dari hasil uji pengaruh dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dilihat dari presentase pre tes sebelum perlakuan dengan posttes setelah perlakuan. Berdasarkan hasil uji pengaruh $p < 0,05$ yang artinya adanya pengaruh setelah diberikan perlakuan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada penderita Diabetes melitus di Desa Blimbing, Kecamatan Gatak, Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman wahid, Noor Diani, M. (2019). Hubungan usia , Jenis kelamin dan lama menderita diabetes melitus Dengan Kejadian Neuropati Perifer Diabetik. *Caring Nursing Journal*, 3(2), 31–37. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/238>
- Argi Virgona Bangun, S. N. (2013). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Pasca Operasi Di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2), 120–126. <https://doi.org//10.20884/1.jks.2013.8.2.478>
- Arifiati, R. F., & Wahyuni, E. S. (2019). Peningkatan Sense Of Humor untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Journal Islamic Psychology*, 1(2), 139–169. <https://www.academia.edu/download/82958505/pdf.pdf>
- Artanti, P., Masdar, H., & Rosdiana, D. (2015). Angka kejadian diabetes melitus tidak terdiagnosis pada masyarakat kota pekan baru. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, Vol 2 No.(9), 1689–1699. <https://www.neliti.com/publications/183492/angka-kejadian-diabetes-melitus-tidak-terdiagnosis-pada-masyarakat-kota-pekanbar>
- Arwani, Iis Sriningsih, R. H. (2013). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal DiRS Tugu Semarang. *Jurnal Unimus*, 83–87. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/viewFile/974/1023>
- Bertone, Anna ; Dekker, Rebecca L. PhD, R. (2021). Aromatherapy in Obstetrics: A Critical Review of the Literature. *Clinical Obstetrics and Gynecology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000622>

- Michael Wotman, BA ; Joshua Levinger, MD; Lillian Leung, PAC; Aron Kallush, BA; Elizabeth Mauer, MS; Ashutosh Kacker, M. (2017). The Efficacy of Lavender Aromatherapy in Reducing Preoperative Anxiety in Ambulatory Surgery Patients Undergoing Procedures in General Otolaryngology. *Laryngoscope Investigative Otolaryngology*, 2(6), 437–441. <https://doi.org/10.1002/lio2.121>
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2018). Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia (Analisis Riskesdas 2018). *JKK (Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan)*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.9-20>
- Mujabi, m. F., & Wachidah Yuniartika. (2018). Hubungan Kadar Gula Darah Dengan Tingkat Depresi Dan Aktifitas Fisik Pada Penderita Diabetes Mellitus. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(2), 73–83. <https://scholar.archive.org/work/vf7m2w6cundirju5s5vnetbime/access/wayback/http://journals.ums.ac.id/index.php/BIK/article/download/10577/pdf>
- Saeedi, P., Petersohn, I., Salpea, P., Malanda, B., Karuranga, S., Unwin, N., Colagiuri, S., Guariguata, L., Motala, A. A., Ogurtsova, K., Shaw, J. E., Bright, D., & Williams, R. (2019). Global and Regional Diabetes Prevalence Estimates for 2019 and Projections For 2030 and 2045: Results from the International Diabetes Federation Diabetes Atlas, 9th edition. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 157, 107843. <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2019.107843>
- Salsabila, A. R. (2020). Aromaterapi Lavender sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 761–766. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.407>
- Sri wahyuni, R. N. A. (2012). Diabetes Melitus Pada Perempuan Usia Reproduksi Di Indonesia Tahun 2007. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, Dm. <https://www.neliti.com/publications/107315/diabetes-mellitus-pada-perempuan-usia-reproduksi-di-indonesia-tahun-2007>
- Wachidah Yuniartika, Agus Sudaryanto, A. Z. K. (2021). Reducing anxiety level by using progressive relaxation among the elderly people in the nursing home. *Enfermería Clínica*, 31, S381–S385. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.030>