

Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di PSTW Ina Kaka Provinsi Maluku

Fany Sabban^{*1}, Ratna Sari Rumakey²

^{1,2}Ilmu Keperawatan, STIKES Maluku Husada, Indonesia
Email: ¹alsabbanaiman@gmail.com, ²ratnasari.stikesmh@gmail

Abstrak

Lanjut usia merupakan tahap perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis, Perubahan ini seringkali memicu masalah kesehatan mental, yakni kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama proses penuaan. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup serta gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Penanganan kecemasan pada lansia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satu terapi komplementer yang semakin populer dan efektif untuk mengurangi kecemasan pada lansia adalah aromaterapi lavender, penggunaan aromaterapi lavender diketahui memiliki efek relaksasi melalui kandungan *linalool* dan *linalyl asetat* yang diketahui memiliki kandungan efek anti anxiolitik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 31 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan instrumen kuesioner kecemasan. Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lavender melalui metode inhalasi. Analisis data dilakukan secara statistik untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada lansia setelah diberikan aromaterapi lavender. Secara statistik, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Aromaterapi lavender bekerja melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi sehingga menghasilkan efek relaksasi. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dan dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis.

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, DASS-21, Kecemasan, Lansia, One Group Pretest-Post-test

Abstract

Older adults undergo physical and psychological changes that often trigger mental health problems, particularly anxiety. Anxiety is one of the psychological disorders frequently experienced by older adults as a result of physical, psychological, and social changes during the aging process, and it can reduce quality of life and daily activities. Anxiety management in older adults can be carried out through pharmacological and non-pharmacological approaches; one complementary therapy that is increasingly popular and effective in reducing anxiety in older adults is lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy is known to produce a relaxing effect through its *linalool* and *linalyl acetate* content, which has an anxiolytic effect. This study aimed to analyze the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing anxiety levels among older adults at Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka, Maluku Province. This study used a pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach. The sample consisted of 31 respondents selected using total sampling. Anxiety levels were measured before and after the intervention using an anxiety questionnaire. The intervention consisted of lavender aromatherapy administered through inhalation. Data were analyzed statistically to determine the difference in anxiety levels before and after the intervention. The results showed a decrease in anxiety levels among older adults after receiving lavender aromatherapy, with a statistically significant difference before and after the intervention ($p < 0.05$). Lavender aromatherapy works through stimulation of the limbic system, which plays a role in emotional regulation, producing a relaxing effect. This study concludes that lavender aromatherapy is effective in reducing anxiety levels in older adults and can be used as a non-pharmacological intervention alternative.

Keywords: Anxiety, DASS-21, Lavender Aromatherapy, Older Adults, One Group Pretest-Posttest

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia yaitu tahap atau proses akhir dalam siklus kehidupan manusia. Mengacu aturan tentang kesejahteraan lansia yang termuat pada Undang- Undang No.13 tahun 1998, dipaparkan dengan ringkas bahwa lansia yaitu mereka yang usianya sudah berusia atau melebihi 60 tahun. Penuaan adalah proses alami yang melibatkan kemunduran kondisi fisik, psikologis dan sosial yang saling terkait. Ada beberapa pendapat mengenai “usia tua” yaitu 60 tahun, dan 70 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan usia 65 tahun sebagai indikator proses penuaan (Dauri et al., 2024)

World Health Organization (WHO) memprediksi bahwa banyaknya lansia di berbagai penjuru dunia pada tahun 2025 yaitu sejumlah 1,2 miliar jiwa dan angka tersebut sampai dengan tahun 2050 akan mengalami pertambahan hingga 2 miliar jiwa. Selain itu, WHO memprediksi bahwa pada tahun 2025, sejumlah 75% seluruh lansia di dunia mayoritas ada di negara berkembang, dimana setengahnya tersebut ada di Asia. Banyaknya lansia di Indonesia hingga sejumlah 23,66 juta orang. Populasi lansia ini diperkirakan pada tahun 2020 yaitu sejumlah 27,08 juta orang, sejumlah 33,69 juta orang pada 2025, sejumlah 40,95 juta orang pada 2030, serta sejumlah 48,19 juta orang pada 2035 (Hasiolan et al., 2024). Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku. Data menunjukkan bahwa jumlah lansia yang di rawat sebanyak 31 lansia. Meningkatnya jumlah lansia merupakan tantangan bagi pelayanan kesehatan karena kelompok usia ini lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering dijumpai pada lansia adalah kecemasan, yang apabila tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, penurunan interaksi sosial, serta berkurangnya kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Tingginya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi, perubahan fisik yang terjadi pada lansia erat kaitannya dengan perubahan psikososial. Pada lanjut usia permasalahan psikologis muncul apabila lansia tidak mampu menyelesaikan masalah yang timbul sebagai akibat dari proses menua, salah satunya ialah kecemasan, gejala kecemasan membentuk persepsi resiko dan merangsang rasa takut dan kekhawatiran berulang, dimana pada akhirnya hal tersebut dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi yang sesuai dengan teori bahwa kecemasan dialami lansia dapat berpengaruh terhadap status kesehatan lansia baik fisik maupun mental, yang bisa menyebabkan mental lansia mengalami penurunan sehingga aktivitas sehari-hari lansia juga mengalami penurunan (Bagus dan Ardhani, 2018) dalam (Utami & Silvitasari, 2022)

Adapun faktor yang berperan dalam kecemasan lansia yaitu lingkungan atau sekitar tempat tinggal sehingga dapat mengubah cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain, emosi yang ditahan, penyebab fisik atau pikiran dan tubuh yang saling berinteraksi dan menimbulkan kecemasan. Lansia yang mengalami kecemasan bisa disebabkan oleh beberapa sumber, yaitu ancaman integritas fisik yang menunjukkan kurang mampu fisiologis seseorang untuk melakukan kegiatan aktifitas sehari – hari dan ancaman pada harga diri yang bisa merusak identitas diri dan integritas fungsi sosial (Sari dan Iswanto, 2026) . Selain itu, lansia yang tinggal di panti sosial juga berpotensi mengalami kecemasan akibat perubahan lingkungan tempat tinggal, berkurangnya dukungan keluarga, perasaan kesepian, serta keterbatasan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia sehingga diperlukan upaya penanganan yang tepat dan berkelanjutan.

Tindakan non-farmakologi sebagai upaya tatalaksana dari kecemasan yaitu pemberian aromaterapi. Aromaterapi merupakan terapi atau pengobatan komplementer untuk mengurangi kecemasan dengan memakai bebauan berupa *essential oil* aromaterapi, salah satunya ialah minyak lavender. Minyak tersebut sangat cocok dipakai sebagai penenang bagi orang dengan kecemasan dan stimulan bagi orang dengan depresi (Permatha, 2024). Hal tersebut diakibatkan oleh efek relaksasi pada otot dan saraf yang tegang sebagai efek karminatif beserta stimulan (Nurul et al., 2026). Mayoritas kandungan dari minyak lavender mencakup *linalool* dan *linalool asetat* yakni sejumlah kisaran 30-60% dari total berat minyak dibandingkan dengan minyak yang lain, di mana *linalool* merupakan kandungan aktif utama untuk relaksasi (Andani dan Widodo, 2023)

Beberapa hasil laporan penelitian menyebutkan bahwa dengan pemberian aromaterapi secara inhalasi mampu membuat tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang menurun. Berdasarkan penelitian Sari et al., (2023) menunjukkan hasil penelitian didapatkan nilai $p\ 0,000 < \alpha\ 0,05$ yang berarti

aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi sectio caesarea dan Minyak lavender dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok pasien. Namun, penelitian mengenai penggunaan aromaterapi lavender pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku masih terbatas. Selain itu, terapi komplementer berupa aromaterapi belum menjadi intervensi rutin dalam penanganan kecemasan di panti tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Berdasarkan survey pendahuluan yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Designs* dengan pendekatan *One-Group Pretest – Posttest Design*. Metode ini melibatkan satu kelompok subjek untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat. Sebelum intervensi, kelompok subjek diamati dan kemudian diamati lagi setelah intervensi. Penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku pada bulan Juli–Agustus 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang dirawat di PSTW Ina Kaka Provinsi Maluku sebanyak 31 orang. Sampel penelitian berjumlah 31 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kecemasan pada lansia. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) versi Bahasa Indonesia, yang telah diuji dengan nilai validitas 0,71 dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,987

Prosedur penelitian dilaksanakan selama satu minggu. Pada hari pertama dilakukan pengukuran kecemasan awal (pre-test) menggunakan kuesioner DASS-21 melalui wawancara. Intervensi aromaterapi lavender diberikan melalui metode inhalasi selama 5 hari berturut-turut (hari ke-2 sampai hari ke-6), dilaksanakan setiap pagi pukul 09.00 selama 15 menit menggunakan lilin aromaterapi lavender yang dibawa pulang oleh responden, disertai pengingat harian dari peneliti. Pada hari ke-7 dilakukan pengukuran akhir (post-test) menggunakan instrumen yang sama.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p = 0,000$), dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini memenuhi prinsip etik meliputi informed consent, anonimitas, kerahasiaan, dan manfaat (beneficence) bagi responden (Nursalam, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan terhadap 31 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku pada bulan Juli–Agustus 2025. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut.

3.1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 31)

Karakteristik	n	%
Usia		
60-69 tahun	14	45,2
70-79 tahun	13	41,9
≥80 tahun	4	12,9
Jenis kelamin		
Laki-laki	23	74,2
Perempuan	8	25,8
Pendidikan		
SD	14	45,2
SMP	8	25,8
Pekerjaan		
IRT	11	35,5
Buruh	2	6,5

Sumber: Data Primer, 2025

Distribusi usia responden menunjukkan proporsi terbanyak pada kelompok 60–69 tahun (45,2%). Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (74,2%), berpendidikan SD (45,2%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (35,5%).

3.2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

Distribusi tingkat kecemasan responden sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pemberian aromaterapi lavender disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender (n = 31)

Tingkat Kecemasan	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Ringan	0 (0,0)	17 (54,8)
Sedang	16 (51,6)	14 (45,2)
Berat	15 (48,4)	0 (0,0)

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang (51,6%) dan berat (48,4%), tanpa satu pun responden pada kategori ringan. Setelah pemberian aromaterapi lavender selama lima hari, proporsi kecemasan berat menurun menjadi 0%, sedangkan proporsi kecemasan ringan meningkat menjadi 54,8%. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang cukup besar sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

3.3. Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku.

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan sedang sebelum (pre-test) pemberian aromaterapi lavender sebanyak 16 orang (51,6%), menjadi 14 (45,5%) orang setelah (post test). Untuk katagori kecemasan berat sebelum (pre-test) pemberian aromaterapi lavender sebanyak sebanyak 15 orang (48,4%), menjadi 0 (00,0%) orang setelah (post test). Sedangkan pada katagori kecemasan ringan sebelum (pre-test) pemberian aromaterapi lavender sebanyak 0 orang (0,00%), menjadi 17 (54,8%) orang setelah post test. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan atau perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku.

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan oleh Halimah et al., (2023), terlihat bahwa semua subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah penerapan inhalasi aromaterapi lavender. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini. Sebagai contoh, penelitian oleh Karaman et al., (2023) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit Alzheimer (Harahap et al., 2023).

3.4. Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hipotesis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku.

Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu lansia mengelola kecemasan. Kecemasan pada lansia umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan kondisi fisik akibat proses penuaan, penurunan fungsi tubuh, penyakit kronis, kehilangan pasangan atau anggota keluarga, perubahan peran sosial, keterbatasan aktivitas, serta lingkungan tempat tinggal yang berbeda dengan lingkungan keluarga. Kondisi tersebut dapat menimbulkan rasa khawatir, takut, kesepian, hingga ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan maupun masa depan (Mehravian et al., 2022). Apabila tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur, berkurangnya nafsu makan, gangguan konsentrasi, meningkatnya tekanan darah, serta menurunnya kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi kasus Nurani (2022), yang menunjukkan bahwa seluruh subjek mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan inhalasi aromaterapi lavender. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sari et al., (2024), yang memperoleh nilai $p < 0,05$ sehingga menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien praoperasi sectio caesarea. Selain itu, Kusyati et al., (2024). menemukan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam dan aromaterapi lavender mampu menurunkan tekanan darah sekaligus mengurangi kecemasan pada pasien. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa efek relaksasi aromaterapi lavender dapat dirasakan pada berbagai kelompok usia dan kondisi klinis, sehingga mendukung penggunaannya sebagai terapi komplementer dalam mengatasi kecemasan.

Secara fisiologis, aromaterapi lavender bekerja melalui kandungan utama berupa linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek sedatif, ansiolitik (anti-kecemasan), serta relaksan terhadap sistem saraf pusat. Ketika aroma lavender dihirup, molekul aromatik akan masuk melalui rongga hidung dan merangsang reseptor olfaktorius. Impuls yang terbentuk kemudian diteruskan menuju bulbus olfaktorius dan selanjutnya ke sistem limbik, terutama amigdala dan hipokampus, yang berperan dalam pengaturan emosi, memori, dan respons terhadap stres. Rangsangan tersebut kemudian diteruskan ke hipotalamus dan nukleus raphe sehingga merangsang pelepasan neurotransmitter, seperti serotonin, yang berperan dalam menciptakan perasaan nyaman, tenang, dan rileks. Selain itu, stimulasi sistem limbik juga dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga terjadi penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan, ketegangan otot, dan tekanan darah yang sering meningkat pada kondisi cemas (Taramun dan Siswadi, 2024).

Efek relaksasi tersebut menjelaskan mengapa setelah pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Selain memberikan rasa nyaman secara psikologis, aromaterapi lavender juga membantu menurunkan respons fisiologis terhadap stres sehingga lansia menjadi lebih tenang, mudah beristirahat, dan mampu mengendalikan rasa khawatir yang dialami. Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah diterapkan, memiliki biaya yang relatif

rendah, serta dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku.

4. KESIMPULAN

Sebagian besar lansia mengalami tingkat kecemasan sedang dan berat sebelum pemberian aromaterapi lavender, dan mengalami penurunan menjadi kategori ringan dan sedang setelah pemberian aromaterapi lavender selama lima hari melalui metode inhalasi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang membuktikan bahwa terdapat efektivitas aromaterapi lavender yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Ina Kaka Provinsi Maluku. Aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam penanganan kecemasan pada lansia, baik oleh institusi pelayanan kesehatan maupun panti sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, M. F., & Widodo, A. (2023). *The Effect of Lavender Aromatherapy to Improve the Sleep Quality of the Elderly at Tresna Werdha Abiyoso Social Service Center, Sleman*. 1(13), 163–170.
- Dauri, Y., Napitupulu, R. P. A., Nur Hafidza Fitri, & Theresya Margareta. (2024). Literature Riview :Terapi Mindfulness Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1400>
- Febri Syukri Emil, Yenny Safitri, A. H. (2022). *Inovasi Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Tn. M Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri, Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Naumbai Wilayah Kerja Upt Puskesmas AirtiriS*. 1(4), 25–32.
- Halimah, N., Andas, A. M., & Fauji, A. (2023). Studi Kasus: Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 48–54. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1199>
- Hatami, N., Bagheri, S., & Kourosh-arami, M. (2023). Heliyon Aromatherapy for the brain : Lavender 's healing effect on epilepsy , depression , anxiety , migraine , and Alzheimer ' s disease : A review article. *Heliyon*, 9(8), e18492. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e18492>
- Kusyati, E., Santi, N. K., & Hapsari, S. (2021). Kombinasi relaksasi napas dalam dan aroma terapi lavender efektif menurunkan tekanan darah. *Junal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 1, 76–81. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/41/41>
- Maharianingsih, N. M., Agung, A., Istri, S., & Windidaca, D. (2020). *Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly*. 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Mara Imbang Satriawan Hasiolan, Fauziah H Wada, Amzal Mortin Andas, Indah Puspitasari, A. P. (2024). *Research Article The Effect Of Lavender Aromatherapy , Benson Relaxation Therapy , And A Combination Of Both On Anxiety Levels , Sleep Quality , And Blood Pressure In*. 6(2), 97–105. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol6.Iss2/279>
- Mehrabian, S., Tirgari, B., & Forouzi, M. A. (2022). *Effect of Aromatherapy Massage on Depression and Anxiety of Elderly Adults : a Randomized Controlled Trial*. 15(1), 37–45.
- Mutiara Dwi Yanti, GF Gustina Siregar , Tetty Junita Purba, Shinta Adria Khairani, Sriani Lonaria, V. T. (2025). *Penerapan Terapi Komplementer Dengan Terapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sidodadi*. 5(3), 82–87.
- Nurul, U., Paiton, J., Alfian, M., Mustaqim, F., Jadid, U. N., Nugroho, S. A., Jadid, U. N., Tauriana, S., & Jadid, U. N. (2026). *Lavender Aromatherapy for Sleep Disorders in Older Adults : A Systematic Review*. 7(1), 40–49. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v7i1.14537>
- Onyoo Yoo, S. A. P. (2023). *Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation* : 1–12.
- Permatha, R. N. (2024). *The Effect of Lavender Inhalation Aromatherapy on Sleep Quality of the Elderly*

at Tresna Werdha Social Institution Jambi City Rhury. July.

- Sari, M., Yuliasuti, E., Widyastuti, Y., & Handoyo, D. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pra-Operasi Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 290–296. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.172>
- Sari, N. W., & Iswanto, B. P. (2026). *Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender untuk Mengatasi Kecemasan pada Lansia di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Sronol Semarang*. 5(November 2025).
- Siti Maryanti, Vivi Silawati, A. S. (2025). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender*. 15, 17–22.
- Taramun, A. H., & Siswadi, Y. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Pre Operasi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 841–851. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.5105>
- Tiara, D., & Handayani, T. S. (2026). *Penerapan Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia Berdasarkan Teori Humanistik Watson Di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Bengkulu Tahun 2025*. 5(1), 79–94.
- Utami, L. T., & Silvitasari, I. (2022). Tingkat Kecemasan Berhubungan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Mawar X Pajang Laweyan. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 144–152. <https://doi.org/10.33366/nn.v6i3.2521>
- Zahrah, N. R., Amalia, I. G., & Fauzi, L. A. (2025). *Reducing Stress Levels in the Elderly through a Combination Intervention of Exercise and Lavender Aromatherapy*. 1(2), 47–54.

Halaman Ini Dikosongkan