

INOVASI PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER PADA Tn. M UNTUK MENURUNKAN TINGKAT NYERI, KECEMASAN DAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI DESA NAUMBAL WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS AIRTIRIS

Febri Syukri Emil¹, Yenny Safitri², Afriadi Hamid³

Program Studi Profesi Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

febriemil4@gmail.com¹, yennysafitri37@yahoo.co.id², afriadihamid@gmail.com³

ABSTRAK

Lansia yang mengalami akibat buruk dari penyakit hipertensi ditunjukkan oleh perasaan cemas, kesedihan, dan kekhawatiran. Ada dua cara yang untuk mengawasi kecemasan, khususnya farmakologis dan non-farmakologis. Cara nonfarmakologis salah satunya dengan aromaterapi lavender yang mengandung linalool asetat bersifat relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan, nyeri dan tekanan darah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pemberian aromaterapi lavender pada asuhan keperawatan Tn. M terhadap masalah tingkat nyeri, kecemasan, dan tekanan darah pada lansia dengan masalah utama hipertensi. Penelitian dilakukan pada tanggal 08 - 09 Agustus 2022. Hasil penelitian diperoleh setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada Tn. M selama 3 hari, tingkat nyeri berhasil turun dari skala 4 menjadi skala nyeri 1, tingkat kecemasan Tn. M berhasil turun menjadi skor HRS-A 12 (kecemasan normal) dan tekanan darah berhasil turun dari 170/96 mmHg menjadi 148/84 mmHg. Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat nyeri, kecemasan dan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Diharapkan klien untuk selalu dapat memperhatikan kesehatannya, selalu melakukan relaksasi aromaterapi lavender dengan rutin, minum obat resep dari dokter dengan rutin dan memperhatikan waktu serta pola tidurnya.

Kata kunci : Aromaterapi lavender, Kecemasan, Nyeri, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

The elderly who experience the adverse effects of hypertension are indicated by feelings of anxiety, sadness, and worry. There are two ways to control anxiety, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological methods is lavender aromatherapy which contains linalool acetate which is relaxing and can reduce anxiety, pain and blood pressure. The purpose of the study was to determine the administration of lavender aromatherapy in the nursing care of Mr. M on the problem of pain, anxiety, and blood pressure levels in the elderly with hypertension as the main problem. The study was conducted on 08 – 09 August 2022. The results obtained after administering lavender aromatherapy to Mr. M for 3 days, the pain level managed to drop from a scale of 4 to a pain scale of 1, the level of anxiety Mr. M managed to drop to an HRS-A score of 12 (normal anxiety) and blood pressure managed to drop from 170/96 mmHg to 148/84 mmHg. The conclusion is that there is an effect of giving lavender aromatherapy to reduce pain, anxiety and blood pressure levels in elderly people with hypertension. It is expected that clients can always pay attention to their health, always do lavender aromatherapy relaxation on a regular basis, take prescription drugs from doctors regularly and pay attention to time and sleep patterns.

Key word : Lavender aromatherapy, Anxiety, Pain, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Pertambahan usia selalu diikuti oleh penurunan kapasitas fisiologis karena siklus degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular muncul di usia tua. Penyakit tidak menular di masa lalu termasuk hipertensi, stroke, diabetes mellitus dan nyeri atau kekakuan sendi. Salah satu penyakit infeksi degeneratif yang memiliki derajat kesakitan dan kematian yang tinggi adalah hipertensi (Soraya, 2014).

Hipertensi penyakit yang paling terkenal dialami oleh lansia. Sesuai informasi Riskesdas 2018 di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia 55-64 tahun adalah sebesar 55,2% dan yang mengalami hipertensi dan pada usia >75 tahun sebesar 69,5% (Marliana, 2019). Berdasarkan Data Dinkes Kampar tahun 2021, hipertensi menjadi penyakit tertinggi kedua di Kabupaten Kampar yaitu sebanyak 7.776 kasus dan kasus terbanyak ditemukan di Kecamatan Kampar yaitu sebanyak 2.838 kasus. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Mahasiswa Profesi Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai di Desa Naumbai Kecamatan Kampar, hipertensi menjadi penyakit tertinggi pertama yang diderita lansia yaitu sebanyak 191 lansia (61,21%).

Hipertensi tidak memiliki gejala awal, namun beberapa gejala yang tidak terlalu tampak dan sering tidak dihiraukan oleh penderita. Gejala yang dirasakan penderita hipertensi antarlain, nyeri kepala, susah tidur, sesak nafas, rasa berat ditengkuk, pandangan kunang-kunang, mimisan, dan sering merasa cemas. Salah satu kelompok usia yang sangat beresiko menderita penyakit ini yaitu lansia (Kiram, 2020).

Lansia yang mengalami akibat buruk dari penyakit hipertensi ditunjukkan oleh perasaan cemas, kesedihan, kekhawatiran, perasaan kecewa, kecewa dengan hidup, kekurangan hal-hal yang rendah dan perasaan tidak berdaya. Kecemasan jelas merupakan bagian penting dalam hipertensi. Ketika tingkat kecemasan berkurang, maka tekanan darah juga bisa ikut berkurang (Aliyah, 2020).

Ada dua cara yang berbeda untuk mengatasi kecemasan dan nyeri, khususnya farmakologis dan non-farmakologis. Obat-obatan farmakologis dapat mengatasi masalah mental seperti tekanan, kecemasan dan keputusasaan, namun masih ada efek samping dari penggunaan obat-obatan tersebut (Satria, 2020). Menurut Koziar (dalam Mariani 2020), secara non-farmakologis ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan seperti yoga, relaksasi pernapasan dalam, perawatan tertawa, dan aromaterapi. Salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat kecemasan yang tidak sulit dan wajar dilakukan adalah aromaterapi.

Aromaterapi yang paling terkenal adalah pengobatan berbasis wewangian lavender yang digunakan untuk relaksasi, mengurangi tingkat nyeri dan kecemasan, mengurangi gangguan istirahat tidur, serta sehubungan dengan penyakit fisik seperti sakit perut dan kepala (Fitriyah, 2015). Menurut Appleton (2012) aromaterapi lavender adalah perawatan berbasis wewangian yang memanfaatkan minyak obat dari bunga lavender, memiliki bagian utama sebagai turunan asam Linalool dan Linalool Asetat yang dapat memberikan dampak relaksasi. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Suriyati (2015) tentang kelayakan pemberian wangi lavender untuk penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang mendapat nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai ini mengungkapkkan bahwa penyembuhan aromaterapi lavender sangat membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan pemberian aromaterapi lavender pada asuhan keperawatan Tn. M untuk menurunkan nyeri, kecemasan dan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Naumbai Wilayah Kerja UPT Puskesmas Airtiris.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *pretest and posttest*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 08 – 10 Agustus 2022 di Desa Naumbai wilayah kerja UPT Puskesmas Air tiris. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan Numeric Rating Scale, tingkat kecemasan diukur menggunakan Humilating Rating Scale for Anxiety (HRS-A), Tingkat kecemasan terdiri dari tidak cemas apabila skor 0-13, kecemasan ringan apabila skor 14-20, kecemasan sedang 21-27, kecemasan berat 28-41, kecemasan berat sekali 42-56. Untuk tekanan darah tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi tingkat nyeri, tingkat kecemasan, dan tekanan darah. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Penelitian Tingkat Nyeri Pretest dan Posttest

Hari	Skala Nyeri	
	Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
1	4	3
2	3	2
3	2	1

Sumber : Hasil Penelitian

Tabel 1 diinterpretasikan bahwa tingkat nyeri berhasil turun dari skala nyeri 4 (nyeri sedang) menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan).

Tabel 2 Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest

No	Tanda dan Gejala	Respon Klien					
		Hari 1		Hari 2		Hari 3	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
1.	Perasaan Cemas	2	2	2	2	1	1
2.	Ketegangan	2	2	1	1	0	0
3.	Ketakutan	2	1	1	1	1	1
4.	Gangguan Tidur	2	2	2	1	1	1
5.	Gangguan Kognitif	2	2	2	2	2	1
6.	Perasaan Depresi	1	1	1	0	0	0

7.	Gejala Somatik Otot	2	1	1	0	0	0
8.	Gejala Somatik Sensorik	2	2	1	1	1	1
9.	Gejala Kardiovaskuler	2	2	2	2	2	2
10.	Gejala Respiratori	0	0	0	1	1	1
11.	Gejala Gastrointestinal	1	1	1	1	1	1
12.	Gejala Urogenital	1	1	1	1	1	1
13.	Gejala Autonom	1	1	1	1	1	1
14.	Tingkah Laku atau Sikap	2	2	2	2	2	1
Total		22	20	18	16	14	12

Sumber : Hasil Penelitian

Tabel 2 diinterpretasikan bahwa tingkat kecemasan Tn. M berhasil turun dari skor HRS-A 22 (kecemasan sedang) menjadi skor HRS-A 12 (kecemasan normal)

Tabel 3 Distribusi Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Pada Mahasiswa angkatan 2018 Prodi S1 Keperawatan Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021

Hari	Tekanan Darah	
	Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
1	170/96	168/94
2	162/92	160/90
3	152/92	148/84

Sumber : Hasil penelitian

Tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa. tekanan darah berhasil turun dari 170/96 mmHg menjadi 148/84 mmHg.

PEMBAHASAN

Pengkajian

Studi kasus dilakukan dengan melakukan pengkajian awal sebelum melakukan intervensi keperawatan pada kasus ini didapatkan data klien tampak tegang, gelisah, khawatir, pandangan tidak fokus dan muka merah. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Nurarif (2015) mengenai tanda-tanda kecemasan seperti gelisah, ketakutan, tampak waspada, gemeteran, dan wajah tegang. Pada saat dilakukan pengkajian klien sering melontarkan rasa kekhawatiran terdapat kondisi yang ia alami.

Ayuningtyas (2012) mengatakan kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu memikirkan penyakit yang diderita, kendala ekonomi, sedikit waktu berkumpul dengan keluarga, merasa kesepian sehingga mengakibatkan lansia mengalami sulit untuk tidur.

Skor skala HRS-A pada saat sebelum dilakukan tindakan relaksasi aromaterapi lavender adalah 22 (kecemasan sedang) didapatkan data klien mengatakan jantungnya terasa berdebar-

debar, klien tampak khawatir dan gelisah, kontak mata klien tampak kurang fokus, muka tampak merah, TD: 170/96 mmHg, N: 98x/menit, RR: 20x/menit, S: 36°C.

Diagnosa Keperawatan

Setelah dilakukan pengkajian diagnosa keperawatan yang muncul yaitu ansietas berhubungan dengan penyakit yang diderita. Saputro (2017) mengatakan ansietas merupakan suatu perasaan yang berlebihan terhadap suatu kondisi ketakutan, kegelisahan dan kekhawatiran terhadap ancaman yang dirasakan. Penentuan diagnosa ini muncul karena hasil pengkajian ditemukan tanda dan gejala kecemasan seperti gelisah, tampak tegang, frekuensi nafas dan nadi meningkat, muka tampak merah dan pandangan tidak fokus ketika diajak berbicara.

Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Jiwo (2012) individu yang menderita penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes melitus, kanker, penyakit jantung dapat menyebabkan terjadinya ansietas. Penyakit kronik dapat menimbulkan kekhawatiran akan masa depan, selain itu biaya pengobatan dan perawatan yang dilakukan juga akan menambah beban pikiran.

Intervensi Keperawatan

Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Jiwo (2012) individu yang menderita penyakit kronik seperti hipertensi, diabetes melitus, kanker, penyakit jantung dapat menyebabkan terjadinya ansietas. Penyakit kronik dapat menimbulkan kekhawatiran akan masa depan, selain itu biaya pengobatan dan perawatan yang dilakukan juga akan menambah beban pikiran.

Intervensi keperawatan antara yang peneliti lakukan dengan jurnal yang peneliti terapkan memiliki kesamaan yaitu pasien lansia yang mengalami kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu memikirkan penyakit yang diderita, kendala ekonomi, sedikit waktu berkumpul dengan keluarga, merasa kesepian sehingga mengakibatkan lansia mengalami sulit untuk tidur (Ayuningtyas, 2012).

Pada intervensi keperawatan yang diterapkan sesuai dengan evidence based oleh (Wulandari, 2016) tentang Efektivitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. Tingkat kecemasan dinilai dengan skala HRS-A (Hamillton Rating Scale for Anxiety) yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Nilai angka kuesioner HRS-A (Hamillton Rating Scale for Anxiety). Tingkat kecemasan terdiri dari tidak cemas apabila skor 0-13, kecemasan ringan apabila skor 14-20, kecemasan sedang 21-27, kecemasan berat 28-41, kecemasan berat sekali 42-56. Setelah diberikan aromaterapi lavender yang diberikan 7 hari berturut-turut lansia menunjukkan penurunan kecemasan.

Menurut Appleton (2012) dalam (Pande, 2013), aromaterapi lavender adalah aromaterapi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender, dimana memiliki komponen utama berupa linalool dan linalil asetat yang dapat memberikan efek relaksasi. Kandungan linalool asetat linalyl yang merupakan bahan aktif utama pada minyak lavender, linalool asetat linalyl dapat menunjukkan efek relaksasi, sehingga tidak ada kontraindikasi dan efek samping atau interaksi obat pada lavender. Penggunaan lavender dikatakan dapat membantu memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, sakit kepala, anti mikroba, anti serangga, penyembuhan luka ringan, anti depresi dan antiseptik (Pande, 2013).

Implementasi Keperawatan

Implementasi yang diberikan yaitu memberikan aromaterapi lavender untuk mengurangi kecemasan dan tekanan darah pada klien. Pada hari pertama sebelum dilakukan tindakan relaksasi aromaterapi lavender tingkat kecemasan klien memiliki skor HRS-A yaitu 22. Berdasarkan implementasi yang dilakukan klien tampak nyaman dan dapat mengikuti instruksi dengan baik.

Pada saat dilakukan terapi pada hari kedua klien tampak lebih relaks dan nyaman melakukan relaksasi aromaterapi lavender, klien mengatakan sudah tidak terlalu khawatir dan jantungnya sudah tidak berdebar-debar lagi. Data objektif didapatkan klien sudah tidak tampak gelisah, kontak mata sudah mulai fokus, muka sudah tidak tampak merah dan pada skor HRS-A didapatkan 16 termasuk dalam tingkat kecemasan ringan. TD 164/90 mmHg, N 84x/menit, RR 18x/menit, S 36,4 °C. Pada hari ketiga dilakukan terapi relaksasi aromaterapi lavender hasilnya klien semakin merasa relaks dan nyaman setelah menggunakan relaksasi aromaterapi lavender.

Implementasi diterapkan sesuai dengan evidence based oleh (Wulandari, 2016) tentang Efektivitas relaksasi aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. Terdapat perbedaan antara apa yang diterapkan dengan evidence based yakni dalam segi waktu dalam pemberian terapi relaksasi aromaterapi lavender. Pada penelitian Wulandari (2016) aromaterapi lavender diberikan selama 7 hari berturut-turut, sedangkan pada penelitian ini aromaterapi lavender hanya diberikan selama 3 hari dikarenakan pada penelitian ini target yang ingin dicapai yaitu klien mengalami penurunan tingkat kecemasan sesuai dengan target kriteria hasil yang telah direncanakan yaitu mencapai tingkat kecemasan normal (skor HRS-A <14).

Penurunan kecemasan oleh aromaterapi lavender menurut Appleton (2012), dikarenakan aroma lavender adalah aromaterapi yang menggunakan minyak dari bunga lavender, yang pada dasarnya terdiri dari turunan linalool dan asam linalil yang bersifat asam yang dapat memiliki efek relaksasi. Di dalam lavender memiliki kandungan Zat linalool turunan linalyl dapat memberikan efek relaksasi sehingga meningkatkan hormone endorphin yang dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa relaks dan nyaman pada seseorang sehingga menyebabkan terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah yang berefek pada terjadinya penurunan tekanan darah.

Selain memberikan efek relaksasi, minyak lavender juga berkhasiat sebagai antispasmodik, analgesik, dan antiseptik. Aromaterapi dapat mempengaruhi sistem di otak yang merupakan pusat emosi dan memori untuk menghasilkan hormone endorphin dan enkephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stress serta kecemasan (Perez, 2013). Minyak lavender mengandung linalool yang memiliki sasaran pada sistem limbic yaitu syaraf pusat nyeri, sehingga dapat mempengaruhi persepsi nyeri responden yang semula nyeri sedang menjadi nyeri ringan (Nurhidayati, 2019).

Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi pada Tn. M evaluasi akhir hari ketiga setelah dilakukan klien sudah tidak tampak cemas dan gelisah, kontak mata fokus, muka sudah tidak tampak merah TD 150/84 mmHg, N 82x/menit, RR 18x/menit, S 36,4 °C dan pada skor HRS-A didapatkan 12 (kecemasan

normal). Namun peneliti menganjurkan klien untuk tetap melakukan teknik relaksasi aromaterapi dengan rutin pada hari-hari berikutnya, menjaga pola tidur, serta tetap mengonsumsi obat hipertensi resep dari dokter dengan rutin agar tekanan darah Tn. M selalu dalam batas normal.

KESIMPULAN

Pengkajian yang didapatkan yaitu P: nyeri dan pusing semakin terasa ketika saat ingin berdiri, Q: terasa seperti tertusuk-tusuk, R: dibagian kepala, S: skala nyeri 4, T: berlansung hilang timbul, klien mengalami kecemasan akibat penyakit yang diderita ditandai dengan klien tampak gelisah, tampak tegang, sulit tidur, pandangan tidak fokus, muka merah, TD 170/96, nadi 110x/menit, pernapasan 24x/menit, skala HRS-A skor 22 (kecemasan sedang). Diagnosa yang muncul adalah nyeri akut b.d hipertensi, ansietas b.d penyakit yang diderita, gangguan pola tidur b.d kecemasan. Intervensi yaitu teknik relaksasi aromaterapi lavender untuk menurunkan tingkat nyeri, kecemasan dan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Implementasi yang diberikan pada klien adalah sesuai dengan intervensi yaitu memberikan aromaterapi lavender sampai masalah teratasi dan terdapat perbedaan dengan penelitian yang terdahulu yaitu dalam segi waktu pemberian aromaterapi lavender. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri, kecemasan dan tekanan darah setelah diberikan aromaterapi lavender.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada program studi Profesi Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai baik pada dosen, staff dan semua rekan seperjuangan. Serta untuk klien Tn. M yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan bantuan dengan ikhlas demi menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan lansia Home Care di Wilayah Kerja Rumah Sakit Rajawali Banguntapan Bantul. *Surya Medika*.
- Fitriyah, N. (2015). Pemberian Tindakan Relaksasi (Aromaterapi Lavender Oil) Pada Asuhan Keperawatan Ny.S Sebelum Tindakan Operasi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan di Ruang Kantil 2 RSUD Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada Surakarta*.
- Hidayati, R. W. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*. Universitas Ngudi Waluyo: Skripsi.
- Jiwo. (2012). Depresi: Panduan Bagi Pasien, Keluarga, dan Teman Dekat. . *Jurnal Kesehatan*.
- Kurniawan, I. (2018). *Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*. Jombang: Skripsi: Prodi S1 Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika.
- Lamadah, N. I. (2016). The Effect of Aromatherapy Massage Using Lavender Oil on the Level of Pain and Anxiety During Labour Among Primigravida.

- Mariani, W. W. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sebagai Intervensi Asuhan Keperawatan terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Rajawali, XI*, 8-11.
- Marliana. (2019). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Jurnal Konas Jiwa XVI Lampung*.
- Pande. (2013). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Bali. *Jurnal Kesehatan STIKes Bina Husada*.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar.
- Satria, M. D. (2020). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Sereh Wangi Terhadap Tingkat Stress Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih* . Surakarta: Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada .
- Soraya. (2014). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Siantan Hulu Pontianak Utara. *Jurnal Keperawatan Tanjungpura University*.
- Suriyati. (2015). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Keperawatan Universitas Tanjungpura*.
- Wulandari. (2016). Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. *Jurnal KesMadaSka*.