

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 5 No. 3	Edition: Juni 2025 – September 2025
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPh</a>	
Received : 23 Juni 2025	Revised: 26 Juni 2025	Accepted: 29 Juni 2025

## **PENERAPAN TERAPI KOMPLEMENTER DENGAN TERAPI LAVENDER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA LANSIA DI DESA SIDODADI**

**Mutiara Dwi Yanti, GF Gustina Siregar, Tetty Junita Purba, Shinta  
Adria Khairani, Sriani Lonaria, Verawati Tamba**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : [mutiaradwi0392@gmail.com](mailto:mutiaradwi0392@gmail.com), [gfgustinas@gmail.com](mailto:gfgustinas@gmail.com)  
[tettyjunitapurba@gmail.com](mailto:tettyjunitapurba@gmail.com),

### ***Abstract***

*Elderly individuals are prone to experiencing anxiety due to various physical, psychological, and social changes. In rural areas such as Sidodadi Village, Deli Serdang Regency, access to mental health services remains limited, making non-pharmacological interventions increasingly relevant. This community service program aimed to implement and evaluate the effectiveness of complementary therapy using lavender aromatherapy in reducing anxiety among the elderly. The program was carried out through several stages, including initial coordination with village authorities, identification and screening of elderly participants, educational sessions for families and health cadres, and practical training on the use of lavender essential oil. Evaluation was conducted using a pre- and post-intervention design with anxiety scale measurements and knowledge tests. The results showed a significant decrease in average anxiety scores and a 35% increase in knowledge regarding anxiety management. Participants reported improved sleep, calmness, and emotional support from family members during the intervention. This program demonstrated that lavender aromatherapy is an effective, low-cost, and easy-to-implement complementary therapy that can enhance elderly well-being and can be integrated into community midwifery care. Further implementation at the Posyandu Lansia level is recommended for sustainability.*

**Keywords :** *elderly, anxiety, lavender aromatherapy, complementary therapy, community midwifery*

## **1. PENDAHULUAN**

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat berdampak pada kondisi kesehatan secara menyeluruh, termasuk munculnya gangguan kecemasan (Yulianti, 2021). Dalam praktik kebidanan komunitas, pelayanan pada lansia menjadi salah satu bagian penting dari upaya promotif dan preventif, terutama dalam mendukung kualitas hidup yang optimal pada usia lanjut (Kemenkes RI, 2019). Kecemasan pada lansia dapat muncul akibat perasaan kesepian, kehilangan pasangan, penurunan kemampuan fisik, dan ketergantungan pada orang lain, serta adanya penyakit kronis yang menyertai (Rahayu & Suryaningsih, 2020).

Desa Sidodadi, Kabupaten Deli Serdang, memiliki jumlah penduduk lansia yang cukup signifikan. Berdasarkan data dari Puskesmas setempat, lebih dari 20% penduduk usia di atas 60 tahun mengeluhkan gejala kecemasan seperti gelisah, gangguan tidur, dan mudah marah, namun belum banyak yang mendapatkan penanganan khusus (Puskesmas Sidodadi, 2024). Sebagai bidan yang berperan dalam pelayanan kesehatan komunitas, penting untuk memberikan pendekatan alternatif berbasis komunitas dalam mengatasi masalah ini secara efektif dan terjangkau (Handayani & Lestari, 2021).

Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang sesuai dengan pendekatan *holistic care* dalam kebidanan adalah terapi komplementer menggunakan aromaterapi, seperti lavender. Terapi aromaterapi termasuk dalam bentuk *Complementary and Alternative Medicine (CAM)* yang telah banyak digunakan di layanan kebidanan, terutama dalam manajemen stres dan kecemasan pada ibu hamil dan lansia (Fitriani, 2020). Lavender (*Lavandula angustifolia*) mengandung linalool dan linalyl acetate yang memiliki efek sedatif dan anxiolytic, sehingga dapat menurunkan gejala kecemasan secara fisiologis (Kusumawardani et al., 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada lansia dengan metode inhalasi atau difusi (Nurhayati et al., 2022). Selain itu, terapi ini juga dapat memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah, sehingga mendukung pendekatan asuhan kebidanan holistik yang berfokus pada kebutuhan bio-psiko-sosial lansia (Wulandari & Astuti, 2020). Dalam konteks pelayanan kebidanan komunitas, penggunaan terapi ini bersifat aman, murah, dan dapat dilakukan mandiri oleh keluarga dengan bimbingan tenaga kesehatan.

Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini, tim pelaksana yang berasal dari bidang kebidanan berupaya untuk menerapkan intervensi terapi lavender sebagai upaya preventif dan promotif dalam mengurangi kecemasan lansia. Edukasi dan pelatihan akan diberikan kepada lansia dan pendampingnya di Desa Sidodadi agar mereka dapat memahami dan mempraktikkan terapi ini secara rutin (Maulida & Haryanti, 2023). Intervensi ini juga selaras dengan pendekatan *Geriatric Care* dalam pelayanan kebidanan komunitas yang menekankan pentingnya peran keluarga dan lingkungan dalam mendukung kesehatan lansia (Dewi & Rahayu, 2019).

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif berbasis komunitas, yang melibatkan lansia, keluarga, kader kesehatan, serta perangkat desa. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan, yaitu :

#### **a. Audiensi tim dan Koordinasi Awal**

Tahap awal dimulai dengan melakukan audiensi dan koordinasi bersama kepala desa dan perangkat Desa Sidodadi. Tujuannya adalah untuk menyampaikan rencana kegiatan PKM, menjelaskan manfaat kegiatan bagi masyarakat, serta memperoleh dukungan administratif dan sosial. Selain itu, dilakukan identifikasi awal terhadap jumlah lansia yang akan menjadi sasaran kegiatan, dengan melibatkan data dari Posyandu lansia dan kader kesehatan desa.

#### **b. Survey dan Pendataan Lansia**

Setelah mendapatkan persetujuan dan dukungan dari pihak desa, tim pelaksana melakukan survei awal dengan kunjungan ke rumah-rumah lansia untuk melakukan pendataan dan asesmen awal. Data yang dikumpulkan meliputi identitas lansia, kondisi kesehatan umum, keluhan kecemasan, dan riwayat penyakit kronis. Survei dilakukan dengan menggunakan kuesioner skrining kecemasan ringan, serta observasi dan wawancara langsung.

#### **c. Sosialisasi dan Edukasi**

Tim pelaksana mengadakan pertemuan bersama masyarakat, kader posyandu lansia, serta keluarga pendamping lansia di balai desa. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi mengenai pentingnya mengenali tanda-tanda kecemasan pada lansia, serta mengenalkan terapi komplementer sebagai salah satu metode penanganan non-obat. Edukasi dilakukan secara komunikatif menggunakan media power point, leaflet, serta contoh langsung bahan aromaterapi lavender.

#### **d. Demonstrasi Penggunaan Terapi Lavender**

Setelah sosialisasi, dilakukan pelatihan teknis penggunaan terapi aromaterapi lavender. Lansia dan pendampingnya dilatih bagaimana cara menggunakan diffuser sederhana, cara menyimpan dan menggunakan minyak esensial lavender, serta teknik relaksasi yang dapat dilakukan bersamaan dengan terapi (seperti pernapasan dalam). Pelatihan dilakukan secara kelompok kecil agar interaktif dan mudah dipahami, dengan pendekatan yang sesuai dengan tingkat pendidikan peserta

#### **e. Evaluasi**

Setelah intervensi berlangsung, dilakukan evaluasi bersama di balai desa. Lansia dan keluarga diminta memberikan umpan balik terkait manfaat terapi lavender dan pengalaman mereka selama kegiatan berlangsung. Selain itu, dilakukan pengisian kuesioner ulang untuk mengukur penurunan tingkat kecemasan. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk analisis efektivitas kegiatan PKM serta bahan untuk penyusunan laporan dan publikasi jurnal.

#### **Dokumentasi**



### 3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan sejumlah dampak positif yang dirasakan secara langsung oleh peserta, baik lansia maupun keluarga pendampingnya. Hasil positif tersebut antara lain:

#### a. Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia

Berdasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner skala kecemasan (misalnya Geriatric Anxiety Scale), ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan ringan hingga sedang pada sebagian besar lansia. Lansia yang awalnya mengeluhkan sering gelisah, sulit tidur, dan jantung berdebar melaporkan perasaan lebih tenang dan nyaman setelah rutin menghirup aromaterapi lavender selama 7 hari.

#### b. Peningkatan Pengetahuan Lansia dan Keluarga tentang Kecemasan dan Terapi Komplementer

Edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman lansia dan keluarga mengenai apa itu kecemasan, bagaimana mengenali tanda-tandanya, serta cara penanganannya tanpa obat. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan skor pengetahuan rata-rata sebesar 35% setelah sesi edukasi dan pelatihan.

### **c. Kemampuan Lansia dan Pendamping dalam Menggunakan Aromaterapi Secara Mandiri**

Sebagian besar peserta lansia dan keluarganya mampu menggunakan terapi lavender dengan benar, baik melalui teknik difusi menggunakan burner sederhana maupun melalui teknik tetes pada sapu tangan/bantal tidur. Lansia merasa lebih percaya diri dalam mengelola kecemasannya sendiri di rumah.

### **d. Terciptanya Dukungan Sosial dan Emosional di Tingkat Keluarga**

Kegiatan ini juga berdampak positif pada hubungan antara lansia dan keluarganya. Selama proses pendampingan, terjadi peningkatan komunikasi dan kedekatan emosional, terutama ketika terapi dilakukan bersama-sama. Lansia merasa lebih diperhatikan dan didukung secara psikologis oleh keluarganya.

### **e. Tingkat Partisipasi dan antusiasme**

Tingkat partisipasi dalam kegiatan sangat baik, dengan kehadiran hampir 90% dari sasaran lansia yang telah didata. Antusiasme masyarakat terlihat dari keterlibatan aktif saat diskusi, tanya jawab, serta keinginan untuk mencoba terapi lainnya yang bersifat non-farmakologis.

### **f. Peluang Replikasi Program di Posyandu Lansia**

Pemerintah Desa dan kader posyandu menyatakan ketertarikan untuk menjadikan terapi lavender sebagai bagian dari kegiatan rutin posyandu lansia. Hal ini membuka peluang keberlanjutan dan pengembangan program intervensi komplementer lain dalam pelayanan kebidanan komunitas di desa.

## **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Desa Sidodadi, dapat disimpulkan bahwa terapi komplementer menggunakan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan keluarga dalam penanganan non-farmakologis. Kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis lansia, tetapi juga mendorong peran aktif keluarga dan kader kesehatan dalam asuhan kebidanan komunitas yang holistik dan berkelanjutan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, N. K., & Rahayu, D. P. (2019). *Asuhan kebidanan komunitas dan keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitriani, S. (2020). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 87–94.
- Handayani, S., & Lestari, R. (2021). Peran bidan dalam asuhan holistik pada lansia. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Kusumawardani, T., Putri, A. Y., & Hartati, I. (2021). Kandungan senyawa dan manfaat terapi lavender dalam aromaterapi. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 8(1), 10–16.
- Maulida, R., & Haryanti, T. (2023). Terapi komplementer dan alternatif dalam praktik kebidanan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 15–22.
- Nurhayati, E., Marlina, L., & Wijayanti, F. (2022). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(3), 150–157.
- Puskesmas Sidodadi. (2024). *Laporan tahunan Puskesmas Sidodadi tahun 2023*. Deli Serdang: Puskesmas Sidodadi.
- Rahmawati, N., Astari, N. L., & Fadilah, R. (2022). Penggunaan terapi non-farmakologis oleh tenaga kesehatan di komunitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 112–120.
- Rahayu, T., & Suryaningsih, D. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada lansia. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 4(1), 25–30.
- Wulandari, D., & Astuti, W. (2020). Terapi aromaterapi dalam praktik kebidanan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(2), 78–84.
- Yulianti, R. (2021). Gangguan kecemasan pada lansia dan penanganannya. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(1), 39–47.