

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan kelompok umur lebih dari 60 tahun dan berada pada fase terminal dari perjalanan kehidupan manusia (Febriyanti *et al.*, 2023). Pada fase ini, individu mengalami perubahan mendalam pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Penurunan fungsi fisiologis yang signifikan menyebabkan lansia memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap berbagai penyakit kronis. Kondisi tersebut menjadi salah satu sumber stres utama karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menimbulkan beban psikososial yang cukup besar (Issalillah & Aisyah, 2022). Pada lansia perempuan, kerentanan ini meningkat seiring terjadinya perubahan hormonal pascamenopause, penurunan mekanisme perbaikan sel, serta perubahan indeks massa tubuhnya. Faktor-faktor tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit kronis, termasuk kanker payudara pada kelompok usia lanjut (Hasfira *et al.*, 2024).

Kanker payudara atau *carcinoma mammae* merupakan keganasan berupa benjolan abnormal yang berkembang pada jaringan payudara. Sel-sel tumor dapat muncul di kelenjar susu, saluran kelenjar, maupun jaringan penunjang seperti lemak dan jaringan ikat payudara, dan berpotensi menyebar ke bagian tubuh lainnya melalui proses metastasis (Syamsuddin *et al.*, 2025). Seiring bertambahnya usia juga menjadi faktor risiko terjadinya kanker payudara. Perempuan usia lanjut berkontribusi sekitar

20,9% dari seluruh kasus kanker dan tingkat kejadian mencapai 178,7 per 100.000 penduduk (Kalita *et al.*, 2024).

Berdasarkan data *Global Cancer Observatory* (GLOBOCAN) 2020, di Indonesia tercatat sekitar 68.858 kasus baru kanker payudara, yang setara dengan kurang lebih 16,6% dari 396.914 kasus kanker baru (Sung *et al.*, 2021). Data Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2024 mencatat 1.537 kasus kanker payudara dengan 212 kematian (Dinkes DIY, 2025). Tingginya angka kasus kanker payudara di Yogyakarta tidak hanya menunjukkan prevalensi penyakit, tetapi juga meningkatkan beban kesehatan lansia, termasuk pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis mereka.

Kanker payudara yang dialami oleh lansia memberikan dampak kesehatan yang nyata, termasuk mempengaruhi kondisi psikologis. Kondisi ini umumnya disertai perasaan takut, cemas, kesedihan, serta peningkatan sensitivitas emosional (Azwardi *et al.*, 2024). Kecemasan muncul sebagai respons terhadap rangkaian prosedur medis dan terapi yang harus dijalani selama proses pengobatan. Reaksi ini bersifat wajar sebagai bentuk adaptasi terhadap situasi yang mengancam jiwa. Kecemasan yang berkepanjangan dapat menurunkan kualitas hidup, menghambat kepatuhan terhadap pengobatan, serta melemahkan kemampuan lansia dalam menghadapi stres akibat penyakit yang dialami, hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan penanganan yang terarah (Hafiza *et al.*, 2023).

Merujuk pada Pratiwi *et al.*, (2023) penanganan kecemasan pada pasien dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis, termasuk penggunaan ansiolitik maupun antidepresan. Namun, terapi obat memiliki keterbatasan karena berpotensi menimbulkan efek samping, interaksi obat, dan kontraindikasi tertentu. Kondisi tersebut mendorong perawat memberikan intervensi pendukung lain yang lebih aman dan berorientasi pada pendekatan holistik.

Perawat sebagai *care provider* berperan penting dalam mengoptimalkan intervensi secara komprehensif untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis pasien. Salah satu bentuk intervensi tersebut adalah terapi non-farmakologis, sebuah pendekatan tanpa obat. Intervensi ini meliputi terapi musik klasik, latihan pernapasan dalam, aromaterapi, dan berbagai teknik relaksasi lainnya. Hal ini dapat diterapkan dalam bagian asuhan keperawatan secara mudah aman, dan tanpa risiko efek samping kimiawi (Syahida *et al.*, 2024).

Terapi non-farmakologis dalam pemberian asuhan keperawatan menjadi pilihan intervensi untuk meningkatkan kenyamanan dan mempercepat proses penyembuhan pasien. Dari hasil penelitian (Sitohang & Simanullang, 2023) mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif untuk meredakan kecemasan. Minyak esensial dari bunga lavender mengandung senyawa aktif utama, yaitu *linalool* dan *linalyl* asetat, yang berperan dalam memberikan efek relaksasi dan menenangkan. Aromaterapi

inhalasi efek terapeutik minyak esensial lavender berkaitan dengan pengaruh senyawa volatilnya terhadap sistem limbik di otak, serta efek psikologis yang ditimbulkan oleh aromanya.

Pemanfaatan lavender menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan berbagai bukti yang mendukung sifat-sifat farmakologisnya, termasuk antioksidan, antibakteri, antifungal, carminatif, sitotoksik, antianxiety, antidepresan, dan sedatif (Yildirim *et al.*, 2025). Pemberian aromaterapi yang dipadukan dengan latihan napas dalam bertujuan untuk mengoptimalkan respons ketenangan. Teknik relaksasi napas dalam dilakukan dengan cara mengatur pernapasan secara perlahan, ritmis, dan terkontrol. Metode ini dapat meningkatkan ventilasi paru serta mengoptimalkan oksigenasi darah, sehingga menghasilkan respons relaksasi yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan (Ningrum *et al.*, 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan (Syahida *et al.*, 2024), yang melibatkan 36 pasien kanker, 16 pasien diantaranya mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan terapi aromaterapi lavender dan relaksasi napas dalam selama 10-15 menit, pasien yang mengalami kecemasan ringan bertambah sebanyak 25 orang. Kesimpulannya bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan teknik relaksasi napas dalam memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Gamping II, tercatat pada tahun 2024 terdapat 15 kunjungan lansia dengan kanker

payudara. Pada periode Januari–November 2025, jumlah tersebut meningkat menjadi 20 kunjungan, atau mengalami kenaikan sekitar 33,3%. Kondisi ini mencerminkan meningkatnya kerentanan masalah kesehatan pada kelompok usia lanjut, baik dari aspek fisik maupun psikologis, termasuk risiko terjadinya kecemasan.

Hingga saat ini, pemanfaatan intervensi non-farmakologis seperti aromaterapi lavender dan teknik *deep breathing relaxation* sebagai upaya penurunan kecemasan pada lansia masih belum banyak diketahui dan diterapkan.

Dari uraian di atas, dengan tugas perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan yang holistik serta pentingnya manajemen kecemasan. Peneliti tertarik untuk menerapkan terapi inhalasi aromaterapi lavender dengan *deep breathing relaxation* pada lansia kanker payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam kasus ini adalah “Bagaimana Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender dengan *Deep Breathing Relaxation* terhadap Kecemasan Lansia Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memberikan gambaran penerapan inhalasi aromaterapi lavender dengan *deep breathing relaxation* terhadap kecemasan lansia dengan

kanker payudara melalui pendekatan asuhan keperawatan di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II.

2. Tujuan Khusus

- a. Melaksanakan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan (pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan) melalui penerapan inhalasi aromaterapi lavender dengan *deep breathing relaxation* terhadap kecemasan lansia kanker dengan payudara
- b. Diketahui respon klien terhadap terapi inhalasi aromaterapi lavender dengan *deep breathing relaxation* terhadap kecemasan lansia kanker dengan payudara
- c. Diketahui faktor pendukung dan penghambat terapi inhalasi aromaterapi lavender dengan *deep breathing relaxation* terhadap kecemasan lansia dengan kanker payudara

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini berfokus pada studi kasus keperawatan gerontik dengan penerapan inhalasi aromaterapi lavender dengan *deep breathing relaxation* untuk menurunkan kecemasan pada 2 lansia dengan kanker payudara melalui pendekatan proses keperawatan. Studi kasus ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan gerontik dengan meninjau efektivitas intervensi nonfarmakologis berupa inhalasi aromaterapi lavender dengan *deep breathing relaxation* dalam menurunkan kecemasan pada lansia kanker payudara. Hasilnya diharapkan memperkuat teori manajemen psikologis lansia dan mendukung asuhan keperawatan berbasis bukti.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Klien

Penulisan ini memberikan manfaat terutama klien dengan kanker payudara dengan pendekatan aman untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi serta kualitas hidup.

b. Bagi Perawat di Puskesmas

Bagi perawat, karya ini dapat menjadi alternatif dalam penerapan intervensi non-farmakologis untuk mengelola kecemasan pasien yang dapat digabungkan ke dalam asuhan keperawatan.

c. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan rujukan tambahan bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan tentang manajemen kecemasan, memperluas pemahaman mengenai asuhan keperawatan gerontik, serta penerapan terapi komplementer.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dalam studi kasus ini dapat dijadikan rujukan untuk memperluas pengembangan studi mengenai manajemen kecemasan, keperawatan gerontik, dan terapi komplementer.

F. Keaslian Penelitian

1. (Anggita Krisdianty, Iwan Somantri, Ridwan Kustiawan, Asep Riyana, 2025) Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender Terhadap Skor Kecemasan Pada Penderita Hipertensi

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-eksperiment pretest-posttest* dengan kelompok kontrol melibatkan 42 orang melalui *purposive sampling*. Kelompok intervensi menerima kombinasi *deep breathing relaxation* dan aromaterapi lavender selama 5 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapat edukasi. Kecemasan diukur menggunakan HARS. Hasil *paired t-test* dan *independent t-test* menunjukkan ($p = 0.000$), sehingga disimpulkan kombinasi teknik napas dalam dan aromaterapi lavender terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Perbedaan dengan studi kasus ini terletak pada penggunaan instrumen pengukuran kecemasan, yaitu *Geriatric Anxiety Scale* (GAS), serta subjek studi kasus ini dilakukan pada dua lansia dengan kanker payudara.

2. (Ilma Yosi Syahida, Duwi Pudji Astuti, Koko Wahyu Tarnoto, Dwi Ariani Sulistyowati, 2024). *Lavender Aromatherapy and Deep Breathing Relaxation on Reducing The Anxiety of Cancer Patients.*

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Pre-Eksperiment*, menggunakan pendekatan “*One Group Pre-post Test Design Without Control*”. Pengambilan sample menggunakan teknik *purpose sampling*. Responden yang diambil sebanyak 36 orang dengan berbagai jenis kanker. Terapi dilaksanakan selama 10–15 menit, dengan tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Hasil penelitian diketahui melalui hasil uji statistik *wilxocon* didapatkan *p-value* ($p \leq 0,05$). Kesimpulannya, kombinasi aromaterapi lavender dan relaksasi pernapasan dalam memiliki pengaruh positif terhadap pengurangan kecemasan pada responden.

Perbedaan pada studi kasus ini terletak pada penentuan subjek penelitian yang secara spesifik menargetkan 2 lansia dengan kanker payudara. Instrumen pengukuran kecemasan yang dipakai yaitu *Geriatric Anxiety Scale* (GAS).

3. (Umi Laelatul Qoma, 2025) Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Kecemasan Pada Wanita Menopause Di Posbindu Karya Sakti Desa Jatijajar.

Metode penelitian yang diterapkan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *one-group pretest–posttest design*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 32 perempuan menopause. Intervensi dilakukan selama 15-20 menit dan tingkat kecemasan diukur menggunakan *Geriatric Anxiety Scale* (GAS). Intervensi aromaterapi

lavender diberikan satu kali melalui metode inhalasi. Analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS, yang menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada perempuan menopause.

Adapun perbedaannya terletak pada subjek studi kasus, yaitu melibatkan dua lansia dengan kanker payudara.

4. (Novita Sitohang, Rostime Hermayerni Simanullang, 2023) Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara yang Sedang Menjalani Kemoterapi Di Murni Teguh Memorial Hospital.

Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperiment pretest-posttest one group* dengan jumlah sampel 36 responden yang dipilih secara acak. Tingkat kecemasan diukur menggunakan HARS dan dianalisis dengan uji *wilcoxon*. Pemberian aromaterapi sebelum responden menjalani kemoterapi. Hasil menunjukkan penurunan rerata kecemasan dari 30,33 menjadi 21,00, dengan nilai $p = 0,000$, sehingga disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan.

Perbedaan terletak pada subjek studi kasus, yaitu melibatkan dua lansia dengan kanker payudara yang tidak sedang menjalani kemoterapi di rumah sakit. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Geriatric Anxiety Scale* (GAS).

5. (Ronnie L. Shamma, Caitlin E. Marks, Gloria Broadwater, *et al.*, 2021)

The Effect of Lavender Oil on Perioperative Pain, Anxiety, Depression, and Sleep after Microvascular Breast Reconstruction: A Prospective, Single-Blinded, Randomized, Controlled Trial.

Penelitian ini menggunakan desain *prospective single-blinded randomized controlled trial* untuk menilai efektivitas aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan perioperatif pada perempuan dengan kanker payudara yang menjalani operasi rekonstruksi. Sebanyak 58 responden dibagi secara acak ke dalam kelompok intervensi dan kontrol. Aromaterapi lavender diberikan melalui inhalasi sebelum dan setelah operasi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS). Hasil penelitian menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan secara statistik pada kelompok intervensi ($p < 0,001$). Kesimpulannya, aromaterapi lavender merupakan intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker payudara.

Perbedaan studi kasus ini terletak pada fokus pengukuran kecemasan yang menggunakan instrumen *Geriatric Anxiety Scale* (GAS), serta penerapannya pada dua lansia dengan kanker payudara sebagai subjek studi kasus.