

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PERUBAHAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI UPTD PSTW
NIRWANA PURI SAMARINDA

Yunita Sari¹⁾,Ns. Jasmawati, S.Kep.,M.Kes²⁾, Ns. Gajali Rahman, M.Kep²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

²⁾ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

ABSTRAK

Pendahuluan: Menurut WHO, penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami tidur serius.

Orang lanjut usia menyadari lebih sering terbangun dan hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk tahap tidur malam sehingga mereka tidak puas terhadap kualitas tidurnya. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur.

Metode: Penelitian *pra eksperimen* dengan desain penelitian *one group pre test and post test design*. Sampel berjumlah 18 orang untuk diberikan aromaterapi lavender sebanyak 3 kali seminggu selama 2 minggu.

Hasil: Hasil uji hipotesis dengan *Wilcoxon* didapatkan ada perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur dengan hasil (*p value* = 0,0001)

Kesimpulan: Aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur.

Kata Kunci : Aromaterapi lavender, lansia, kualitas tidur, gangguan tidur.

THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY TO CHANGING SLEEP
QUALITY OF ELDERLY BY SLEEP DISORDER IN SOCIAL TRUSNA WERDHA
NIRWANA PURI SAMARINDA

Yunita Sari¹⁾,Ns. Jasmawati, S.Kep.,M.Kes²⁾, Ns. Gajali Rahman, M.Kep²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

²⁾ Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

ABSTRACT

Introduction: According to WHO, the elderly population in Indonesia in the coming 2020 has reached 11.34% or recorded 28.8 million people. Every year it is estimated that about 20-50% of adults report a sleep disorder and about 17% experience serious sleep. Elderly person is realizing of more frequent to wake and little bit time could be used to sleep at night. So they are not satisfied with their sleep quality. The aims of this research is analyzing the effect of giving lavender aromatherapy on changing sleep quality of elderly by sleep disorder.

Method: The research of pra experiment with research one group pre test and post test design. A total of 18 respondent into treatment has given lavender aromatherapy as much 3 times a week during 2 weeks.

Result: The result of hypothesis testing with Wilcoxon getting of sleep quality of elderly by sleep disorder (p value = 0,0001).

Conclusion: Lavender Aromatherapy is getting to sleep quality of elderly by sleep disorder.

Key Words: Elderly, lavender aromatherapy, sleep disorder, sleep quality.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan lansia sebagai suatu keadaan dimana seseorang mencapai usia 60 tahun keatas dengan klasifikasi usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia lanjut tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun *World Health Organization*(WHO, 2016). Menurut WHO, penduduk lansia di indonesia pada tahun 2020 mendatang sudah mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami tidur serius.

Populasi lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat, 2014). Jumlah lansia di Samarinda yang berumur 60-64 tahun sebesar 13.845 jiwa, 65-69 tahun sebesar 8.900 jiwa, 70-74 tahun sebesar 5.934 jiwa, dan usia 75 tahun

ke atas sebesar 3.956 jiwa, dari total populasi 988.943 penduduk (Dinas Kesehatan Kota Samarinda, 2015). Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan merupakan penyakit, tetapi merupakan gangguan tidur berupa kesulitan tidur (Potter & Perry, 2005).

Orang lanjut usia yang sehat sering mengalami perubahan pada pola tidurnya yaitu memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur. Mereka menyadari lebih sering terbangun dan hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk tahap tidur malam sehingga mereka tidak puas terhadap kualitas tidurnya. Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisik, psikologis dan social. Sehingga terjadi penurunan,

kelemahan, meningkatnya ketentrangan terhadap penyakit, perubahan lingkungan, serta perubahan fisiologi yang terjadi (Maheswari, S. K., Takl, G. S., & Kau, 2016).

Tindakan nonfarmakologi untuk mengatasi kebutuhan tidur terdiri dari beberapa tindakan penanganan, meliputi teknik relaksasi, terapi musik, dan terapi menggunakan aromaterapi (Hadiboro, 2006). Aromaterapi adalah cara pengobatan alternatif yang menggunakan uap dari minyak esensial dari berbagai macam tanaman yang bisa dihirup untuk menyembuhkan berbagai macam kondisi. Pada umumnya aromaterapi dilakukan untuk tujuan meningkatkan mood, mengubah area kognitif, dan juga dapat digunakan sebagai obat tambahan. Aromaterapi telah ada dalam beberapa bentuk selama ribuan tahun, tapi itu tidak sampai abad ke-11 ketika distilasi uap pertama memungkinkan untuk benar menghapus minyak esensial dari bahan

tanaman. *Budaya memanfaatkan aromaterapi untuk berbagai macam fungsi dan tujuan telah lama dilakukan dibanyak negara, terutama di India, Prancis, Inggris, dan AS (Dewi, 2013).* Aromaterapi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Aromaterapi dapat bermanfaat bagi mereka yang menderita beberapa gangguan mental. Manfaat minyak esensial untuk keseimbangan fisik dan mental sangatlah luar biasa. Aroma dan kelembutan minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Dengan mencium aroma minyak dari minyak esensial indra penciuman dapat merangsang daya ingat kita yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku.

Salah satu aromaterapi yang sering digunakan adalah aromaterapi lavender dimana memiliki komponen utama yaitu linalool dan linalyl asetat yang mana dapat meningkatkan gelombang – gelombang alfadi dalam otak dan gelombang inilah

yang mendorong dan merangsang pengeluaran hormon endofrin sehingga merupakan keadaan yang rileks atau menenangkan, dapat mengatasi gangguan tidur dan juga depresi (Maifrisco, 2008).

Aroma lavender memiliki bau yang kuat dan harum. Dipakai untuk memudahkan tidur, membantu mengatur detak jantung, dan insomnia (Galuh, 2009).

Dalam penelitian (Yeni Tri Lestari & Rodiyah, 2014) ditemukan bahwa terdapat penurunan insomnia setelah diberikan aromaterapi lavender, dalam penelitian (Eka Nur So'emah & Siti Khotimah, 2014) ditemukan bahwa Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan aromaterapi bunga lavender sebanyak 16 orang (100%) mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka seseorang tersebut akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh, sehingga seseorang akan mengalami kesulitan dalam memulai tidur.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan tanggal 23 April – 5 Mei 2018 di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pra eksperimen*. Pendekatan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *one group pre test dan posttest design* (Arikunto Suharsimi, 2008).

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Pemilihan sampel ditentukan dengan metode *non probability sampling* (sampel non random), dengan pendekatan *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Peneliti melakukan wawancara dan observasi responden di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda dengan menanyakan nama, usia, jenis kelamin dan mengobservasi kualitas tidur lansia.

Analisis data

Dalam penelitian ini semua data hasil penelitian dianalisis dengan

menggunakan program *software statistic*

pada

komputer.

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel penelitian untuk melihat distribusi dari persentase dari tiap variabel.

Analisis Bivariat

Data yang sudah dikumpulkan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk menentukan apakah terdapat perbedaan antara nilai *pre test* dan *post test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda tahun 2018

Variabel	F	Persentase (%)
Usia		
60-74 (Lanjut Usia Dini)	10	55,6 %
75-90 (Lanjut Usia Tua)	8	44,4 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	100%
Jumlah	18	100%

Sumber: Analisa Data Primer 2018.

Berdasarkan data 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah usia 60-74 tahun sebanyak 10 (55,6%) orang dan usia 75-90 tahun sebanyak 8 orang (44,4%), dan jenis kelamin seluruh responden adalah perempuan sebanyak 18 responden (100%).

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda Tahun 2018

Variabel	Kategori	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Kualitas tidur	Baik	0	0	1	88,9
	Buruk	1	100	6	11,1
	Jumlah	1	100	1	100
		8		8	

Sumber: Analisa Data Primer 2018.

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan aromaterapi lavender yang mengalami kualitas tidur buruk adalah sebanyak 18 orang (100%) dan setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi perubahan kualitas tidur hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur sebanyak 16 responden (88,9%) dan sebagian kecil responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (11,1%).

Tabel 4.3

Pengaruh Sebelum dan Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Gangguan Tidur di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda Tahun 2018

	Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender	Kualitas Tidur Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender		Total	P
		Baik	Buruk		
Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender	Baik	0	0	0	0,0001
	Buruk	16	2	18	
Total		16	2	18	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai *p value* dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah 0,0001, yang dimana pada penelitian ini nilai uji signifikansi *p value* < 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terhadap perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan aromaterapi lavender, maka H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda dilakukan mulai tanggal 23 April s/d 5 Mei 2018, dengan subyek penelitian adalah lansia yang

mengalami gangguan tidur sebanyak 18 responden. Seluruh responden dalam penelitian ini mengalami gangguan tidur. Tingkat kualitas tidur dilakukan dengan wawancara yang berpedoman pada kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terdiri 7 komponen yaitu kualitas tidur secara objektif, latensi tidur (kesulitan memulai tidur), lama tidur malam (kuantitas), efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, penggunaan obat-obatan tidur, dan terganggunya aktivitas di siang hari.

Berdasarkan tabel 4.1 bahwa usia terbanyak responden adalah 60-74 tahun sebanyak 10 orang (55,6%) dan usia 75-90 sebanyak 8 orang (44,4%) dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (100%) memiliki kualitas tidur buruk.

Hal ini sejalan dengan teori dimana kebutuhan tidur bervariasi pada tiap individu, namun pada umumnya berkisar antara 6-8 jam perhari. Seiring dengan

pertambahan usia terjadi penurunan dari periode tidur. Semakin bertambahnya usia, kebutuhan tidur seorang juga akan semakin berkurang. Kebutuhan tidur untuk usia diatas 60 tahun kebutuhan tidurnya berkurang menjadi 5-6 jam perhari (Wolkove dkk,2007).

Perempuan cenderung memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan laki-laki karena perempuan lebih sering mengalami gangguan pada faktor psikis seperti stress atau depresi. Perempuan menggunakan perasaan untuk mengekspresikan sesuatu sehingga perempuan lebih sering merasa takut, gelisah, dan tertekan yang mengakibatkan stress dan mengalami gangguan tidur (Widya, 2010). Keadaan stress dapat membuat tidur tidak lelap, susah tidur bahkan tidak bisa tidur (Siregar,2011).

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan aromaterapi lavender seluruh mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 18 responden

(100%), setelah diberikan aromaterapi lavender hampir seluruh mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik sebanyak 16 responden (88,9%), dan sebagian kecil masih mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (11,1%).

Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya mengenai kualitas tidur yang menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender sebanyak 20 responden (100%) (Anggraini Dwi K, 2009).

Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial (Anwar Z, 2010). Gangguan fisik antara lain gatal-gatal, pusing, pegal-pegal, dan hipertensi. Gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain emosi, mudah curiga, dan egois. Gangguan psikososial seperti kehilangan keluarga, jauh dari keluarga sehingga merasa kesepian. Faktor tersebut diatas dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Penurunan

kualitas tidur bisa menyebabkan bangun pagi terasa tak segar, siang hari mengalami kelelahan dan lebih sering tertidur sejenak, waktu tidur malam tampak lebih kurang sehingga merasa mengantuk sepanjang hari (Anggraini Dwi K, 2009).

Peningkatan kualitas tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan obat-obatan. Lingkungan tempat tinggal lansia yang nyaman, suhu ruangan yang sesuai dan pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Dengan lebih mengutamakan pada kebutuhan nutrisi atau makanan yang sehat maka lansia tidak perlu mengkonsumsi obat-obatan tertentu untuk membantu tidurnya (Siregar, 2010).

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui bahwa *p value* sebesar 0,0001 atau $< 0,05$ ($p < \alpha$) maka hasil dari uji bivariat variabel kualitas tidur adalah terdapat perbedaan signifikan terhadap perubahan kualitas tidur pada

lansia di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Dari hasil uji statistik maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia setelah 2 minggu diberikan aromaterapi lavender pada lansia dengan gangguan tidur di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi lavender memiliki khasiat menenangkan, *sedative* dan membantu meregula sistem saraf pusat. Mekanisme aromaterapi ini dimulai dari aromaterapi bunga lavender yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan *silia* menjadi *impuls* listrik yang dipancarkan ke otak melalui system penghirup. Semua impulse mencapai system *limbik* di hipotalamus. Selanjutnya akan meningkatkan gelombang-gelombang *alfa* di dalam otak dan justru gelombang inilah

yang membantu kita untuk merasa rileks (Sharma S, 2011).

Posisi rileks inilah yang menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), dimana (SAR) yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Dengan demikian akan diambil alih oleh bagian otak yang lain disebut BSR (*bulbar synchronizing region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur (Potter & Perry, 2005).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pada hasil penelitian sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat 18 responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk.
2. Pada hasil penelitian setelah diberikan aromaterapi lavender terdapat 16 responden (88,9%) mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik

dan 2 responden (11,1%) masih mengalami kualitas tidur buruk.

3. Berdasarkan uji statistik peneliti menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur lansia dengan *p value* 0,0001.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagi para mahasiswa keperawatan tentang keterkaitan pengaruh aromaterapi lavender peningkatan terhadap kualitas tidur. Dan dapat dilanjutkan penelitian ini dengan menggunakan eksperimen murni.

2. Bagi Panti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan sebagai bukti nyata akan pengaruh pemberian aromaterapi lavender peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan

gangguan tidur sehingga dapat dijadikan sebagai suatu SOP untuk penderita gangguan tidur.

3. Bagi Pengasuh Wisma

Sebaiknya dapat memantau atau memberi tahu kepada lansia di setiap wismanya masing-masing agar tidak terlalu sering minum sebelum tidur agar tidak sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar kecil untuk buang air kecil.

4. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi yang cukup jelas bagi responden mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavenderpeningkatan kualitas tidur pada lansiadengan gangguan tidur.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat untuk penelitian-penelitian berikutnya dan untuk mengembangkan penelitian yang

telah dilakukan oleh peneliti dan melakukan penelitian tentang terapi nonfarmakologi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Dan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya bisa menggunakan eksperimen murni terhadap penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Dwi K. (2009). *Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia*.
- Anwar Z. (2010). *Penanganan Gangguan Tidur pada Lansia*.
- Arikunto Suharsimi. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat. (2014). *Statistik Indonesia Tahun 2014*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik.
- Dewi. (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Universitas Udayana: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran.
- Dinas Kesehatan Kota Samarinda. (2015). *Profil Kesehatan Kota Samarinda Tahun 2015*, 144.
- Eka Nur So'emah & Siti Khotimah. (2014). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia*.
- Galuh. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Kanisus.
- Maheswari, S. K., Tak1, G. S., & Kau, M. (2016). *Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Anxiety Among Elderly*. International Journal of Therapeutic Applications.

Vol. 32.

- Maifrisco. (2008). *Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Stress Mahasiswa*. Available from URL: www.indoskripsi.com. (Accessed 10 Agustus 2013).
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1*. Jakarta: EGC.
- Sharma S. (2011). *Aromaterapi*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.
- Siregar. (2010). *Mengenal Sebab Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Flash Books.
- WHO. (2016). *World Health Statistics 2016*.
- Widya. (2010). *Mengatasi Insomnia*. Jogjakarta: Katahati.
- Yeni Tri Lestari & Rodiyah. (2014). *Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia*.

