

Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Rezi Prima¹, dan Sisca Oktarini²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, Jln. By Pass Aur Kuning No.1 Bukittinggi, Sumatera Barat, Indonesia

Email: rprima63@gmail.com¹, siscaoktarini195@gmail.com²

Abstrak

Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan hidup lanjut usia ada upaya yang dilakukan yaitu dengan memenuhi kebutuhan dasarnya. Salah satu kebutuhan dasar tersebut adalah kebutuhan tidur. Akan tetapi, sekitar 67% lanjut usia mengalami gangguan kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk lanjut usia dapat diatasi dengan cara non farmakologis diantaranya adalah dengan pemberian Aromaterapi Lavender. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia di PSTW Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar. Penelitian ini dilaksanakan pada 1-30 Agustus 2021. Desain yang digunakan yaitu quasi-eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk yang berjumlah 55 orang. Sampel diambil sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik pengolahan dan analisa data menggunakan program komputerisasi dengan analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan dari 15 orang responden didapatkan data sebelum dilaksanakan pemberian aromaterapi lavender yaitu (100%) kualitas tidur buruk, kemudian setelah diberikan Aromaterapi Lavender didapatkan (60%) dengan kualitas tidur buruk. Dari hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender di PSTW Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar. Disarankan kepada petugas PSTW kasih Sayang Ibu Cubadak agar menerapkan pemberian Aromaterapi Lavender bagi lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lanjut Usia, Aromaterapi Lavender

The Influence of Lavender Aromatherapy To Sleep Quality of Elderly

ABSTRACT

One of efforts that do by elderly in order of increase their wealth was fulfill the base of their needs. One of the needs is sleep. But about 67% elderly have sleep problems. The quality of erderly sleep can be solving by using non-pharmacology; one of it was lavender aromaterapy. The aims of this study were to determined the influence of lavender aromaterapy to sleep quality of erderly in Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Nursing Home, Batusangkar 2021. This research conducted in 1-30 August 2021. The research design was quasi-eksperiment with approach with pretest-posttest without control group. The population of this research was all erderly that have bad sleep quality in Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Nursing Home Batusangkar with population of 55 people. Taken sample counted 15 people. Technique intake of sample was purposive sampling. Appliance data collecting use kuisisioner. The data analyzed using computerized with univariate and bivariate analyzed. The result of the research shows that 15 respondents before give of lavender aromaterapy, all of them (100%) with bad sleep quality. And then after give of lavender aromaterapy was (60%) with bad sleep quality. By statistical test, there are mark by $p=0,000$ it means there are significant differences between quality of erderly sleeps before and after given lavender aromaterapy in Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar Nursing Home. Finally, lavender aromaterapy have effect on increase elderly sleep. Hopefully officer of social house able on support and give facility on lavender aromaterapy to increase elderly sleep quality

Keywords: Erderly, Lavender Aromaterapy, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Saat ini, di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Kurnia, 2013). Pada lansia biasanya menunjukkan kecenderungan peningkatan yang sangat pesat dibandingkan dengan penduduk usia lainnya, pada tahun 2010 sebanyak 23.992.553 jiwa (9,77 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai angka 28.822.879 jiwa (11,34 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) (Badan Pusat Statistik, 2019).

Sedangkan data di Di Kabupaten Tanah Datar jumlah lanjut usia menurut Propil Dinas Kesehatan Tanah Datar adalah 3997 orang (Badan Pusat Statistik, 2020). Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari negara-negara Asia dengan jumlah lansia terbesar setelah Cina dan India). Seiring melonjaknya pertumbuhan umur pada lanjut usia di Indonesia, maka perlu perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Masalah kesehatan yang sering dialami pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu adanya masalah imobilisasi, inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (Ayuningtias & Burhanto, 2021)

Gangguan kualitas tidur pada lanjut usia mempunyai konsekuensi yang penting. Terutama *mood* dan fungsi kognitif. Gangguan tidur dapat mengganggu pekerjaan, kehidupan berkeluarga, dan kesehatan dalam jangka panjang. Terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap efektif adalah obat tidur. Namun, apabila obat tidur digunakan terus menerus akan menyebabkan ketergantungan dan

kerugian meliputi harga, efek samping dan toleransi terhadap obat tidur berkembang dengan cepat (Kanisius, 2009).

Terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan teknik nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi. Penyembuhan nonfarmakologi terhadap gangguan kualitas tidur sangat dibutuhkan untuk meminimalkan efek terapi farmakologi karena sifatnya yang tidak memberikan efek samping dan ketergantungan (Novianty, 2014).

Aromaterapi diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Aromaterapi adalah pengobatan menyeluruh yang dianggap sebagai teknik perawatan tubuh dengan menggunakan minyak esensial yang diekstraksi dari tanaman (Kanisius, 2009). Beberapa minyak wangi yang digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna adalah *langon kleri, eukaliptus, geranium, lavender, lemon, peppermint, petigrain, rosemary, pohon teh dan ylang-ylang* (Pasaribu, Sipasulta, & Noviasari, 2020).

Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi yang paling aman sekaligus mempunyai daya anti septik yang kuat, sehingga dapat digunakan untuk mengobati nyeri otot dan sakit kepala. Karena banyak sekali khasiatnya, aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi terpopuler untuk mengatasi gangguan tidur (Koensoemardiyah, 2009)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih sayang Ibu Cubadak Batusangkar didapatkan data bahwa hampir keseluruhan lanjut usia tersebut mengalami gangguan tidur diantaranya sulit memasuki tidur, sering terbangun di malam hari dan

merasakan tidur tidak nyaman. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh nyeri rematik yang sering timbul di malam hari, teman sekamar yang mengganggu dan sering mengajak ngobrol di malam hari, terbangun di malam hari dan bangun pagi-pagi sekali, dan karena persoalan hidup yang lanjut usia tersebut alami.

Lanjut usia yang normalnya menghabiskan waktu untuk tidur selama 8 jam perhari hanya bisa tertidur selama 4-6 jam sehari sehingga lanjut usia mengeluh merasa kelelahan, mengantuk disiang harinya, dan tidak nafsu makan. Lanjut usia tersebut juga mengatakan bahwa mereka belum mendapatkan terapi nonfarmakologi yang dapat mengatasi gangguan tidurnya. Jumlah lanjut usia yang mengalami gangguan tidur tersebut diperoleh dari data petugas yang ada dan pembagian kuisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) kepada semua lanjut usia di panti tersebut. Kuesioner PSQI adalah kuesioner tentang 7 komponen tidur yaitu kualitas tidur subjektif, tidur laten, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur, dan disfungsi pada siang hari. Berdasarkan survei awal tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur lanjut usia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain Quasi-exsperiment dengan pendekatan pretest-postest dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian menggunakan kuesioner menggunakan kuesioner PSQI yang dibagikan kepada semua lanjut usia dan data petugas di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar. Setelah sampel didapatkan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi maka akan dilakukan lagi penilaian kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian

aromaterapi lavender dengan satu kali perlakuan. Uji yang digunakan adalah uji Paired Sample T-Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kualitas tidur lanjut usia sebelum pemberian Aromaterapi Lavender

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lanjut Usia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

No	Kualitas tidur	f	(%)
1.	Baik	0	0
2.	Buruk	15	100%
	Total	15	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa keseluruhan responden sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 15 orang (100%) dan tidak ada seorang pun (0%) lanjut usia yang mengalami kualitas tidur baik sebelum diberikan aromaterapi lavender.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianty (2014) tentang Pengaruh terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Wredha Darma Bhakti Kasih Surakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan denganjumlah sampel 20 orang responden sebelum diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender, maka sebanyak 11 orang mengalami kualitas tidur baik, itu berarti terdapat pengaruh terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia.

Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dimana kondisi dan fungsi tubuh semakin menurun sehingga semakin banyak keluhan yang terjadi, salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, bangun terlalu pagi, atau tidur tidak nyenyak walaupun kesempatan dan waktunya cukup. Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yang paling banyak menjadi penyebab adalah masalah psikologi (Natassia, 2021).

Menurut Hidayat & Uliyah (2012) Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malamnya. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi harinya. Kualitas tidur adalah dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat.

Kualitas tidur lanjut usia setelah pemberian Aromaterapi Lavender

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lanjut Usia Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender

No	Kualitas tidur	f	(%)
1.	Baik	6	40
2.	Buruk	9	60
	Total	15	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 orang responden, sebanyak 9 orang lanjut usia (60%) masih mengalami kualitas tidur buruk dan sebanyak 6 orang responden

(40%) mengalami kualitas tidur baik setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianty (2014) tentang Pengaruh terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Wredha Darma Bhakti Kasih Surakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dengan jumlah sampel 20 orang responden sebelum diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender, maka sebanyak 11 orang mengalami kualitas tidur baik, itu berarti terdapat pengaruh terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia.

Berdasarkan Asumsi peneliti setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada seluruh responden yaitu lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk, lebih dari separoh lanjut usia yaitu sebanyak 9 orang (60%) lanjut usia masih mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh kurang seriusnya lanjut usia dalam melaksanakan pemberian aromaterapi dan selama pemberian aromaterapi lavender lanjut usia tersebut tidak melakukan sesuai dengan prosedur yang sudah dijelaskan serta disaat pemberian aromaterapi lavender lanjut usia tersebut sering bertanya sehingga aromaterapinya menjadi tidak efektif. Sedangkan kurang dari separoh lanjut usia yaitu 6 orang lanjut usia (40%) sudah mengalami kualitas tidur baik setelah pemberian aromaterapi lavender

Pengaruh Aromaterapi lavender terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia

Tabel 3 Pengaruh Aromaterapi lavender terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia

	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean different 95%	P value
Kualitas tidur	9,67	7,40	2,27	0,001

Table 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Sebelum diberikan aromaterapi lavender bahwa keseluruhan lanjut usia mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 15 orang (100%). Sedangkan sesudah pemberian aromaterapi lavender terdapat penurunan lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 9 orang (60%) dan lanjut usia yang mengalami kualitas tidur baik meningkat sebanyak 6 orang (40%). Melalui hasil uji statistik yaitu Paired sample t- test didapatkan nilai p value 0.001 maka P Value < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

Menurut penelitian Novianty (2014) tentang Pengaruh terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Wredha Darma Bhakti Kasih Surakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dengan jumlah sampel 20 orang responden sebelum diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender mengalami kualitas tidur buruk dan sesudah diberikan terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender, maka sebanyak 11 orang mengalami kualitas tidur baik, itu berarti terdapat pengaruh terapi musik keroncong dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kurnia dkk (2009) mengungkapkan

dari 18 orang responden sebanyak 50% responden mengalami kualitas tidur buruk. Dan setelah satu minggu diberikan aromaterapi lavender maka keseluruhan subjek pada kelompok kontrol masih mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan subjek pada kelompok eksperimen sebanyak 4 orang mengalami kualitas tidur baik dan selebihnya tetap. Hasil penelitian menunjukkan data skor kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender selama satu minggu menunjukkan penurunan yang sangat sedikit (0,78) dan tidak signifikan ($p=0,317$). Sebaliknya pada kelompok perlakuan menunjukkan penurunan yang signifikan (3,89, $p=0,007$).

Menurut asumsi peneliti apabila Pelanjut usia diberikan aromaterapi lavender selama 60 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut pada malam hari akan dapat meningkatkan kualitas tidurnya, selain itu aromaterapi lavender dapat meningkatkan ekspresi perasaan positif dan mendatangkan kenyamanan karena aromanya yang bersih dan wangi apabila lanjut usia tersebut melaksanakan pemberian aromaterapi lavender dengan serius dan sesuai dengan prosedur yang dianjurkan. Aromaterapi lavender juga memiliki daya anti septik yang kuat sehingga dapat membuat seseorang merasa nyaman dan mendatangkan kantuk.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar tahun 2021, diharapkan hasil penelitian ini sebagai dasar dan pembanding untuk peneliti selanjutnya tentang manfaat aromaterapi lavender ini pada tempat dan variable yang berbeda atau menggali aromaterapi lainnya dengan manfaat yang lebih beragam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada pihak PSTW Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar yang telah memberikan izin dalam pengambilan data penelitian dan kepada Kemendikbud yang telah memberikan support berupa dana penelitian, dan kepada Universitas

Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi. Serta pihak lain yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtias, I., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 1699-1704.
- Badan Pusat Statistik, B. (2019). Data mencerdaskan kehidupan bangsa: proyeksi penduduk Indonesia 2010-2030. Retrieved from <http://www.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik, B. (2020). Data Demografi Berdasarkan Usia: Badan Pusat Statistik.
- Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2015). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Health Books Publishing*.
- Kanisius. (2009). *Seri Penyembuhan Alami :bebas Insomnia*. Yogyakarta.
- Koensoemardiyah. (2009). *Aromaterapi untuk kesehatan, kebugaran dan kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Muhammadiyah Sumatera Barat yang telah memfasilitasi dalam melaksanakan Tridharma Perguruan Tinggi. Serta pihak lain yang turut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2013). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 25(2), 83-86.
- Natassia, K. (2021). *Monograf Larutan Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia: Media Sains Indonesia*. v
- Novianty, F. P. (2014). Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Anguistivolia*) terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di panti Wredha Dharma Bhakti kasih surakarta. (Skripsi). *StiKes Kusuma Husada, Surakarta*.
- Pasaribu, L. A., Sipasulta, G. C., & Noviasari, D. (2020). Pengaruh relaksasi aromaterapi lavender terhadap lama persalinan kala i dan ii pada primigravida di rumah sakit panglima sebaya tahun 2020.
- Politeknik, S. A. P. K. M. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal kebidanan*, 2(2).