

Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat

Tomi Jepisa¹, Helmanis Suci²

^{1,2}Program Studi Keperawatan STIKes Alifah Padang, Jl. Khatib Sulaiman No. 52B,
Padang 25134, Sumatera Barat, Indonesia

Email: tomirazan@gmail.com¹, helmanis.suci@gmail.com²

Abstrak

Kurang tidur dapat menyebabkan berbagai penyakit serius pada lansia. Lansia pada umumnya akan mengalami penurunan kualitas tidur, maka digunakan pengobatan komplementer yaitu Aroma Terapi Lavender yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain *Quasi-Eksperimen* dengan rancangan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Sampel yang diteliti sebanyak 30 orang lansia dimana sebanyak 15 orang lansia kelompok intervensi dan sebanyak 15 orang lansia sebagai kelompok kontrol. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2021 sampai bulan Februari 2022. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan data bahwa nilai rerata *pre test* pada lansia kelompok intervensi 17.22 dan pada kelompok kontrol 18.24. Hasil uji statistik dengan uji *t - Independen* nilai $p = 0,254$ ($p > 0,05$) yang artinya secara signifikan tidak terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum pada lansia intervensi dan lansia kontrol, sedangkan rerata *post test* pada lansia intervensi 7,76 dan pada lansia kontrol 17,977. Hasil uji statistik dengan uji *t - Independen* nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$) yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan antara kualitas tidur *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dengan demikian, perlu diberikan aroma terapi lavender pada lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha agar kualitas tidur lansia menmbaik dan perlu dilakukan penelitian masa depan dengan kontrol yang lebih ketat dalam metode dan prosedur eksperimental.

Kata Kunci: Aroma Terapi Lavender, Kualitas Tidur, Lansia

The Effectiveness of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality for Elderly Living in Tresna Elderly Social Institution, West Sumatra

Abstract

Lack of sleep can cause various serious diseases in the elderly. Generally, In the elderly will experience a decrease in sleep quality, then complementary treatment is used, namely Lavender Aromatherapy Therapy which aims to improve sleep quality. This research uses quantitative with *Quasi-Experimental design* with *Two Group Pretest-Posttest Design*. The samples studied were 30 elderly people where as many as 15 elderly people in the intervention group and as many as 15 elderly people as the control group. The study was conducted from October 2021 to February 2022. Based on the results of the study, it was found that the mean value of the *pre-test* in the intervention elderly was 17.22 and in the control group was 18.24. The results of statistical tests with *t-Independent test*, p value = 0.254 ($p > 0.05$), which means that there is no significant difference between the quality of sleep before the intervention elderly and the control elderly, while the *post test* average in the intervention elderly is 7.76 and in the elderly control 17,977. The results of the statistical test with the *t-Independent test*, p value = 0.000 ($p > 0.05$), which means that there is a significant difference between the *post-test* sleep quality in the intervention elderly and the control elderly. Thus, it is necessary to give lavender aromatherapy to the elderly who live in the Tresna Werdha social institution so that the sleep quality of the elderly is improved and future research needs to be carried out with tighter control in experimental methods and procedures.

Keywords : Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly

PENDAHULUAN

Salah satu indikator kesehatan pembangunan di Indonesia adalah meningkatnya usia harapan hidup manusia Indonesia. Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia dari 60 tahun (Maryam Siti, 2008) Lanjutusia (lansia) merupakan keadaan yang di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009). Jumlah lanjut usia diseluruh dunia saat ini diperkirakan lebih dari 629 juta dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Setengah dari jumlah lansia didunia sebesar 400 juta berada di Asia. Bahkan pada tahun 2020-2025 Indonesia diperkirakan akan menduduki peringkat ke-4 dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat dengan usia harapan hidup diatas 70 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Fenomena terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan oleh perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan penelitian penelitian kedokteran, perbaikan status gizi, peningkatan usia harapan hidup, pergeseran gaya hidup dan peningkatan pendapatan perkapita. Hal tersebut menyebabkan terjadinya transisi epidemiologi dari penyakit infeksi menuju penyakit *degenerative*.

Seiring dengan bertambahnya usia, secara otomatis lansia mengalami beberapa masalah kesehatan dalam kehidupan dimana penurunan aspek kesehatan terjadi secara alamiah pada lansia, serta terjadinya perubahan pola tidur, pola makan dan sebagainya akan berubah seiring pertambahan usia tersebut. Salah satu masalah yang akan muncul akibat penuaan adalah berkurangnya kualitas tidur seperti gangguan tidur dan kurangnya kepuasan

dari kualitas tidur dan kuantitas untuk jangka waktu yang lama. Gangguan tidur dapat secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kehidupan seseorang dan kehidupan keluarga. Gangguan tidur pada orang dewasa lebih tua memiliki efek negatif pada kualitas hidup mereka dan menyebabkan masalah seperti pengurangan fungsi aktivitas sehari-hari, kelelahan, demensia, kecemasan, mengantuk di siang hari, memori dan defisit perhatian, jatuh, dan kebutuhan untuk menggunakan obat tidur. Hasil penelitian Yi (2019) ditemukan di China dimana prevalensi kualitas tidur yang buruk pada lansia mencapai rentang 40-70% dan ini setiap tahunnya selalu meningkat dan sangat beresiko mengalami gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur lansia di Indonesia mencapai 67%. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jepisa & Riasmini (2020) didapatkan kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Sumatra Barat sebagian besar buruk 75%.

Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh penyakit, lingkungan, obat-obatan, stres (tekanan) pada psikologis, nutrisi, motivasi (semangat), gaya hidup serta senam (Potter & Perry, 2017) Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang tergolong fisiologis yang mendasar menurut piramida kebutuhan Maslow. Kebutuhan tidur dan istirahat yang cukup sama pentingnya dengan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang cukup bagi kesehatan tidur juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan.

Dalam menanggulangi gangguan tidur ada beberapa cara yang bisa dilakukan diantaranya dengan cara farmakologi dan penggunaan terapi komplementer diantaranya aroma terapi lavender. Menurut Gihyun (2017), cara farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodizepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipnotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat mulai tidur,

memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun, obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat, yaitu rasa mual dan mengantuk pada siang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai.

Pemberian aroma terapi lavender dari bunga-bunga dan buah-buahan beserta rempah-rempah, penggunaan teh herbal atau aroma terapi untuk membantu menenangkan saraf dan tertidur, karena hal ini tidak menimbulkan efek samping dan dapat memandirikan lansia untuk dapat menjaga kesehatan sendiri. Aroma terapi adalah terapi komplementer dalam praktik keperawatan dan menggunakan minyak esensial dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan. Penelitian Riswanto (2021), dimana kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan aroma terapi lavender pada lansia mengalami kualitas tidur buruk sesudah diberikan aroma terapi lavender mengalami peningkatan dimana lansia yang mempunyai kualitas tidur sangat baik.

Berdasarkan survey pendahuluan yang ditemukan banyaknya lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dimana dari 110 lansia yang ada di PSTW hampir sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini sebabkan persoalan medik atau psikologis, misalnya akibat stres atau pengaruh gaya hidup seperti sering minum kopi, alkohol, atau merokok. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan sering mengantuk pada lansia. Atas hasil inilah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Sumatra Barat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest without control*. Adapun teknik aroma terapi lavender yang

dilakukan pengukuran awal (*pre-test*), kemudian setelah diberikan perlakuan akan dilakukan pengukuran lagi (*post-test*) untuk mengetahui perubahan pada kualitas tidur lansia dari perlakuan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Proporsi Karakteristik Lansia yang tinggal di PSTW

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	Lansia usia 60 Tahun	26	86.6
	Lansia Beresiko > 75 tahun	4	13.4
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	40
	Perempuan	18	60
Pendidikan	Tidak Tamat SD	7	23.5
	SD	18	60
	SMP/SMA	5	16.5

Berdasarkan Tabel didapatkan karakteristik lansia dengan umur sebagian besar lanjut usia 60 tahun sebanyak (86,6%). Sebagian besar (60%) responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar lansia (60%) dengan tingkat pendidikan SD.

Karakteristik	Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max
Skor kualitas tidur	Intervensi	15	17,22	2,337	13-16
	Kontrol	15	18,24	2,655	15-19

Tabel 2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan Aroma Terapi

Berdasarkan hasil tabel 2 ditemukan rerata kualitas tidur lansia *pre test* pada lansia intervensi adalah 17.22 dengan standar deviasi 2.337, sedangkan rata – rata kualitas tidur lansia pretest pada lansia kontrol adalah 18.24 dengan standar deviasi 2.655.

Tabel 3. Kualitas Tidur Lansia Setelah diberikan Aroma Terapi

Karakteristik	Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max
Skor kualitas tidur	Intervensi	15	7,76	1,735	3-8
	Kontrol	15	17,97	1,886	13-19

Berdasarkan hasil tabel 3 ditemukan rerata kualitas tidur lansia *post test* pada lansia intervensi adalah 7.76 dengan standar deviasi 1.735, sedangkan rerata kualitas tidur lansia *post test* pada lansia kontrol adalah 17.97 dengan standar deviasi 1.886.

Tabel 4. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Aroma Terapi Lavender pada Lansia

Kelompok	Variabel	N	Mean	t	p Value
Intervensi	<i>Pretest</i>	15	17.22	1.594	0.000
	<i>Prottest</i>	15	7.76		
Kontrol	<i>Pretest</i>	15	18.24	18.442	0.137
	<i>Prottest</i>	15	17.96		

Berdasarkan hasil tabel 4 ditemukan lansia intervensi dengan hasil uji statistik dengan uji *t - Independen* nilai $p=0,000$ ($p \leq 0,05$) yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan sebelum pemberian aroma terapi lavender dengan setelah pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia, sedangkan pada kelompok kontrol di dapatkan nilai $p=0,137$ ($p \geq 0,05$). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Izadi-avanji et al., 2019) di Iran dimana partisipan lansia dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan simple random sampling. Kelompok intervensi menerima 2 tetes minyak esensial lavender dan kelompok kontrol menerima 2 tetes plasebo dalam segelas air, selama waktu tidur, selama 7 malam. Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok dalam hal karakteristik sosio-demografis dan skor kualitas tidur sebelum intervensi.

Perbedaan yang signifikan dalam kualitas tidur diamati pada kelompok yang menerima minyak esensial lavender dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah intervensi. Minyak esensial lavender memiliki efek positif pada peningkatan kualitas tidur orang dewasa yang lebih tua. Penelitian Jun & Hur (2019) di Korea dimana melihat Efek Aromaterapi pada Kualitas Tidur di Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis dengan hasil temuannya

menunjukkan bahwa aromaterapi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, dan metode pijat lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur daripada metode inhalasi. Sebuah meta-ANOVA menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi mempengaruhi heterogenitas yang tinggi dari ukuran efek. Hasil penelitian Kurnia et al., (2009) di Malang dengan hasil penelitian bahwa aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada orang tua.

Beberapa minyak essensial yang sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi nmenenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan, dan depresi (Kushariyadi, 2011) Bentuk aromaterapi ada yang berupa minyak, sabun, dan lilin aromaterapi. Salah satu jenis macam -macam aromaterapi dari rumpun tumbuhan adalah citrus aurantium. Kandungan minyak pada citrus aurantium memiliki efek anti spasmodik dan obat penenang ringan. Kandungan citrus aurantium terdiri dari minyak essensial yang disebut dengan neroli. Kandungan tersebut adalah: *limonene* (96,24%), *linalool* (0,44%), *linaly asetat*, *geranyl asetat*, *geraniol*, *nerol*, *neryl acetate*. Kandungan *linalool* bersifat sebagai penenang (sedatif) dan *limonene* memiliki manfaat sebagai melancarkan peredaran darah.

Kelebihan pada aromaterapi ini adalah ada pada efeknya yaitu anti spasmodik dan obat penenang ringan. Penggunaan tumbuhan sebagai bahan komplementer salah satunya citrus dari minyak essensial yang berasal dari bahan alami adalah dapat membuat keadaan santai, menenangkan pikiran. Citrus aurantium bahasa latin dari jeruk. Citrus yang mengandung linalool tersebut menjadi salah satu aromaterapi yang dapat digunakan secara inhalasi (hirup) atau pijat pada kulit. Aromaterapi citrus aurantium cara penggunaannya hanya dengan meneteskan di atas kassa atau

tisu, sehingga tidak terlalu merepotkan dalam penggunaan dan membantu mengendalikan keluarnya urine, mencegah ngompol kecil yang timbul saat batuk atau tertawa (Kushariyadi, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada orang tua lansia yang tinggal di PSTW Provinsi Sumatera Barat. Pemberian aromaterapi Lavender memberikan perbaikan kualitas tidur yang besar dan signifikan pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Penelitian klinis lanjutan perlu dilakukan untuk mengkaji efek samping pemakaian aromaterapi lavender dalam jangka panjang. Kemungkinan penggunaan aromaterapi secara mandiri dan mudah juga perlu dikaji. Perlu diberikan terapi aroma lavender kepada lansia yang tinggal di PSTW agar kualitas tidur lansia lebih baik dan perlu juga Penelitian masa depan dengan kontrol yang lebih ketat dalam metode dan prosedur eksperimental.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada, Kepala Dinas Sosial Sumatra Barat, Pimpinan PSTW Sabai Nan Aluih Sicin yang telah membantu proses pelaksanaan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Restu Riswanto, et al. (2021). Terapi, Bantal Berpengaruh, Lavender Kualitas, Terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13, 29–38.
- Efendi, F. & M. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas teori dan praktik dalam keperawatan*. EGC.
- Izadi-avanji, F. S., Miranzadeh, S., Akbari, H., Ajorpaz, N. M., & Ahmadi, D. (2019). Effects of aromatherapy with lavender essential oil on sleep quality among retired older adults. *Journal of Research and Health*, 9(5).

<https://doi.org/10.29252/jrh.9.5.437>

- Jepisa, T., & Riasmini, N. M. (2020). *Characteristic , Depression Level , Physical Environment Factor with Sleep Quality of Geriatric Living at Pstw of Sumbar Provinces*. 4(2), 152–159.
- Jun, M., & Hur, J. H. (2019). Effects of aromatherapy on sleep quality: a systematic review and meta-analysis. *J Korean Acad Nurs*, 49(6), 655–676.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 14(5), 5–8.
- Kushariyadi, S. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika.
- Maryam Siti. (2008). *Mengenal Usia lanjut dan perawatannya*.
- Potter & Perry. (2017). *Fundamental of Nursing: concepts, process, and practice*. Elsevier Mosby.
- Yi, W. and M. S. (2019). *How Registered Nurses can work to support the middle aged and aged adults suffering from sleep disorders*.
- Lee, G, Bae, H. 2017. *Therapeutic effects of phytochemicals and medicinal herbs on depression*. *BioMed Research International*.