



Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Febria Syafyu Sari¹, Ridhyalla Afnuhazi²
Keperawatan, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang
Keperawatan, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang
febrina914@gmail.com¹, ridhyallaafnuhazi@yahoo.co.id²

Abstract

The incidence of insomnia will increase with age. In other words, symptoms of insomnia often occur in the elderly (elderly), even almost half of the elderly reported having difficulty initiating sleep and maintaining sleep. The purpose of the study was to determine the effect of lavender aroma on sleep quality in the elderly. The research is a pre-experimental design using the one-group pre-test-post-test method. This research was conducted at the Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu in Batusangkar in February 2020 . The number of respondents 16 people with a sampling technique that is non-probability sampling. The statistical test used is the dependent t-test. The results of statistical tests showed that there was a significant effect of lavender aroma on sleep quality in the elderly with p-value = 0.000 ($\alpha < 0.05$). It can be concluded that there is an effect of lavender aroma on sleep quality in the elderly. It hoped that the elderly can use lavender aroma as a therapeutic program to improve sleep quality

Keywords: Lavender Scent, Sleep Quality Elderly

Abstrak

Angka kejadian insomnia meningkat seiring bertambahnya usia. Dengan kata lain, gejala insomnia sering terjadi pada lansia, bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini merupakan *pre-eksperimental design* dengan menggunakan metode *one-group pre test post test*. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar pada bulan Februari tahun 2020. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* dan jumlah responden yang mengalami insomnia berat sebanyak 16 orang. Uji statistik yang digunakan adalah *paired t-test*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai *p-value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia. Diharapkan lansia dapat menjadikan aroma lavender sebagai program terapi dalam meningkatkan kualitas tidur

Kata Kunci : Aroma Lavender, Kualitas Tidur Lansia

1. Pendahuluan

Usia lanjut merupakan periode kemunduran. Hal ini dapat dilihat dari menurunnya kemampuan kognitif secara bermakna bersamaan dengan lajunya proses penuaan, seperti gangguan atensi, penurunan kemampuan berbahasa serta daya ingat atau memori. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul [8]

Semakin bertambahnya usia, maka individu akan banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan penampilan fisik sebagai bagian dari proses penuaan yang normal seperti menurunnya ketajaman panca indera, kurangnya waktu tidur, berkurangnya daya tahan tubuh merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. Selain itu, lansia berhadapan dengan perubahan peran, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Kondisi-kondisi tersebut yang dimiliki oleh lansia dapat menjadi stressor [8]

Bertambahnya populasi lansia berdampak pada kondisi lansia yang mudah stres dan kesulitan tidur (insomnia). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun di perkirakan sekitar (20% - 50%) orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar (17%) mengalami gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar (67%). Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering terjadi pada lanjut usia dengan ditandai dengan ketidak mampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyenangkan. Apabila kebutuhan tidur seseorang tidak terpenuhi, maka akan mempengaruhi fungsi syaraf-syaraf pusat. Kecemasan yang berkepanjangan dikaitkan dengan pikiran yang progresif bahkan dapat menyebabkan perilaku abnormal dari sistem syaraf Dampak dari insomnia adalah depresi, penyakit jantung, sakit kepala, kaku kuduk, pusing, mual dan muntah [1]

Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan. Peneliti memilih lavender karena minyak essensial aromaterapi lavender dianggap baik untuk mengatasi gangguan tidur

dan essensial aromaterapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan *anti-neurodepressive* [1].

Memori jangka pendek sebelum diberikan aromaterapi pada lansia, tidak ada yang termasuk dalam tingkat baik. Memori jangka pendek sesudah diberikan aroma terapi mengalami peningkatan. Dari semua jenis essensial aroma terapi, pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Kasongan Bantul Yogyakarta didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan derajat insomnia yang signifikan pada kelompok pelakuan [2].

Penciuman dapat merangsang daya ingat yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku, aroma lavender memiliki bau yang kuat dan harum. [5] Aroma bunga lavender dari minyak esensial yang dihirup akan memberikan rasa nyaman dan dapat mengurangi ketergantungan pada pasien saat dilakukan terapi pijat salah satu gerakan pemijat yaitu *effleurage* yang dilakukan pada area kaki dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer dan efeknya mempelancar aliran darah baik dari area ekstremitas bawah menuju ke jantung. aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang [1]. Sedangkan minyak esensial lavender paling umum digunakan untuk pijat karena kandungan *aldehid* yang bersifat iritatif bagi kulit hanya (2%) serta untuk bersifat toksin kandungan ester pada bunga lavender bekerja dengan lembut dikulit dan memberikan efek menenangkan [2]

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 70 orang lansia didapatkan 36 orang yang mengalami insomnia. Dari 36 lansia tersebut didapatkan 16 lansia yang mengalami insomnia berat dan 20 lansia mengalami insomnia ringan. Lansia mengatakan bahwa penyebab lansia mengalami insomnia karena beban pikiran, memikirkan anak dan cucu beserta dengan keluarganya sedangkan peran perawat untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu dengan cara menganjurkan lansia untuk mengurangi tidur siang dan menonton TV pada malam hari.

Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar”.

Tujuan penelitian diketahuinya pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di

Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental design*. Dengan menggunakan rancangan penelitian *one group pre test – post test design*. Desain ini terdapat *pre-test*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Jumlah populasi seluruhnya 70 lansia. Dari sebanyak 70 orang lansia dilakukan pre test wawancara menggunakan kuesioner yang digunakan oleh peneliti yaitu kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Didapatkan 36 lansia yang mengalami insomnia. Dari 36 lansia tersebut didapatkan 16 lansia yang mengalami insomnia berat dan 20 lansia mengalami insomnia ringan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* mengambil keseluruhan sampel yang mengalami insomnia berat. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Pengambilan data awal pada bulan November 2019 dan penelitian dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2020.

Data dikumpulkan oleh peneliti langsung dari lansia yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Namun sebelum melakukan penelitian, peneliti harus mengurus proses mulai dari perizinan dari pihak kampus Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang. Setelah mendapatkan surat pengantar dari pihak kampus untuk survei awal untuk mendapatkan data. Setelah mendapatkan izin dari pihak Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Peneliti melakukan pengambilan data kuantitatif dan melakukan wawancara dengan petugas.

Cara pengumpulan data dalam penelitian adalah wawancara kepada lansia sedangkan untuk melihat kejadian kualitas tidur pada lansia peneliti melakukan kuesioner dengan cara wawancara kepada lansia yang berada di tempat penelitian. Kuesioner yang digunakan oleh peneliti yaitu kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan uji *paired samples t-test* yang digunakan untuk menguji pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Dibawah ini merupakan hasil *pre test* terapi aroma lavender diberikan pada lansia

Tabel 3.1 Sebelum Terapi Aroma Lavender pada Lansia

| Kualitas Tidur | f | % |
|----------------|----|-----|
| Baik | 0 | 0 |
| Buruk | 16 | 100 |
| Total | 16 | 100 |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 16 responden keseluruhan kualitas tidur lansia sebelum terapi buruk sebanyak 16 orang (100%).

Tabel 3.2 Sesudah Terapi Aroma Lavender pada Lansia

| Kualitas Tidur | f | % |
|----------------|----|-------|
| Baik | 16 | 100,0 |
| Buruk | 0 | 0 |
| Total | 16 | 100,0 |

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 16 responden keseluruhan kualitas tidur lansia sesudah terapi baik sebanyak 16 orang (100%).

Tabel 3.3 Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia

| Variabel | Mean | SD | SE | p value | n |
|----------------|-------|-------|-------|---------|----|
| Sebelum terapi | 21,5 | 0,632 | 0,158 | 0,00 | 16 |
| Sesudah terapi | 18,38 | 0,719 | 0,180 | | |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat perbedaan rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi aroma lavender yaitu 21.5 (kualitas buruk) dengan standar deviasi 0.632. Pada observasi kedua sesudah diberikan terapi aroma lavender didapatkan penurunan rata-rata angka kualitas tidur yaitu 18.38 (kualitas baik).

Hasil penelitian yang didapatkan dari 16 responden sebelum dilakukannya terapi aroma lavender terdapat keseluruhan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar buruk sebanyak 16 orang (100%).

Menurut *American Psychiatric Association* kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk [6]

Menurut Alimudein, (2011) kualitas tidur adalah hal yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak dapat bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

Menurut penelitian Wavy, (2008) menyebutkan bahwa kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

Penelitian yang dilakukan oleh Dian, (2018) didapatkan lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 orang (73,3%) [3]. Sedangkan menurut peneliti kualitas tidur sebelum terapi aroma lavender didapatkan buruk seluruhnya mungkin ini disebabkan oleh berbagai faktor yang membuat kualitas tidur lansia buruk diantaranya, ada beberapa lansia yang susah mengalami tidur karena teringat anaknya dirumah, keluarga dirumah, kemudian lansia dengan banyak pikiran, disebabkan karena apabila dia meninggal apakah keluarga ada melihatnya, apakah keluarga juga memikirkannya dan juga lansia teringat dengan anaknya yang sudah meninggal terlebih dahulu darinya.

Aromaterapi lavender yang merupakan bagian dari terapi relaksasi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur. Aromaterapi lavender memiliki kandungan kimia *linalyl ester* yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfaktorius*.

Semua impuls yang melewati saraf *olfaktorius* mencapai sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati

Penelitian yang dilakukan oleh Dian (2018) hasil penelitian setelah diberikan aromaterapi lavender pada lansia, didapatkan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 12 (40%) responden, sedangkan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 18 (60%) responden [3].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Adiyati (2010), responden kelompok perlakuan sesudah diberikan aroma terapi lavender didapatkan rata-rata (44 %) yang mengalami kualitas tidur baik [4].

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rodiyah (2012) tentang pengaruh pemberian lavender aroma terapi terhadap penurunan insomnia pada lansia didapatkan (93,3%) mengalami kualitas tidur baik [9]

Menurut penelitian Subekti, (2015) dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa terapi aroma lavender dapat menurunkan kecemasan pada lansia. Kecemasan tersebut akan mempengaruhi pola tidur lansia. Menurunkan kecemasan secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas tidur lansia [7]

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur lansia setelah diberikannya aroma *lavender* kualitas tidur lansia didapatkan keseluruhannya baik. Dengan diberikannya aroma *lavender* dapat memberikan kenyamanan pada lansia, sehingga membuat lansia menjadi lebih rileks, tenang dan membuat tidur lansia cepat tidur. Bagi lansia yang tidak ada pengaruh setelah diberikannya aroma *lavender* ini disebabkan beberapa faktor, seperti lansia yang tidak serius atau tidak tertip dalam melaksanakan terapi ini, atau terapi yang dilakukan tidak sesuai dengan SOP (standar operasional prosedur) yang telah dilaksanakan. [7]

Dengan dilakukannya terapi aroma *lavender* ini lansia dapat menambah wawasan dan pengetahuannya tentang cara alternatif yang bisa dilakukan dalam mengatasi insomnia yang diderita oleh lansia.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan lavender sangat bermanfaat untuk mengurangi stress dan ketegangan, dan juga dapat digunakan sebagai aroma terapi untuk membantu meringankan insomnia atau meningkatkan kualitas tidur (Schenck, 2010)

Penelitian ini juga didukung oleh Loenard (2018), hasil penelitian diketahui bahwa didapatkan adanya peningkatan pada kualitas tidur [3]. Pada hasil uji *paired t-test* dengan nilai $p = 0,000$ maka $p \leq 0,05$ yang artinya secara signifikan menunjukkan hipotesa diterima dan terdapat perubahan yang bermakna terhadap penurunan kualitas tidur buruk pada lansia yang telah diberikan aroma terapi lavender selama 7 hari berturut-turut. Sehingga, terjadi perubahan dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik dari sebanyak (76,3%) menjadi (30,1 %).

Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Yeni Tri Lestari, (2016) tentang pengaruh pemberian lavender aroma terapi terhadap penurunan insomnia pada lansia menunjukkan hasil dengan menggunakan uji wilcoxon sign test bahwa $p = 0,000 < 0,05$ dengan demikian artinya ada pengaruh pemberian lavender aromaterapi terhadap penurunan insomnia pada lansia. [12]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani & Rusca, (2009) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan data skor kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender selama satu minggu menunjukkan penurunan yang sangat sedikit, tidak signifikan ($p = 0,317$). Sebaliknya pada kelompok perlakuan menunjukkan penurunan yang signifikan, $p = 0.007$ [11]

Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa sebuah studi yang dilakukan oleh Studies di Jepang, menunjukkan bahwa linalool, senyawa yang ditemukan dalam minyak lavender menunjukkan efek anti kecemasan. Temuan ini mendukung penggunaan minyak lavender sebagai obat tradisional untuk mengobati kecemasan (Mujahidullah, 2012)

Sedangkan menurut peneliti aroma lavender sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia karena aroma khas yang dihasilkan bunga lavender dapat memberikan efek kenyamanan, sehingga membuat lansia menjadi rileks dan tenang.

4. Kesimpulan

Pemberian aroma terapi lavender dapat diaplikasikan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia dan sebagai salah satu terapi aktivitas untuk mengisi waktu luang pada lansia.

Terapi aroma lavender ini dapat dilakukan 1 kali dalam satu minggu dengan bantuan perawat dapat meningkatkan kualitas tidur para lansia

yang mengalami insomnia dan dapat menjadikan aroma lavender sebagai aroma esensial yang membuat lansia menjadi rileks pada akhirnya lansia menjadi tertidur dengan pulas.

Daftar Rujukan

- [1] P. A. Dewi, G. Ayu, and I. Ardani, "Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013," 2014.
- [2] Kusnanto, Harmayetty, I. Suarilah, N. K. Dian, and U. Marlina, "MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA," 2007.
- [3] D. Sari and D. Leonard, "PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WISMA CINTA KASIH," *J. Endur.*, vol. 3, no. 1, p. 121, Mar. 2018.
- [4] S. Adiyati, "PENGARUH AROMATERAPI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PSTW UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA," 2010.
- [5] Akso, Galuh. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta : Kanisus
- [6] Hidayah, A.A.Alimul. (2007). *Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika
- [7] Ika, Subekti. (2011). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisus
- [8] Maryam, R. Siti & dkk. (2012). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- [9] Rodiyah. (2012). *Pengaruh Terapi Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Universitas Asiyah*. Yogyakarta
- [10] Sharma, S. (2011). *Aroma terapi*. Tangerang : Kharisma Publishing Group
- [11] Wardhani, V & Rusca, KT. (2009). *Aroma terapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia*. (diakses 20 April 2018). (<http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/viewFile/174/164>)

- [12] Yeni, Tri Lestari. (2016). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*, Flash Books Yogyakarta