



Aromaterapi *Lavender* Menurunkan Keluhan Insomnia pada Lansia

Betty Mufarrohatul Amanah¹, Dian Ika Puspitasari², Emdat Suprayitno³, Zakiyah Yasin⁴, Dian Permatasari⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja

emdat@wiraraja.ac.id*

*Corresponding author

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Received: 19-04-2022 Revised: 23-05-2022 Accepted: 30-05-2022	Penuaan merupakan tahap lanjut dari kehidupan manusia, Salah satu efek yang dialami lansia adalah gangguan tidur termasuk insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan keluhan insomnia pada lansia. Desain penelitian ini menggunakan pre-eksperimen dengan one group pretest-posttest. Populasi penelitian ini adalah lansia penderita insomnia di desa Lembana desa Nyalabu Laok kabupaten Pamekasan sebanyak 39 lansia dengan jumlah sampel 36 lansia dengan simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi aromaterapi lavender KSPBJIRS. Hasil penelitian sebelum mendapatkan terapi minyak esensial lavender menunjukkan bahwa sebagian besar (83%) lansia menderita insomnia berat. Dan sebagian besar (89%) lansia setelah diobati dengan minyak esensial lavender mengalami insomnia sedang. Hasil analisis data dengan uji t berpasangan diperoleh nilai = 0,017. Uap dengan minyak esensial lavender memiliki efek mengurangi gejala insomnia pada orang tua. Orang tua dengan insomnia dapat dihirup dengan minyak esensial lavender.
Kata kunci: Aromaterapi lavender, insomnia, lansia	
Key word: Lavender Aromatherapy, insomnia, Elderly	ABSTRACT Aging is an advanced stage of human life. One of the effects experienced by the elderly is sleep disturbances, including insomnia. This study aims to analyze the effect of lavender aromatherapy in reducing insomnia complaints in the elderly. The design of this study used a pre-experiment with one group pretest-posttest. The population of this study was elderly with insomnia in the village of Lembana, Nyalabu Laok village, Pamekasan district, as many as 39 elderly with a sample of 36 elderly with simple random sampling. They were collecting data using the lavender aromatherapy observation technique KSPBJIRS. The study results before receiving lavender essential oil therapy showed that the majority (83%) of the elderly suffered from severe insomnia. Moreover, most (89%) of the elderly, after being treated with lavender essential oil, experienced moderate insomnia. The results of data analysis with paired t-tests obtained a value of = 0.017. Steam with lavender essential oil has the effect of reducing insomnia symptoms in the elderly. Older people with insomnia can be inhaled lavender essential oil.

PENDAHULUAN

Bertambahnya usia menjadi tua adalah tahapan lanjut dari suatu kehidupan manusia sehingga mengalami menurunnya kemampuan tubuh untuk menyesuaikan dengan tekanan disekitar lingkungan dan ketidakmampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dalam menghadapi stres. Stres adalah suatu kondisi di mana orang mempersepsikan tuntutan situasi sebagai beban yang melebihi batas kemampuannya untuk merespon. Salah satu dampak stres pada lanjut usia adalah

gangguan tidur, diantaranya insomnia dan perubahan pada siklus tidur-bangun. Pengertian pada Ritme tidur yang mengalami gangguan adalah suatu kondisi ketika seseorang mempunyai resiko untuk mengalami berubahnya kuantitas maupun secara kualitas dari kebiasaan istirahatnya yang mengganggu atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. (Hindriyastuti & Zuliana, 2018).

Kualitas tidur yang buruk pada Lanjut Usia karena peningkatan latensi tidur, penurunan efisiensi tidur dan bangun lebih awal serta waktu tidur tidak lama karena proses penuaan pada lanjut Usia, Terjadinya penuaan disebabkan karena fungsi neurotransmitter mengalami penurunan yang ditandai dengan penurunan distribusi norepinefrin, sehingga dapat terjadi perubahan ritme sirkadian, termasuk perubahan cara orang tua tidur selama NREM tahap 3 dan 4. Jadi, orang dewasa yang lebih tua hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur nyenyak (Oktora, 2016). Insomnia merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia. Orang dewasa yang lebih tua terjadi menurunnya kualitas tidur sebanyak 60-80%, dimana 1 dari 4 orang lanjut usia yang berusia 60 tahun ke atas menderita insomnia (Adiyati, 2010).

Data di Amerika Serikat, prevalensi lansia yang memiliki masalah tidur sekitar 67% tahun 2010 (Hindriyastuti & Zuliana, 2018). Sementara itu, angka gangguan tidur di Indonesia cukup tinggi, sekitar 50% (Depkes RI, 2017). Jumlah lansia di Jawa Timur pada tahun 2012 berjumlah 11,14 juta orang. Kasus yang sama pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun dan pada 30% kasus pada kelompok usia 70 tahun yang terbangun pada malam hari. Prevalensi insomnia 7 kali lebih tinggi pada kelompok usia 20 tahun (Priyoto, 2015). Jumlah lansia di Pamekasan berdasarkan data Dinas Kesehatan Pamekasan meningkat dari tahun 2019 hingga 2020 pada bulan Mei, dari 10,42% menjadi 10,78%.

Prevalensi gangguan tidur meningkat setiap tahun seiring dengan bertambahnya usia dan proses penuaan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Kamis, 31 Desember 2020 di Desa Nyalabu Laok, Desa Lembana, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan melalui wawancara tatap muka dengan ibu-ibu lansia yang mengalami kesulitan tidur. Lansia berada pada peningkatan risiko gangguan tidur karena beberapa faktor seperti berubahnya kebiasaan sosial, pensiun, kerabat, konsumsi narkoba, penyakit lanjut usia, masalah perasaan, kecemasan, kepercayaan tidur, kematian dan perasaan negatif sebagai indikator insomnia. Galea, 2008) dalam Azis (2016). Insomnia bisa mengakibatkan terganggunya kemampuan intelektual, motivasi berkurang, emosi tidak

stabil, adanya depresi, kondisi lelah, nyeri sendi, eksaserbasi tekanan darah tinggi, penglihatan kabur, penurunan atau kaburnya kemampuan berkonsentrasi, dan dengan demikian gangguan tidur (kurang tidur) yang menyebabkan tidak responsif. (Aspiani, 2014) dalam Sari & Leonard (2017-2018).

Gejala gangguan tidur lansia dapat ditangani dengan pemberian minyak atsiri wangi dari bunga. Salah satunya adalah aromaterapi minyak lavender yang diperoleh dari penyulingan bunga. Esensial lavender sangat serbaguna untuk mengobati sengatan matahari, kulit mengelupas, psoriasis, dan dapat mempermudah kesembuhan dari masalah insomnia. Aroma dari Lavender sangat lembut dan menjadi aromaterapi penting yang dikenal karena efek linalool acetate yang terdapat dalam uap lavender dapat membantu proses merelaksasi dan mengendurkan sistem kerja saraf dan saraf otot yang menegang. frekuensi gelombang alfa akan meningkat dengan cara menghirup aroma lavender yang dapat diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) dan mengurangi insomnia. Aromaterapi Lavender juga dapat membantu keseimbangan kesehatan tubuh serta sangat efektif untuk menghilangkan nyeri kepala, gejala premenstruasi, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung (Andria, 2014). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan keluhan insomnia pada lansia.

METODE PENELITIAN

penelitian ini merupakan jenis *pre-eksperimen*, dengan desain rancangan *one group pretest- posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah semua lansia di Desa Nyalabu Laok Dusun Lembana Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan sebanyak 39 lansia yang menderita insomnia. Sampel penelitian sebanyak 36 orang dengan random sampling. Intervensi pemberian terapi aroma lavender dilakukan 2 kali selama 1 minggu. Pengumpulan data dengan teknik observasi pemberian aromaterapi lavender menggunakan lilin aromaterapi. Instrumen yang digunakan kuesioner KSPBJ-IRS . Analisa data menggunakan uji Paired Sampel T Test dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN**1. Data Umum**

Tabel 1.1 Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	F	(%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	24	67
Laki-laki	12	33
Umur		
45-60 tahun	23	64
> 65 tahun	13	36
Pendidikan		
Tidak Sekolah	21	59
SD	9	25
SMP	0	0
SMA	3	8
PT	3	8
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	6	17
Pedagang	6	17
Petani	12	33
Pegawai Negeri	5	14
Swasta	6	17
TNI / Polri	1	2
Jumlah	36	100

tabel 1.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 responden (67%), sebagian besar lanjut usia berusia 45-60 tahun yaitu sebanyak 23 responden (64%). sebagian besar lansia tidak sekolah yaitu sebanyak 21 responden (59%).

2. Data khusus

Tabel 2.1 Tingkat Insomnia pada Lansia sebelum dan setelah intervensi aromaterapi lavender

Kategori	Pre		Post	
ringan	0	0	4	11
sedang	6	17	32	89
berat	30	83	0	0
jumlah	36	100	36	100
P=0,017				

Berdasarkan hasil analisa uji statistic *paired t- test* didapatkan p value = 0,017, berarti terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Nyalabu Laok Dusun Lembana Kecamatan Pamekasan Kabupaten Pamekasan.

PEMBAHASAN

Aromaterapi *Lavender* dapat mempengaruhi Penurunan Keluhan Insomnia yang terjadi pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender di Desa Nyalabu Laok Dusun Lembana Kecamatan Pamekasan. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan 1 minggu/7 hari sebelum penggunaan terapi minyak atsiri lavender pada lansia di Desa Nyalabu Laok, Dusun Lembana, Kabupaten Pamekasan, menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami insomnia berat, khususnya 30 lansia. orang menderita dari persentase 83%. Sedangkan lansia mengeluh insomnia setelah diterapi dengan lavender essential oil, sebagian besar mengalami insomnia sedang yaitu tidak kurang dari 32 responden dengan angka 89%. . Dalam hal ini berarti terjadi penurunan keluhan insomnia antara sebelum dan sesudah menerima aromaterapi lavender di Desa Nyalabu Laok Desa Lembana Kab. Pamekasan. Dari hasil analisis didapatkan nilai $P= 0,017$ yang berarti aromaterapi lavender efektif mengobati insomnia pada lansia di Desa Nyalabu Laok, Dusun Lembana, Kabupaten Pamekasan. Hal ini didukung oleh teori (Hongratanaworakit, 2014) oleh Sari (2019), Aromaterapi merupakan teori menghirup atau menyerap aroma minyak atsiri menyebabkan perubahan pada sistem limbik. Sistem tersebut mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, laju pernapasan, aktivitas gelombang otak, dan pelepasan berbagai hormon didalam tubuh yang dapat merangsang sistem saraf dan dapat menstabilkan sekresi hormon.

Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernapasan, sementara aplikasi topikal dari minyak esensial encer bisa menolong sejumlah keadaan. minyak esensial membawa relaksasi serta menghilangkan rasa sakit, memperkuat otot dan kejang karena bersifat sebagai antibakteri, antiseptik, antijamur, dan anti -inflamasi. Penelitian Sari and Leonard (2018) dengan hasil bahwa aromaterapi lavender bisa menjadi solusi dalam mengurangi gejala insomnia dan sebagai terapi aktif dalam menemani waktu senggang pada lansia. Para peneliti berspekulasi bahwa mungkin berlatih aromaterapi lavender seminggu sekali akan gejala insomnia lansia, sekaligus membuat suasana tenang dan nyaman. Dengan intervensi ini bisa menjadikan lansia lebih

tenang sehingga berpengaruh pada mood lansia tersebut, sehingga efek ini membantu lansia untuk tidur lebih nyenyak dan membaiknya kualitas tidur (Sharma, 2011). Intervensi ini bisa mengurangi gejala insomnia karena menghirup aroma minyak atsiri dari hidung kita, dapat merangsang memori emosional kita dengan memunculkan respons fisik dalam bentuk perilaku. Sedangkan terapi ini dapat digunakan sebagai suatu solusi dan intervensi untuk meredakan gangguan tidur pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia setelah dipijat dengan minyak atsiri lavender keluhan insomnia menurun, awalnya insomnia berat, sekarang menjadi insomnia sedang. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor pekerjaan dimana sebagian besar lansia bermata pencaharian di bidang pertanian, yang dapat mempengaruhi kebiasaan tidur lansia.

KESIMPULAN

Tingkat insomnia lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami insomnia berat dan setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender tingkat insomnia lansia yaitu sebagian besar menjadi insomnia sedang, dari hasil ini bisa disimpulkan bahwa terapi aroma lavender sangat efektif untuk mengurangi gejala insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyati S. 2010. "Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasong Bantul Yogyakarta". Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Al Azis, W.F., & Maliya, A. (2016). *Pengaruh Masase Kaki dan Aromaterapi Sereh terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Panti Wreda Daerah Surakarta*. Naskah Publikasi Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Anggraini, Silviana Fitri. 2016. *Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita insomnia di Posyandu Sapto Panji Utotmo Surabaya*.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*, Jakarta :Reneka cipta.

Aspiarini, Yuli. 2014. *Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih*. Padang: Stikes Landbauw Padang.

Aspuah Siti. 2013. *Kumpulan Koesioner Dan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Medika Book.

Dinas Kesehatan Provinsi. 2018. *Data Prevalensi Lansia*.

Fatihah. 2012. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Penerbit Erlangga.

Hartika Samgrynce Siagian, 2018. *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia Di PantiWerdha Guna Bhakti Medan*.

Hidayat, A. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika.

Kaefani Ulfa. 2013. *Bunga Sakti*. Jakarta : Dunia Sehat.

Kumalasi, Eri. 2012. *Studi Tentang Manfaat Aromaterapi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Ibu pada Persalinan Kala I Fase Aktif*. Diakses tanggal 20 Desember 2014 jam 07.50 WIB. <http://ws.ub.ac.id>

M.Ricky Ramadhan, 2018. *Aroma Terapi Bunga Lavender Dalam Menurunkan Insomnia*.

Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Reneka.

Nugroho, W.H. 2012. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Edisi ke 3*. Jakarta : EGC.

Nuris.dini. 2014. *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Jakarta :Gava Media.

Nursalam. 2016. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Selemba Medika.

Ratnawati Emmelia. 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Pustaka Baru Press.

Sari & Leonard. 2018. *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih*. Jurnal Endurance3(1) (121-130)

Sharma, S 2011, *Aromaterapi*, Kharisma Publishing Group, Tangerang

Stephani Audhietta Taulaby, 2014. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo*.