

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Usia Lanjut

Hartika Samgryce Siagian

Universitas Imelda Medan, Jl. Bilal No 52 Pulo Brayon Darat Kec.Medan Timur

e-mail: hartikasiagian@gmail.com

Abstrak

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur. Aromaterapi merupakan terapi dengan memakai ekstrak minyak esensial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia. Penelitian dilakukan pada April 2019. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini lanjut usia penghuni Panti werdha Guna Budi Bhakti Medan yang berjumlah 62 orang dan sampel sebanyak 13 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis statistik yang digunakan uji chi-square. Hasil analisis univariat, didapat bahwa mayoritas responden sebelum diberi aromaterapi mayoritas menderita insomnia sedang sebanyak 14 orang (93,33%) dan minoritas menderita insomnia berat sebanyak 1 orang (6,67%). Setelah diberi aromaterapi mayoritas responden mengalami insomnia ringan sebanyak 13 orang (86,67%), sedangkan minoritas responden mengalami insomnia sedang sebanyak 2 orang (13,33%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa sebelum diberi aromaterapi ada 14 orang reponden mengalami insomnia sedang dan 1 orang mengalami insomnia berat, sedangkan pada post test terjadi penurunan tingkat insomnia menjadi 13 orang insomnia ringan dan 2 orang insomnia sedang. Uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai probabilitas $0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia.

Kata kunci: *Aromaterapi Lavender, Insomnia, Lanjut Usia*

The Effect Of Lavender's Aromatherapy of the Insomnia Reduction for Eldery Person

Abstract

Insomnia is a symptom of a sleep disorder in the form of repeated difficulties to sleep or maintain sleep even though there is an opportunity to sleep. Aromatherapy is a therapy using essential oils whose extracts and chemical elements are taken intact. This study aims to determine the effect of the aroma of lavender therapy on decreasing insomnia in the elderly. The study was conducted in April 2019. This type of research is observational, by means of the one group pretest-posttest approach. The population in this study was elderly residents of the Nursing Home of Budi Bhakti Medan totaling 62 people and a sample of 13 people who were determined using purposive sampling techniques. Statistical analysis used chi-square test. Univariate analysis results, it was found that the majority of

respondents before being given aromatherapy the majority suffered from moderate insomnia as many as 14 people (93.33%) and the minority suffered from severe insomnia as much as 1 person (6.67%). After being given aromatherapy the majority of respondents experienced mild insomnia as many as 13 people (86.67%), while the minority of respondents experienced moderate insomnia as many as 2 people (13.33%). The results of the bivariate analysis showed that before being given aromatherapy there were 14 respondents experiencing moderate insomnia and 1 person experiencing severe insomnia, whereas in the post-test there was a decrease in the level of insomnia to 13 people with mild insomnia and 2 people with moderate insomnia. Wilcoxon Signed Ranks Test statistic test obtained a probability value of $p < 0,000 < 0.005$ which means that there is an effect of aromatherapy on decreasing the level of insomnia in the elderly.

Keywords: *Aromatherapy Lavender, Insomnia, Eldery Person*

Pendahuluan

Lanjut usia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Efendi (2009), mengatakan seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lanjut usia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan.

Lanjut usia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Presentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh orang yang lebih tua, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun atau lebih mengalami sulit tidur yang serius (Kurnia, 2009). Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun. Insomnia sering disebabkan oleh adanya suatu penyakit atau akibat adanya permasalahan psikologis. Dalam hal ini, bantuan medis atau psikologis akan diperlukan (Hariana, 2004; Susilo dan Wulandari, 2011).

Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Medicastore 2010). Hasil penelitian Bandiyah (2009) pada kelompok lanjut usia 40 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur. Hal yang sama dijumpai pada kelompok usia 70 tahun, sebanyak 22% mengeluhkan masalah tidur.

Pada usia lebih dari 50 tahun, angka kejadian insomnia sekitar 30% (Siregar, 2011). Sebagian besar lansia mempunyai resiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Orang lanjut usia yang sehat sering mengalami perubahan pada pola tidurnya yaitu memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur. Proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Carskadon & Dement, (1994) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur. Tidur adalah perilaku penarikan diri secara terus menerus dan tidak berespon terhadap lingkungannya yang bersifat reversible.

Aromaterapi merupakan terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh. Aromaterapi adalah bagian dari ilmu herbal (Poerwadi, 2006). Sedangkan menurut Sharma (2009) mengatakan aromaterapi berarti pengobatan menggunakan wangi-wangian.

Lestari (2015), dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum pemberian *lavender aromatherapy* seluruhnya mengalami insomnia sedang (100%) dan setelah pemberian *lavender aromatherapy* hampir seluruh responden mengalami penurunan menjadi insomnia ringan sejumlah 14 responden (93,3%). Artinya ada pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional, dengan cara pendekatan *one group pretest-posttest*. Rancangan ini dimaksudkan untuk mengungkap pengaruh sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi.

Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pra-tes dengan pasca tes. Dalam rancangan ini, kelompok sampel hanya terdiri dalam satu kelompok perlakuan yang kemudian diberikan pretest menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS perlakuan (pemberian aromaterapi lavender selama 14 hari berturut-turut) dilakukan posttest dengan kuesioner yang sama. Sebelum mengisi instrumen, responden diminta kesediannya dan diberi inform consent. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). KSPBJ-IRS digunakan untuk mengukur tingkat insomnia lanjut usia.

Analisa data dalam penelitian ini diawali dengan menggunakan uji frekuensi untuk data univariat. Sedangkan untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lanjut usia di panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan, digunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Tes*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar dokumentasi dan lembar observasi yang berisikan data responden dan hasil pengamatan selama penelitian. Sebelum mengisi instrumen, responden diminta kesediannya dan diberi inform consent.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). KSPBJ-IRS digunakan untuk mengukur tingkat insomnia lanjut usia. Kuesioner KSPBJ-IRS berupa daftar pertanyaan mengenai kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada malam hari, terbangun lebih awal atau dini hari, merasa mengantuk pada siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas terhadap tidur, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapati mimpi buruk, badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan, tidur selama enam jam dalam semalam.

Peneliti memilih KSPBJ-IRS sebagai instrumen penelitian dengan alasan bahwa instrumen KSPBJ-IRS memiliki pertanyaan yang lebih aplikatif bila digunakan pada lanjut usia. KSPBJ-IRS memiliki 11 pertanyaan yang dirasa tidak memberatkan lansia dalam menjawab dibanding kuesioner insomnia lainnya yang ditemukan peneliti seperti Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yang terdapat banyak pertanyaan sehingga dirasa akan menyulitkan lanjut usia dalam menjawab pertanyaan kuesioner.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden yaitu jenis kelamin dan kegiatan dipanti dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kegiatan Panti

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
1	Laki-laki	12	80,00
2	Perempuan	3	20,00
Total		15	100
No	Kegiatan	Frekuensi	(%)
1	Bekerja	3	20,00
2	Tidak bekerja	12	80,00
Total		15	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 orang (80,00%), sedangkan minoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 3 orang (20,00%). Berdasarkan kegiatan di panti, mayoritas responden tidak bekerja yaitu sebanyak 12 orang (80,00%), minoritas bekerja yaitu sebanyak 3 orang (20,00%).

Tingkat Insomnia Pre Test

Berdasarkan penelitian, tingkat insomnia pre test responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pinsomnia Pre Test

No	Insomnia Pre Test	Frekuensi (Jumlah)	Persentasi (%)
1	Ringan	0	0,0
2	Sedang	14	93,33
3	Berat	1	6,67
Total		15	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa mayoritas responden sebelum diberi aromaterapi mayoritas menderita insomnia sedang yaitu sebanyak 14 orang (93,33%) dan minoritas menderita insomnia berat sebanyak 1 orang (6,67%).

Tingkat Insomnia Post Test

Berdasarkan penelitian, setelah diberi aromaterapi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia Post Test

No	Insomnia Post Test	Frekuensi (Jumlah)	Persentasi (%)
1	Ringan	13	86,67
2	Sedang	2	13,33
3	Berat	0	0
Total		15	100

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa setelah diberi aromaterapi mayoritas responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 13 orang (86,67%), sedangkan minoritas responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 2 orang (13,33%).

Pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia

Berdasarkan penelitian, pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengaruh Aromaterapi terhadap Penurunan Insomnia

Tingkat Insomnia	Pre test	Post test	χ^2
Ringan	0	13	0,000
Sedang	14	2	
Berat	1	0	
Jumlah	15	15	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebelum diberi aromaterapi ada 14 orang reponden mengalami insomnia sedang dan 1 orang mengalami insomnia berat, sedangkan pada post test terjadi penurunan tingkat insomnia menjadi 13 orang insomnia ringan dan 2 orang insomnia sedang. Uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai probabilitas p 0,000 < 0,005 yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia.

Dilihat dari tabel 2 tentang insomnia pada lanjut usia sebelum pemberian *lavender aromatherapy* 14 responden (93,3%) mengalami insomnia sedang dan 1 orang (6,67%) mengalami insomnia berat. Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, gangguan mood, ansietas, kepercayaan terhadap tidur, dan perasaan negatif merupakan indikator terjadinya insomnia (Akoso dan Galuh, 2009).

Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan system saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur (Saryono dan Widiyanti, 2011). Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya.

Insomnia dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali pada lansia. Proses tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh gangguan fisik, keteraturan waktu tidur, kenyamanan dan kecemasan saat tidur. Dari data yang diperoleh dari tabel 4.3 tentang insomnia pada lanjut usia setelah pemberian *lavender aromatherapy* didapatkan sebagian kecil responden berjumlah 2 orang (13,33%) mengalami insomnia sedang dan hampir seluruh dari respon den berjumlah 14 orang (86,67%) mengalami insomnia ringan. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan.

Lavender Aromatherapy sangat bermanfaat untuk membantu serangan insomnia karena khasiat psikologi yang menenangkan yang diantaranya dapat mencairkan rasa marah yang tersimpan, menenangkan emosi yang tidak stabil, meringankan stress, mengatasi kepanikan, ketidak sabaran, menenangkan jiwa, mengurangi rasa ketagihan, memberikan rasa aman dan kenyamanan (Poerwadi, 2006). *Aromatherapy* merupakan terapi penyembuhan yang memanfaatkan sifat dan aroma minyak esensial. Meskipun kata "aroma" membuatnya seolah-olah minyak yang dihirup, *Aromatherapy* juga bisa meresap kedalam kulit (Ehrlich, 2009).

Insomnia dapat diatasi dengan cara non-farmakologi diantaranya dengan pemberian *lavender aromatherapy* yang mampu membantu lansia pada kondisi yang lebih tenang sehingga dapat mengontrol dan mengelola stressor yang mempengaruhi tingkat insomnia pada lanjut usia. Selain pemberian *lavender aromatherapy* ada cara

lain untuk mengatasi masalah insomnia diantaranya latihan relaksasi pernapasan, senam ergonomis dan terapi air hangat.

Dari hasil analisa data dengan menggunakan *wilcoxon sign test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil perhitungan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia. Berdasarkan data yang diperoleh diatas, maka terdapat kesesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa *Aromatherapy* adalah bagian dari ilmu herbal (*herbalism*). Manfaat minyak esensial untuk keseimbangan fisik dan mental sangatlah luar biasa. Aroma dan kelembutan minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Banyak cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur. Salah satunya adalah terapi relaksasi yang termasuk terapi non-farmakologi. Terapi relaksasi dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa (Poerwadi, 2006)

Kesimpulan

Dari hasil penelitian pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden sebelum diberi aromaterapi mayoritas menderita insomnia sedang yaitu sebanyak 14 orang (93,33%) dan minoritas menderita insomnia berat sebanyak 1 orang (6,67%).
2. Setelah diberi aromaterapi mayoritas responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 13 orang (86,67%), sedangkan minoritas responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 2 orang (13,33%).
3. Sebelum diberi aromaterapi ada 14 orang reponden mengalami insomnia sedang dan 1 orang mengalami insomnia berat, sedangkan pada post test terjadi penurunan tingkat insomnia menjadi 13 orang insomnia ringan dan 2 orang insomnia sedang. Uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh nilai probabilitas $p = 0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia.

Daftar Pustaka

- Adiyati, S. *Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Unit*.
- Akso, Galuh. (2009). *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Kanisus.
- Anggota IKAPI. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Anggraini, dkk. (2009). *Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas*.
- Ariani. (2012). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana terhadap Kualitas Tidur Remaja di Panti Asuhan Dharma Jati II Denpasar Tahun 2012*. Azizah, Ulik. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dewi, P. (2013). *Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi*. Jurnal Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Fatimah. (2010). *Merawat Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Green, W. (2009). *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Hariana, A. (2004). *812 Resep untuk Mengobati 236 Penyakit*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Hidayat, A. Aziz. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia, Aplikasi konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iwan. (2009). *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*.
- Jaelani. (2009). *Aromatherapi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kristanti, E. (2010). *Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Derajat Kecemasan pada Lansia di Panti Wredha ST. Yoseph Kediri*. Jurnal STIKES RS Baptis Kediri.
- Kurnia, A. (2009). *Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Elderly People*.
- Kusnanto, dkk. (2007). *Manfaat Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Insomnia*.
- Maryam R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatan Nya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryani, Suharmiati. (2003). *Tanaman Obat untuk Mengatasi Penyakit pada Usia Lanjut*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Murwani Arita, Priyantari Wiwin. (2011). *Gerontik Keperawatan Dasar Dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Jakarta: Fitramaya.
- Nugroho wahjudi. (2006). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Panti Tresna Werda Ilomata Gorontalo. (2013). *Daftar Nama-Nama Penghuni PSTW "Ilomata" Kota Gorontalo*.
- Poerwadi. (2006). *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Price. (1997). *Aromaterapi bagi Profesi Kesehatan*. Jakarta: EGC.

- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono, Widianti. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Siregar, M. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jakarta: Flash Books.
- Sugiono. (2013). *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo,Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi Offset.