

PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WISMA CINTA KASIH

Dian Sari¹, Devid Leonard²

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Dharma Landbouw Padang
dian_sari83@yahoo.co.id

²Program Studi D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan
STIKes Dharma Landbouw Padang
devidleonard.12@gmail.com

Submitted :05-09-2017, Reviewed:13-09-2017, Accepted:03-10-2017

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>

ABSTRAK

Kualitas tidur buruk menyebabkan kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan sering mengantuk pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain preexperimental menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest Design menggunakan uji T-test dependent. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling 30 responden sebagai kelompok intervensi. Penelitian dilakukan di Wisma Cinta Kasih Padang. Hasil penelitian didapatkan seluruh lansia (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender dan hanya 40% yang mengalami kualitas tidur buruk sesudah diberikan aroma terapi lavender. Uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$, dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang. Aroma terapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Petugas Wisma Cinta Kasih Padang agar dapat memberikan terapi lavender setiap 2 kali/ minggu saat menjelang tidur sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur; Lansia; Aromaterapi Lavender

ABSTRACT

Bad sleep quality causes fatigue, difficulty concentrating, and often drowsiness in the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of aroma of lavender therapy on the quality of elderly sleep at Wisma Cinta Kasih Padang. This type of research is quantitative with pre-experimental design using One Group Pretest-Posttest Design design using T-test dependent test. Sampling technique in this research use purposive sampling 30 responden as intervention group. The research to do in Wisma Cinta Kasih Padang. The results of the study found that all elderly (100%) had poor sleep quality before lavender aromatherapy and only 40% experienced poor sleep quality after lavender therapy. The statistical test obtained p value = 0.000, where there is influence of lavender therapy to sleep quality of elderly in Wisma Cinta Kasih Padang. The smell of lavender therapy can improve the quality of elderly sleep. Officer Wisma Cinta Kasih Padang in order to provide lavender therapy every 2 times / week at bedtime so as to improve the quality of elderly sleep.

Keywords : Sleep Quality; Elderly; Lavender Aromatherapy

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu proses penuaan serta perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan. Lansia

adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. Ada beberapa batasan-batasan umur pada lansia diantaranya usia pertengahan (middle age) yakni usia 45-59

tahun, lanjut usia (*elderly*) yakni usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yakni usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*verry old*) usia diatas 90 tahun (Sunaryo dkk, 2016).

Proses menua atau menjadi tua dapat diartikan sebagai suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Terdapat banyak perubahan yang terjadi pada lanjut usia mencakup perubahan fisik, mental, psikologis, dan perkembangan spiritual. Pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Hasil sensus penduduk tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 18.1 juta orang. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu *immobility* (immobilisasi), *inkontinensia*, *depresi*, *malnutrisi*, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur (*insomnia*), (Sunaryo dkk, 2016).

Gangguan tidur atau insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Insomnia diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu insomnia dengan gejala susah untuk tertidur dan insomnia yang ditandai dengan sering atau gampang terbangun dari tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, dan rasa cemas untuk tidak bisa bangun tepat waktu. Lingkungan tempat tidur juga memberikan pengaruh signifikan terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang/gelap, dan suhu ruangan yang tidak cocok. Faktor kesehatan

fisik juga dapat mengakibatkan munculnya insomnia (Andria, 2014).

Insomnia dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, ketidakstabilan emosional, depresi bahkan resiko gangguan penyalahgunaan zat. Efek fisik yang disebabkan oleh insomnia pada lansia adalah berupa kelelahan, nyeri otot, memperparah hipertensi, penglihatan menjadi kabur, dan konsentrasi berkurang atau tidak fokus, dengan adanya gangguan tidur (*insomnia*) dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur pada lansia (Yuli Aspiani, 2014).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar disaat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang. Standar kebutuhan tidur lansia adalah 6 jam/hari. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup (Kurnia, 2013).

Penanganan masalah gangguan tidur secara farmakologi dan non farmakologi, farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipotik 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 di siang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur

mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai (Lanywati, 2013).

Selain farmakologi juga ada dengan cara non farmakologi dengan cara pemberian aroma terapi dari bunga-bunga. Aroma terapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua impuls mencapai sistem limbik di hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks. Posisi rileks akan menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*bulbar synchronizing regoin*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur (Lanywati, 2013).

Aroma terapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak asiri. Aroma terapi suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan minyak esensial (*essential oil*). Beberapa minyak asiri yang umum digunakan dalam aroma terapi karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah Langon Kleri (*Salvia Scarea*), Eukalipus (*EucalyptusGlobulus*), Geranium (*Pelargonium Graveolens*), Lavender (*Lavendula Vera Officianals*), Lemon (*Citrus Linonem*), Peppermint (*Mentha Piperita*), Petitgrain (*Daun Citus Aurantium*), dan Rosmari (*Rosmarinus Officinals*), serta Pohon teh (*Melalueca Alternifol*), dari minyak- minyak tersebut, minyak lavender merupakan minyak

essensial yang paling populer (Andria, 2014).

Aroma terapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essential aroma terapi yang dikenal memiliki efek *sedatif* dan *anti-neurodepressive*. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linalool asetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung (Andria, 2014).

Data dari WHO dalam Siregar (2011) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya. Prevelensi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10%. Artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia, 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun (lansia). Pada wilayah Sumatera Barat terdapat beberapa panti sosial salah satunya adalah Panti Sosial Tresna Wherda Sabai Nan Aluih yang berada di Sicincin kabupaten Padang Pariaman. Selain itu juga terdapat Panti Sosial Wisma Cinta Kasih Padang milik swasta. Berdasarkan survey awal dilakukan pada tanggal 18 Februari 2017 dengan melakukan wawancara kepada 15 lansia yang berada di PSTW Sabai Nan Aluih dan 15 lansia yang berada di Wisma Cinta Kasih, dengan hasil survey di PSTW lansia yang mengalami insomnia sebanyak 10 orang (66,7%), 4 orang (40%) wanita, 6 orang (60%) pria. Hasil survey di Wisma

Cinta Kasih 13 orang (86%), 8 orang (61%) wanita, 5 orang (36%) pria.

Penelitian Kurnia (2009) di Werdha Griya Asih Lawang Malang menyatakan bahwa kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan aroma terapi lavender pada lansia mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 16 orang (100%). Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan aroma/terapi bunga lavender mengalami peningkatan dimana lansia yang mempunyai kualitas tidur sangat baik sebanyak 6 orang (37,5%), lansia yang mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 7 orang (43,75%), dan lansia yang mengalami kualitas buruk sebanyak 3 orang (18,75%). Pemberian aroma terapi lavender yang dilakukan dengan teknik inhalat langsung yaitu dengan cara meletakkan beberapa tetes minyak aroma terapi lavender di sapu tangan atau tissue lalu aromanya dihirup dalam-dalam.

Penelitian yang dilakukan dengan teknik inhalat uap yaitu dengan cara menambahkan 5-6 tetes minyak aroma terapi lavender kedalam mangkok yang berisi air mendidih ± 5 cc di atas tungku pemanas, kemudian di letakkan didekat lansia yang akan tidur selama 30 menit sehingga aromanya akan dihirup oleh lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia). Teknik pemberian aroma terapi lavender secara inhalat uap akan lebih efektif karena mekanisme kerjanya, butiran melekul uap yang sangat kecil dengan mudah dapat diserap melalui aliran darah hingga pembuluh kapiler darah di seluruh jaringan tubuh. Zat-zat aktif yang terdapat dalam minyak lavender ini kemudian diedarkan ke seluruh jaringan tubuh, sehingga akan lebih mudah mencapai sasaran lokasi yang diobati atau disebut target site (Andria, 2014).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini "Apakah Ada Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih Padang Tahun 2017".

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design *Quasi Eksperimen (eksperimen semu)* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansiausia elderly dan old (60-90 tahun) di Wisma Cinta Kasih Padang sebanyak 40 lansia dan sampel sebanyak 30 lansia dengan inkusi; 1) Lansia yang mengalami insomnia di Wisma Cinta Kasih Padang, dan 2) Lansia yang tidak mengalami masalah pada indra penciuman. Analisa data yang digunakan ialah analisis univariat dan bivariat, Analisa bivariat bertujuan untuk membuktikan hipotesis penelitian yaitu mengidentifikasi pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia pada kelompok intervensi dengan menggunakan analisis *Paired T-test*

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 18-24 April (7 hari) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang tahun 2017 dengan jumlah sampel 30 orang. Penelitian mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tertinggi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu berusia dalam batasan usia (60-75 tahun) yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) di Wisma Cinta Kasih Padang Tahun 2017.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septhani (2014) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo lansia yang mengalami insomnia tertinggi pada batasan usia (60-75 tahun) sebanyak 53 % lansia. Hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Maryam, dkk (2008) yang diambil dalam UU No.13 Tahun 1998 pasal 1 ayat (1), (3), dan (4) tentang kesehatan yang telah mencapai usia lanjut lebih dari 60 tahun dimana pada usia lanjut tersebut

lansia mengalami proses degenerasi pada sel dan organ tubuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lanjut usia yang mengalami kualitas tidur buruk sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 orang (73,3%) di Wisma Cinta Kasih Padang Tahun 2017.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Septhani (2014) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo dengan jumlah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak (86,7%). Hal ini sesuai dengan teori bahwa insomnia memang lebih sering terjadi pada perempuan dan lanjut usia. Faktor hormonal memegang peranan dalam menciptakan perbedaan ini, insomnia merupakan gejala lazim dialami wanita ketika merasakan ketegangan pada masa pra menopause maupun yang sudah menopause sekalipun dimana suhu tubuh sedang mengalami peningkatan, membuat wanita merasa lebih sulit tidur. Perasaan perempuan yang sangat sensitif serta peka terhadap hal-hal yang mengganggu pemikiran mereka akan mengakibatkan seorang wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur (insomnia) dari pada laki-laki (Green, 2009).

2. Analisa Univariat

a. Kualitas tidur sebelum di berikan aroma terapi lavender

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 30 (100%) responden mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan aroma terapi lavender. Karakteristik responden yang berdasarkan hasil tertinggi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 orang (73,3 %) dan dalam batasan lanjutan usia (60-75 tahun) yaitu sebanyak 19 orang (63,3 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian Sri Adiyati (2010) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan

Bantul Yogyakarta dapat dilihat responden kelompok perlakuan sebelum diberikan aroma terapi lavender didapatkan 99% yang mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Khotimah (2009) tentang pengaruh bunga lavender terhadap kualitas tidur lansia di RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Mojokerto didapatkan hasil sebelum diberikan aroma terapi lavender 100% yang mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian ini bertolak belakang dengan Wardhani & Rusca (2009) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Griya Asih Lawang dan Usia Tresno Mukti Turen Malang dapat dilihat sebelum diberikan aroma terapi lavender, didapatkan rata-rata 9,33 % yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hidayat (2012) mengemukakan bahwa kualitas tidur buruk adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kekurangan tidur. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial. Kesulitan mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Menurut asumsi peneliti buruknya kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang disebabkan oleh gangguan fisik yang terjadi antara lain timbulnya penyakit-penyakit seperti pegal-pegal, pusing, gatal-gatal dan penyakit lain seperti hipertensi. Gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain curiga, mudah marah dan egois. Gangguan psikososial berdasarkan pernyataan lansia yaitu kehilangan teman, jauh dari keluarga sehingga menyebabkan lansia merasa kesepian. Faktor tersebut diatas dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Pernyataan dari lansia faktor penyebab gangguan tidur yang dialami lansia di Wisma Cinta Kasih Padang kondisi lingkungan juga mempengaruhi kualitas

tidur lansia dimana 12 lansia (40 %) mengeluh teman sekamarnya berisik sebelum memulai tidur. Bau tidak sedap disebabkan karena bau pipis dari lansia yang buang air kecil ditempatkan tidur dan adanya perubahan suhu ruangan seperti pada musim hujan juga menyebabkan lansia sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil.

b. Kualitas tidur sesudah di berikan aroma terapi lavender

Berdasarkan 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Adiyati (2010) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dapat dilihat responden kelompok perlakuan sesudah diberikan aroma terapi lavender didapatkan rata-rata 44 % yang mengalami kualitas tidur baik. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rodiyah tentang pengaruh pemberian lavender aroma terapi terhadap penurunan insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto didapatkan 93,3% mengalami kualitas tidur baik.

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* (Stanley, 2007). 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 (Sharma, 2012).

Lansia sering mengalami gangguan mental diantaranya emosi, cemas, rasa ditinggal dan kesulitan dalam tidur. Hal tersebut mempengaruhi dari kesehatan lansia. Dimana badan akan terasa lebih segar, tidak lemas dan tidak mudah kelelahan karena kondisi fisik yang baik, sedangkan obat-obatan yang dikonsumsi secara terus menerus akan mengganggu kesehatan pada lansia yang telah rentan terhadap perubahan baik secara fisik maupun psikologi, dengan lebih mengutamakan pada kebutuhan nutrisi atau makanan yang sehat maka lansia tidak perlu mengkonsumsi obat-obatan tertentu untuk membantu tidurnya (Siregar 2011).

Ika 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.

Berdasarkan asumsi peneliti setelah diberikan aroma terapi lavender pada lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 30 responden, 12 responden mengalami kualitas tidur menjadi baik. Penelitian ini menggunakan aromaterapi sebagai cara mengatasi gangguan kualitas tidur. Aromaterapi yang diberikan dalam penelitian ini merupakan aroma lavender yang diberikan menggunakan tungku pemanas yang dilakukan selama 7 hari. Aroma terapi memiliki kandungan utama linalil asetat yaitu suatu senyawa yang memiliki efek sedatif dan anti neuro depresif yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot tegang.

Melalui inhalasi linalil asetat yang terkandung akan dibawa ke puncak hidung. Rambut getar yang ada didalamnya berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan aroma ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar keseluruh tubuh akan dikonfeksikan

menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuri kimia berupa perasaan senang, rileks ataupun tenang. Bau yang menimbulkan rileks akan merangsangkan otak untuk mensekresikan serotonin (hormon pemberi rasa nyaman dan senang) yang mengantarkan seseorang untuk tidur.

3. Analisa Bivariat Perbedaan Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Aroma Terapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa didapatkan adanya peningkatan pada kualitas tidur. 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 tentang pengaruh pemberian lavender aroma terapi terhadap penurunan insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dimana 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani & Rusca (2009) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Griya Asih Lawang dan Usia Tresno Mukti Turen Malang dimana 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, $p=0,007$.

Posisi rileks inilah yang menurunkan stimulus ke Sistem aktivasi retikular (SAR), dimana (SAR) yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Dengan demikian akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*bulbarsynchronizing region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur (Potter dan Perry, 2015).

Aromaterapi Lavender membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Lee, Gi Hyun (2017) mengungkapkan bahwa terapi nonfarmakologi lebih baik dari pada farmakologi pada lansia. Kemampuan tubuh lansia yang sudah menurun dalam metabolisme dan proses degeneratif merupakan alasan penting dalam menggunakan terapi nonfarmakologi seperti aroma terapi Lavender. Barcan (2014) juga mengungkapkan bahwa minyak aromaterapi dapat dijadikan alternatif dalam penyembuhan penyakit.

Berdasarkan hal tersebut asumsi peneliti bahwa kualitas tidur lansia yang ada di Wisma Cinta Kasih Padang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dimana faktor internal yaitu keadaan fisik dan psikologis pada seseorang berbeda satu sama lain sehingga apabila terjadi perubahan fisik dan psikologis berupa adanya penyakit seperti hipertensi, gatal-gatal serta penyakit lainnya dan gangguan *mood* dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Begitu pula dengan faktor eksternal yang dialami seseorang berupa perubahan lingkungan tempat tinggal, perubahan suhu ruangan tempat tidur, rutinitas lansia di siang hari dimana lansia jarang beraktivitas seperti menonton tv dan tidur disiang hari menyebabkan lansia lebih mudah terbangun di tengah malam dan sulit untuk memulai tidur. Dampak yang terjadi apabila kualitas tidur terpenuhi yaitu mengalami peningkatan kesehatan

fisiologis maupun psikologis. Kesehatan fisiologis ditunjukkan dengan tidak pusing dan tidak merasa lesu setelah bangun tidur dan kesehatan psikologis ditunjukkan dengan tidak terjadi gangguan *mood* seperti mudah marah sehingga gejala-gejala yang menandakan kualitas tidur buruk menjadi menurun bahkan tidak terjadi.

Aroma terapi yang diberikan memberi rangsangan pada korteks olfaktorius yang menstimulasi otak dan impuls mencapai sistem limbik sehingga mempengaruhi suasana hati. Pemberian terapi ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik (Sharma, 2011). Lavender *aromatherapy* dapat menurunkan insomnia. Dengan mencium aroma minyak dari esensia indra penciuman dapat merangsang daya ingat kita yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku. Sehingga terapi ini bisa digunakan untuk salah satu cara untuk menurunkan insomnia pada lanjut usia.

Menurut asumsi peneliti pemberian aroma terapi lavender dapat diaplikasikan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia dan sebagai salah satu terapi aktivitas untuk mengisi waktu luang pada lanjut usia di Wisma Cinta Kasih Padang. Asumsi peneliti terapi aroma lavender dapat dilakukan 1 kali dalam satu minggu dengan bantuan perawat panti akan dapat meningkatkan kualitas tidur para lansia yang mengalami insomnia, selain itu juga dapat membuat suasana jadi tenang dan nyaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut; 1) Frekuensi kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 30 (100%) kualitas tidur buruk, 2) Frekuensi

kualitas tidur lansia sesudah diberikan aromaterapi lavender adalah 12 (40%) kualitas tidur baik, 3) Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia dengan *p value* 0,000.

UCAPAN TERIMA KASIH

Proses pelaksanaan penelitian ini dimana peneliti tidak terlepas dari kesulitan dan hambatan, namun berkat bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan. Kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes, LPPM STIKes Dharma Landbouw Padang dan Kepala Sekolah SMA Bunda Padang beserta guru.

Dengan segala kerendahan hati semoga hasil penelitian ini berguna dan bermanfaat bagi pihak-pihak yang memerlukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, Nurul. 2014. Jurnal Medula Unila "Atopic Dermatitis Management In Children Under Five With Family History of Atopy". Lampung
- Adesla, Veronica. 2012. "Gangguan tidur". dari [[http://www.emedicinehealth.com/gangguan tidur/article.html](http://www.emedicinehealth.com/gangguan_tidur/article.html)].(diakses pada tanggal 15 Februari, 2017)
- Adesia, Sri Surini. 2013. Fisio terapi pada lansia. Jakarta. EGC
- Adiyati. 2010. Pengaruh Aroma terapi terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan bantul Yogyakarta. (diakses 15 Februari 2017), (<http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/79/78>)
- Andria, Agusta. 2014. Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami. Jakarta: Penerba Swadaya
- Aspiani, Yuli Reni. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta: Cv Trans Info Media
- Barca, R. 2014. Aromatherapy oils. Jurnal Cultural Studies Review. Sydney

- Buckle J. 2003. Clinical Aroma therapy Essential Oils in Practice. 2nd ed. USA: Churcul chilliving Stone.
- Buyse, D. J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 1998. Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI).
- Erliana, E, Haroen, H&Susanti RD. 2008. Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif di BPSTW Ciparay Bandung.(diakses pada tanggal 15 Februari 2017). (<http://www.kesehatan.lansia.com/2009/tingkat-insomnia-pada-lansia.pdf>)
- Lee, G, Bae, H. 2017. Therapeutic effects of phytochemicals and medicinal herbs on depression. BioMed Research International
- Hawai, D. 2012. Sejahtera di usia senja : Dimensi psiko religi pada lanjut Usia (Lansia). Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hastono, W. 2007. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Ed. 3. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. Aziz. Alimul. 2011. Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah. Jakarta: Salemba Medika Jakarta. EGC
- Jaelani. 2013. Aroma Terapi. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Jim. 2013. Aroma terapi untuk masalah penyakit kulit.(diakses Tanggal 17 Maret, 2017)
- Khotimah. 2013. Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Salemba Medika. Jakarta
- Koensoemardiyah. 2010. Minyak atsiri untuk industry makanan, kosmetik, dan aroma terapi. Andi Publisher. Jakarta
- Kurnia, AD, Wardhani, V&Rusca, KT. 2009. Aroma terapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia.(diakses 20 Februari 2017). (<http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/viewFile/174/164>)
- Lanywati, E. 2011. Insomnia Gangguan Sulit Tidur. Yogyakarta : Kanisius
- Lina. 2014. Manfaat minyak atsiri sebagai aroma terapi. <http://www.scribd.com/doc/26657906/> (diakses tanggal 18 Februari 2017).
- Lumbantobing. 2011. Gangguan Tidur. Jakarta : FKUI
- Muchtaridi. 2003. Tinjauan aktivitas farmakologi aroma terapi. Farmaka. 1(1):6
- Notoatmodjo. 2011. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: RinekaCipta
- Nursalam. 2008. Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis, dan instrument penelitian keperawatan. (Ed. ke-1). Jakarta: Salemba Medika
- Oktavia, FA. 2012. Pengaruh Murotal Al Quran terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. Universitas Gajah Mada. Jogjakarta
- Oliveira. 2012. Mengatasi Insomnia. Kahati: Jogjakarta
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2015). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik. (Ed. Ke-4). Jakarta: Egc
- Potter, PA & Perry AG. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik, E/4, Vol 2. EGC. Jakarta
- Pirma Siburian Sp PD. 2014. Empat Belas Masalah Kesehatan Yang Sering Terjadi Pada Lansia. http://www.waspada.co.id/index.php?option=com_content&view=article&id=3812:empat-belas-masalah-kesehatan-utama-padalansia&catid=28:kesehatan&Itemid=48). (diakses 18 februari 2017)
- Rachmi. (2012). Aroma terapi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Rianto, Agus. 2011. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Setiadi. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. EGC. Jakarta
- Sharma, S. 2011. Aroma terapi. Kharisma Publishing Group. Tangerang

- Siregar, MH.2011.Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia, Flash Books. Jogjakarta
- Smith, Segal (2010). Buku ajar kebutuhan dasar manusia dan aplikasi dalam Praktek. EGC: Jakarta
- Sugiono, M & Beare. 2013.Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2. EGC. Jakarta
- Sunaryo .2016.Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi
- Tamher.2014. Fundamental of nursing: concepts, process and practice. New Jersey: Pearson prentice hall
- Yuli. 2014. Available At: [Http://Www.Cara khasiat manfaat. Com/Artikel/Manfaat-Aroma terapi-Bagi-Kesehatan. Html#Sthash.Hckzqnmu.Dpuf](http://www.Cara.khasiat.manfaat.Com/Artikel/Manfaat-Aroma.terapi-Bagi-Kesehatan.Html#Sthash.Hckzqnmu.Dpuf) (online), (diakses Tanggal 18 Februari 2017)