

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT INSOMNIA LANSIA

Novita Damayanti¹, Titis Hadiati²

¹Mahasiswa Program Pendidikan S-1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Staf Pengajar Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang-Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang: Semakin bertambahnya usia seorang individu dapat mempengaruhi pola pikir yang mengakibatkan individu tersebut mengalami gangguan tidur/ insomnia. Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada orang-orang dengan usia lanjut (lansia). Terapi untuk mengatasi insomnia pada lansia terdiri dari terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat insomnia adalah dengan menggunakan aromaterapi. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia pada lansia. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian eksperimental menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan *pre and post test without control*. Sampel berjumlah 30 orang lansia yang berada di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading, Semarang. Pengukuran tingkat insomnia diukur menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS. Data dianalisis dengan menggunakan program komputer. **Hasil:** Pada penelitian di dapatkan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah penelitian yaitu $p=0,001$. **Kesimpulan:** Terapi non farmakologi aromaterapi dapat digunakan untuk menurunkan derajat insomnia pada lansia.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Aromaterapi

ABSTRACT

THE EFFECT OF AROMATHERAPY ON THE LEVEL OF INSOMNIA IN ELDERLY

Background: Aging process at individual level can affect someone's mindset resulting sleeping disorders or so-called insomnia. Insomnia is one of health problems that are frequently found in elderly. Two types of therapy used to treat insomnia consist of pharmacologic and non-pharmacologic therapy. One of the non-pharmacologic therapy used to decrease insomnia level is by using aromatherapy. **Aim:** To observe the effect of aromatherapy on the level of insomnia in elderly. **Method:** This is an experimental research, using quasi-experimental design with pre- and post-test without control. Total sample used are 30 elderly at Social Rehabilitation Unit Pucang Gading, Semarang. The insomnia level was measured using KSPJB-IRS questionnaire. Data obtained was analysed by computer program. **Results:** Significant result was observed before and after research was conducted with $p=0,001$. **Conclusion:** Non-pharmacologic aromatherapy can be used to reduce the insomnia level in elderly.

Keywords: Insomnia, Eldery, Aromatherapy

PENDAHULUAN

Manusia memiliki berbagai macam kebutuhan fisiologis. Salah satu kebutuhan fisiologis utama tersebut adalah tidur. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, yang bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali.¹ Semakin bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh kepada pola pikir yang mengakibatkan seseorang tersebut mengalami gangguan tidur/insomnia.¹

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Lansia rentan terhadap insomnia karena adanya perubahan pola tidur yang biasanya menyerang tidur tahap 4 NREM. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, seringkali terbangun, ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur, serta terbangun lebih awal.²

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.³ Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi.

Terapi pengaturan tidur bertujuan untuk mengatur jadwal tidur penderita mengikuti irama sirkadian tidur normal penderita dan penderita harus disiplin menjalankan waktu tidurnya. Terapi psikologi bertujuan untuk mengatasi gangguan jiwa atau stres berat yang menyebabkan penderita sulit tidur. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi music dan aromaterapi.⁴

Aromaterapi bekerja dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja system limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks.⁵ Karena perasaan rileks itulah, tingkat stress atau depresi seseorang akan menurun dan tingkat insomnia pun akan menurun.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan quasi eksperimental *pre and post test without control*. Subjek penelitian adalah lansia yang mengalami gangguan tidur/insomnia.

Penelitian ini telah dilaksanakan di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang pada bulan Mei 2018.

Subjek penelitian adalah lansia yang memenuhi kriteria yaitu, lansia dengan insomnia, tidak memiliki gangguan pencernaan, tidak menggunakan obat tidur atau obat penenang, serta bersedia dilibatkan dalam penelitian ini.

Sampel diambil berdasarkan total sampling. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel 30 orang sesuai jumlah lansia insomnia yang berada di tempat penelitian.

Variable bebas penelitian adalah pemberian aromatepai. Variable terikat pada penelitian ini adalah tingkat insomnia pada lansia.

Uji normalitas menggunakan uji shapiro wilk dengan kriteria p value > 0,05 maka data berdistribusi normal. Sedangkan hipotesis menggunakan uji T berpasangan dengan kriteria penerimaan hipotesis diterima jika nilai p value < 0,01. Analisis statistic dilakukan dengan menggunakan program computer.

HASIL

Penelitian ini telah dilakukan pada lansia yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Cara pemilihan sampel

adalah *total sampling*. Penelitian dilakukan pada 30 subjek penelitian.

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
55 – 64	16	70
65 – 70	4	23,3
>70	10	6,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	53,3
Perempuan	14	46,7
Agama		
Islam	25	83,3
Kristen	3	10,0
Katolik	2	6,7

Tingkat insomnia sebelum dan sesudah penelitian

Tabel 2. Tingkat insomnia

Tingkat Insomnia	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan	
	F	P (%)	F	P (%)
Tidak insomnia			3	10
Ringan	19	63,3	24	80
Berat	8	26,6	1	3,33
Sangat Berat	3	10	2	6,66

F: Frekuensi; P: Presentase

Uji Normalitas Data

Variabel	Statistik	df	Sig.
Sebelum perlakuan	0,949	30	0,157
Sesudah perlakuan	0,945	30	0,123

Uji T berpasangan

Aromaterapi	Mean ± SD	p
Sebelum perlakuan	25,47 ± 3,67	0,001
Sesudah perlakuan	24,37 ± 3,86	

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini dijumpai adanya penurunan derajat insomnia yang bermakna pada subjek penelitian sesudah pemberian aromaterapi selama 3 minggu. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri Adiyati pada tahun 2009 tentang pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia pada lansia di Bantul dengan nilai $p=0.005^6$. Hasil penelitian ini selaras dengan penuturan Kania pada tahun 2006 yang mengatakan bahwa aromaterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, hal tersebut di karenakan aromaterapi memberikan efek rileks.⁷

Terdapat penelitian tentang aromaterapi dengan judul Pengaruh Pemberian Aromaterapi Cendana terhadap kualitas tidur remaja. Pada penelitian tersebut terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan pemberian aromaterapi⁸.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa insomnia lebih banyak di alami oleh lansia dengan rentang usia 61-70 tahun. Hasil ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang semakin berkurang jam tidurnya. Lansia rentan terhadap insomnia karena adanya perubahan pola tidur yang biasanya menyerang tidur tahap 4 NREM. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, seringkali terbangun, ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur, serta terbangun lebih awal.²

Perlu adanya aroma wangi yang ditimbulkan dipercaya mempunyai efek yang sensitive terhadap sistem limbik di otak. Dimana bagian tersebut berhubungan dengan emosional dan memori pada manusia. Molekul yang di lepaskan ke udara adalah sebagai uap air. Ketika uap air yang mengandung komponen kimia tersebut di hirup, akan diserap tubuh melalui hidung dan paru-paru yang kemudian masuk ke aliran darah. Uap

aromaterapi dihirup, molekul uap tersebut akan berjalan mempengaruhi sistem limbik otak yang bertanggung jawab dalam sistem integrasi dan eksresi perasaan, belajar, ingatan, emosi rangsangan fisik serta memberikan perangsang fisik sehingga memberikan lingkungan tidur yang nyaman.⁹

Proses tidur individu di pengaruhi Sistem Aktivasi Retikuler (RAS) yang terletak di batang otak bagian atas. Fungsi dari bagian ini adalah mempengaruhi proses tidur seperti kewaspadaan atau keterjagaan. Fungsi tersebut di pengaruhi oleh stimulus sensori, taktil, auditorius, dan aktivitas korteks serebri seperti proses emosi, kecemasan dan ketakutan juga ikut menstimulasi fungsi dari RAS, apabila adanya stimulasi tersebut dapat menyebabkan terjaga sampai pada gangguan tidur.⁶

Insomnia dapat diatasi dengan terapi relaksasi. aromaterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Hal tersebut dikarenakan aroma wangi dari aromaterapi memberikan efek rileks.⁷

Sistem saraf manusia terhadap sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki,

misalnya gerakan tangan, kaki, leher, dan jari-jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardiovaskuler dan gairah seksual. Sistem saraf otonom ini terdiri dari subsistem yaitu sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Jika sistem saraf simpatis meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, sebaiknya sistem saraf parasimpatis menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatis dan menaikkan semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis. Pada saat individu mengalami ketegangan dan kecemasan¹⁰.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat insomnia sebelum pemberian aromaterapi dan sesudah pemberian aromaterapi pada subjek penelitian.

Saran

Penulis menyarankan untuk penelitian lebih lanjut tentang insomnia dan lansia dengan melibatkan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia seperti penyakit komorbid dan

tingkat stres. Karena penelitian berdampak positif penulis juga berharap para responden tetap melanjutkan penggunaan aromaterapi untuk kualitas tidur yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dr. Titis Hadiati, Sp.KJ, dr. Widodo Sarjana A.S,MKM, Sp.KJ, dr.Natalia Dewi Wardani, Sp.KJ (K) dan seluruh staf bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, dan pihak-pihak lain yang telah membantu hingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik, serta para subjek penelitian yang telah bersedia dilibatkan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maas ML. Asuhan Keperawatan: Diagnosis NANDA, Kriteria hasil NOC & Intervensi NIC. Jakarta: EGC; 2011.
2. Stanley M, Beare PG. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC; 2006.
3. Soemardini S, Suharsono T, Kusuma AM. Pengaruh Aromaterapi bunga Lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. Universitas Brawijaya Malang. 2013
4. Sitralita S. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Universitas Andalas Lampung. 2010.
5. Balkam B. Aromaterapi Penuntun Praktis untuk Pijat Minyak Astiri dan Aroma. Semarang: Dahara Prize; 2001
6. Aditya S. Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta [Internet]. Available from https://www.academia.edu/36214106/Pengaruh_Aromaterapi_Terhadap_Insomnia_Pada_Lansia_Di_Pstw_Unit_Budi_Luhur_Kasongan_Bantul_Yogyakarta
7. Kaina K. Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan Anda. Yogyakarta: Grafindo Litera Media; 2006
8. Lee IS, Lee GJ. Effects of Lavender Aromatherapy on Insomnia and Depression in Woman College Student [Internet]. 2006;36(1):136-143. Available from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16520572>

-
9. Holmes C, Ballard C. Aromatherapy in Dementia. [Internet]. 2018. Available from <https://doi.org/10.1192/apt.10.4.296>
10. Rho KH, Han SH, Kim KS, Lee MS. Effect of Aromatherapy Massage on Anxiety and Self Esteem in Korean Eldery Woman: A Pilot Study. Intern Journal Informa Health Care [Internet]. 2006;116(12):1447-1455