

PENGARUH PEMBERIAN LAVENDER AROMATHERAPY TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI UPT PANTI WERDHA MOJOPAHIT MOJOKERTO

(The Effect Of Giving Lavender Aromatheraphy To Reductioninsomnia For The Elderly Peopleat
Upt Panti (The Nursing Home)Werdha Mojopahit Mojokerto)

Yeni Tri Lestari¹, Rodiyah²

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Pemkab Jombang

²Program Studi S1Keperawatan, STIKES Pemkab Jombang

ABSTRAK

Pendahuluan : Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada lanjut usia. Untuk mengatasi insomnia bisa dengan beberapa cara diantaranya non-farmakologi yang salah satunya yaitu pemberian *lavender aromatherapi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Lavender Aromatherapy* Terhadap Penurunan Insomnia pada Lanjut Usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *pra experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-post test*. Variabel independen penelitian ini adalah *pemberian lavender aromatherapy* dan Variabel Dependen penelitian ini adalah *insomnia*. Populasi penelitian ini adalah semua lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto yang mengalami insomnia sebanyak 34 orang. Besar sampel 15 orang dengan metode pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji statistik *wilcoxon sign test*. **Hasil :** Dari hasil penelitian menunjukan 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%). Analisa data dengan menggunakan *wilcoxon sign test* menyatakan bahwa $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya ada pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.**Pembahasan :** Berdasarkan hasil penelitian diatas diharapkan *lavender aromatherapy* dapat diberikan sebagai upaya untuk mengatasi insomnia pada lanjut usia. Sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan sekaligus bisa digunakan sebagai program untuk lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Kata kunci : Lansia, *Lavender aromatherapy*, Insomnia

ABSTRACT

Introduction : The elderly people is the most factor that influenced to sleeping quality. Disturbance of sleeping or insomnia is one of disturbances happens to the elderly people. To handle insomnia can be done with some ways like non pharmacology that one of them is giving lavender aromatheraphy. This research has a purpose to know effect of giving lavender aromatherapy to reduction insomnia on the elderly people at UPT Panti (the nursing home) Werdha Mojopahit Mojokerto. **Method :** Research Design is *pra experiment* by using *one group pretest post test*. Independent variable in this research giving lavender aromatherapy and dependent variable in this research is reduction insomnia. Population in this research are all elderly people at UPT Panti (the nursing home) Werdha Mojopahit Mojokerto that having insomnia a number of 34 respondents. Samples are 15 respondents with sampling technique is Purposive Sampling. Data collected then analyzed by statistic test of Wilcoxon Sign Test. **Result :** By the research result shows that for 15 respondents, before giving lavender aromatherapy all of them having insomnia (100%) and after giving lavender aromatherapy, almost all respondents having reduction becomes light insomnia a number of 14 respondents (93,3%). Data analysis uses Wilcoxon Sign Test says that $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ so that H_0 rejected and H_1 accepted. It means there is effect of giving of lavender aromatherapy to reduction insomnia on the elderly people at UPT Panti (the nursing home) Wredha Mojopahit Mojokerto. **Discussion :** Based on research result, it is expected that lavender aromatherapy can be given as an effort to handle insomnia to the elderly people. So that can increase life quality and also can be used as program to elderly people at UPT Panti (the nursing home) Werdha Mojopahit Mojokerto.

Keywords : elderly people, *Lavender aromatherapy*, Insomnia

PENDAHULUAN

Usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Pertambahan umur pada individu merupakan suatu proses yang fisiologi yang akan terjadi pada setiap manusia, pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik maupun mental. Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada lansia. Keadaan ini merupakan keluhan tidur yang paling sering, dapat bersifat sementara maupun persisten. Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan. (Saryono dan Widiyanti, 2011)

World Health Organization (WHO) tahun 2012 memperkirakan di seluruh dunia jumlah orang lanjut usia berjumlah 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun dan pada tahun 2025 diperkirakan mencapai 1,2 milyar jiwa. Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2011 menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,27 juta jiwa (7,58%), pada tahun 2013 meningkat menjadi 19 juta jiwa (7,7% dari 245 juta jiwa jumlah penduduk). Jumlah penduduk lansia di provinsi Jawa Timur pada tahun 2013 mencapai 10,4% dari jumlah penduduk Jawa Timur. Sedangkan di wilayah Mojokerto pada tahun 2013 jumlah penduduk lansia sebesar 9,46% dari 1.123.239 jiwa penduduk.

Di Indonesia, pada kelompok lanjut usia (empat puluh tahun) dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur. Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia tujuh puluh tahun. Demikian pula kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal di pagi hari. Angka ini ternyata 7 kali lebih besar dibanding dengan kelompok usia 20 tahun. (Bandiyah, 2009)

Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Prosentase 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. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Maret 2014 menggunakan kuisioner yang disusun oleh KSPBJ, dari 46 orang jumlah lansia di UPT Panti Wherda Mojopahit Mojokerto 34 orang

lansia diantaranya mengalami insomnia dan 12 orang lansia tidak mengalami insomnia.

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, dan perubahan irama sirkadian. Gangguan mood, ansietas, kepercayaan terhadap tidur, dan perasaan negatif merupakan indikator terjadinya insomnia. Tidur membantu pikiran dan tubuh untuk pulih dan mengembalikan energi yang digunakan sehari-hari, agar tetap aktif dan sigap saat melaksanakan aktivitas sehari-hari. Saat tidur, kita memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan “pusat-pusat tidur” yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Pada saat yang sama, tubuh menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke aliran darah akan membuat kita mengantuk. Jika proses ini diubah oleh stres, kecemasan, gangguan, dan sakit fisik, kita dapat mengalami insomnia (Akoso dan Galuh, 2009). Sebagian besar lansia mempunyai risiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Luce dan Segal mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Dikatakan bahwa keluhan terhadap kualitas tidur meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia di atas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah yang menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis. Orang lanjut usia yang sehat sering mengalami perubahan pada pola tidurnya yaitu memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur. Mereka menyadari lebih sering terbangun dan hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk tahap tidur dalam sehingga mereka tidak puas terhadap kualitas tidurnya (Padila, 2013).

Aromaterapi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Aromaterapi dapat bermanfaat bagi mereka yang menderita beberapa gangguan mental. Manfaat minyak esensial untuk keseimbangan fisik dan mental sangatlah luar biasa. Aroma dan kelembutan minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Dengan mencium aroma minyak dari minyak esensial indra

penciuman dapat merangsang daya ingat kita yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku. Aroma lavender memiliki bau yang kuat dan harum. Dipakai untuk memudahkan tidur, membantu mengatur detak jantung, dan insomnia (Budi dan Galuh, 2009).

Dari penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan terhadap gangguan insomnia pada lansia yaitu Manfaat Aromatherapy Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda Hargo Dedali Surabaya yang diteliti oleh Kusnanto,dkk di tahun 2007, dimana didapatkan hasil terjadi penurunan derajat insomnia pada subyek penelitian. Penelitian yang lain yaitu Pengaruh Aromaterapy Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang diteliti oleh Sri Adiyati di tahun 2010, didapatkan hasil terjadi penurunan derajat insomnia yang signifikan pada kelompok perlakuan.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam dan mengetahui Pengaruh Pemberian *Lavender Aromatherapy* Terhadap Penurunan Insomnia pada Lanjut Usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian dengan desain *Pra-experiment* dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan 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 (Nursalam, 2011).

Variabel Independen penelitian ini adalah Pemberian *lavender aromatherapy* dan Variabel Dependen penelitian ini adalah Pemberian *lavender aromatherapy*. Populasi penelitian ini adalah semua lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto sebanyak 34 orang. Karena besar populasi <1000, maka sampel bisa dihitung dengan menggunakan rumus

$$n = \frac{N \cdot z^2 \cdot p \cdot q}{d(N-1) + z \cdot p \cdot q}$$

(Nursalam, 2011).

Besar sampel 34 orang yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 sampai dengan 22 April 2014 di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Penelitian ini menggunakan uji statistik *wilcoxon ranks test*.

HASIL PENELITIAN

Penyajian data yang ditampilkan meliputi data umum dan data khusus. Data umum meliputi Deskriptif Karakteristik Tempat Penelitian dan Responden. Karakteristik responden meliputi Jenis Kelamin, kegiatan di panti. Data khusus meliputi tingkat nyeri rematik sebelum pemberian *lavender aromatherapy*, tingkat nyeri rematik setelah pemberian *lavender aromatherapy*.

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan bahwa seluruh responden sebelum pemberian *lavender aromatherapy* mengalami insomnia sedang sejumlah 15 responden (100%). Berdasarkan tabel 2 di atas di dapatkan bahwa, hampir seluruh dari responden setelah pemberian *lavender aromatherapy* mengalami insomnia ringan sejumlah 14 responden (93,3%). Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa seluruh responden dengan jenis kelamin perempuan sebelum pemberian *lavender aromatherapy* mengalami insomnia sedang, yaitu sebanyak 13 orang (100%). Berdasarkan tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa bahwa seluruh responden dengan kegiatan di panti tidak bekerja mengalami insomnia sedang, yaitu sebanyak 13 orang (100%). Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa hampir seluruh responden dengan jenis kelamin perempuan setelah pemberian *lavender aromatherapy* mengalami insomnia ringan, yaitu sebanyak 12 orang (92,3%). Berdasarkan tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa bahwa seluruh responden dengan kegiatan di panti tidak bekerja mengalami insomnia ringan, yaitu sebanyak 13 orang (100%). Berdasarkan tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa bahwa seluruh responden dengan kegiatan di panti tidak bekerja mengalami insomnia ringan, yaitu sebanyak 13 orang (100%). Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum pemberian *lavender aromatherapy* seluruhnya mengalami insomnia sedang sejumlah 15 responden

(100%) dan setelah pemberian *lavender aromatherapy*, hampir seluruh responden mengalami penurunan menjadi insomnia ringan sejumlah 14 responden (93,3%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$

dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya maka ada pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi tingkat insomnia responden sebelum pemberian *lavender aromatherapy* di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, tahun 2014.

Tingkat Insomnia	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak ada keluhan insomnia	0	0,0
Insomnia ringan	0	0,0
Insomnia sedang	15	100
Insomnia berat	0	0,0
Total	15	100

Table 2 Distribusi Frekuensi tingkat insomnia responden setelah pemberian *lavender aromatherapy* di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, tahun 2014.

Tingkat Insomnia	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak ada keluhan insomnia	0	0,0
Insomnia ringan	14	93,3
Insomnia sedang	1	6,7
Insomnia berat	0	0,0
Total	15	100

Table 3 *Crosstabs* jenis kelamin terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia sebelum pemberian *lavender aromatherapy*.

Jenis kelamin	Tingkat insomnia		Total
	Sedang	Ringan	
Laki-laki	2 (100%)	0 (0,0%)	2 (100%)
Perempuan	13 (100%)	0 (0,0%)	13 (100%)
Total	15 (100%)	0 (10,0%)	15(100%)

Table 4 *Crosstabs* kegiatan dipanti terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia sebelum pemberian *lavender aromatherapy*

Kegiatan di panti	Tingkat insomnia		Total
	Sedang	Ringan	
Bekerja	2 (100%)	0 (0,0%)	2 (100%)
Tidak bekerja	13 (100%)	0 (0,0%)	13 (100%)
Total	15 (100%)	0 (10,0%)	15 (100%)

Table 5 *Crosstabs* jenis kelamin terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia setelah pemberian *lavender aromatherapy*.

Jenis kelamin	Tingkat insomnia		Total
	Sedang	Ringan	
Laki-laki	0(100%)	2(0,0%)	2 (100%)
Perempuan	1(7,7%)	12(92,3%)	13(100%)
Total	1(6,7%)	14(93,3%)	15(100%)

Table 6 *Crosstabs* kegiatan dipanti terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia setelah pemberian *lavender aromatherapy*

Kegiatan di panti	Tingkat insomnia		Total
	Sedang	Ringan	
Bekerja	1(50%)	1(50%)	2(100%)
Tidak bekerja	0(100%)	13(0,0%)	13 (100%)
Total	1(6,7%)	14(93,3%)	15(100%)

Table 7 *Crosstabs* pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* selama 7 hari terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Tingkat insomnia sebelum	Tingkat insomnia setelah		Total
	Sedang	Ringan	
Sedang	1(6,7%)	14(93,3%)	15 (100%)
Total	1(6,7%)	14(93,3%)	15 (100%)

PEMBAHASAN

Dilihat dari tabel 1 tentang insomnia pada lanjut usia sebelum pemberian *lavender aromatherapy* seluruh responden yang berjumlah 15 orang (100%) mengalami insomnia sedang.

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. Diantara faktor penyakit misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi (infeksi limpa), latihan dan kelelahan akibat beraktivitas yang tinggi, stres psikologis akibat ketegangan jiwa, obat-obatan, selain itu nutrisi yang tercukupi beserta keadaan lingkungan yang aman dan nyaman serta adanya motivasi dapat mempercepat terjadinya proses tidur (Hidayah, 2006). Dalam konsep teori model keperawatan Virginia Henderson memperhatikan 14 unsur fungsi

keperawatan dapat dikategorikan sembilan unsur pertama mengandung unsur psikologi, unsur ke 10 dan 14 mengandung unsur komunikasi dan proses belajar, unsur ke 11 mengandung unsur spiritual dan moral, unsur ke 12 dan ke 13 mengandung unsur sosial yang berorientasi pada pekerjaan dan rekreasi. Henderson berpandangan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar sebagaimana yang terdapat dalam 14 unsur tersebut diantaranya terdapat kebutuhan tidur dan istirahat.

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden dengan jenis kelamin perempuan sebelum pemberian *lavender aromatherapy* mengalami insomnia sedang, yaitu sebanyak 13 orang (100%).

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh responden dengan kegiatan di panti tidak bekerja mengalami insomnia sedang, yaitu sebanyak 13 orang (100%) dan seluruh responden yang bekerja mengalami insomnia sedang, sejumlah 2 orang (100%).

Secara umum, pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam berespon terhadap insomnia. Insomnia memang lebih sering dijumpai pada perempuan dan lanjut usia (Putra, 2011). Faktor hormonal nampaknya memegang peranan dalam menciptakan perbedaan ini, insomnia merupakan gejala yang lazim dialami wanita ketika merasakan ketegangan pada masa pra menstruasi maupun yang sudah menopause sekalipun dimana suhu tubuh sedang mengalami peningkatan, membuat wanita merasa lebih sulit untuk tidur (Green, 2009). Perasaan perempuan yang sangat sensitif

serta peka terhadap hal-hal yang mengganggu pememikiran mereka akan mengakibatkan seorang wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur (*insomnia*) dari pada laki-laki. Resiko depresi meningkat pada wanita, terutama memiliki riwayat depresi, baru saja kehilangan, hidup sendiri, lemahnya dukungan sosial, tinggal di institusi, penurunan kesehatan, dan keterbatasan fungsional. Tingginya angka depresi pada wanita lebih berhubungan dengan transisi fungsi reproduksi dan hormonal atau menopause. Depresi juga dapat mempengaruhi perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan atau kekuasaan ketika pensiun, yang diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status, dan harga diri (Azizah, 2011).

Insomnia dapat dialami oleh siapa saja, tidak terkecuali pada lansia. Prosestidurpadalansiadapatdipengaruhi olehgangguanfisik,keteraturanwaktutidur, kenyamananandankecemasansaattidur.

Dari data yang diperoleh dari tabel 2 tentang insomnia pada lanjut usia setelah pemberian *lavender aromatherapy* didapatkan sebagian kecil respondenberjumlah1 orang (6,7%) mengalami insomnia sedanganhampirseluruhdarirespondenberjumlah 14 orang (93,3%)mengalami insomnia ringan. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan.

Berdasarkan tabel 7 menunjukan bahwa dari 15 responden, sebelum pemberian *lavender aromatherapy*seluruhnya mengalami insomnia sedang sejumlah 15 responden (100%) dan setelah pemberian *lavender aromatherapy*, hampir seluruh responden mengalami penurunan menjadi insomnia ringan sejumlah 14 responden (93,3%).

*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). Aromaterapi adalah ilmu dan seni menggunakan tanaman herbal dan minyak esensial yang diambil dari aroma alami tumbuh-tumbuhan, dan tanaman herbal diambil dari bentuk yang sudah dihancurkan untuk meningkatkan kesehatan dan kestabilan emosi seseorang. Aromaterapi adalah praktek menggunakan minyak esensial dari tanaman baik untuk pengobatan fisiologis dan psikologis. Aromaterapi adalah praktek kuno yang dimulai ketika orang-orang dari peradaban awal mulai menemukan sifat penyembuhan tanaman (Jaelani, 2009).Dalam konsep teori model keperawatan Virginia Hendersonmemandang manusia (klien) sebagai individu yang membutuhkan bantuan untuk meraih kemandirian, kesehatan atau kematian yang damai. Henderson menganggap manusia dan keluarga merupakan satu kesatuan. Manusia juga harus selalu menjaga keseimbangan fisiologis dan emosionalnya.

Dari tabel 5 menunjukan bahwa hampir seluruh responden dengan jenis kelamin perempuan setelah pemberian *lavender aromatherapy* mengalami insomnia ringan, yaitu sebanyak 12 orang (92,3%).

Dari tabel 6 menunjukan bahwa seluruh responden dengan kegiatan di panti tidak bekerja setelah dilakukan pemberian *lavender aromatherapy* mengalami insomnia ringan, yaitu sebanyak 13 orang (100%) dan setengahnya dari responden dengan kegiatan di panti bekerja mengalami insomnia ringan, yaitu sejumlah 1 orang (50%).

Secara umum, pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam berespon terhadap *insomnia*. *Insomnia* memang lebih sering dijumpai pada perempuan dan lanjut usia (Putra, 2011). Faktor hormonal nampaknya memegang peranan dalam menciptakan perbedaan ini, insomnia merupakan gejala yang lazim dialami wanita ketika merasakan ketegangan pada masa pra menstruasi maupun yang sudah menopause sekalipun dimana suhu tubuh sedang mengalami peningkatan, membuat wanita merasa lebih sulit untuk tidur (Green, 2009). 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. Resiko depresi meningkat pada wanita, terutama memiliki riwayat depresi, baru saja kehilangan, hidup sendiri, lemahnya dukungan sosial, tinggal di institusi, penurunan kesehatan, dan keterbatasan fungsional. Tingginya angka depresi pada wanita lebih berhubungan dengan transisi fungsi reproduksi dan hormonal atau menopause. Dan penyebab depresi juga dapat mempengaruhi perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan dan atau kekuasaan ketika pensiun, yang diartikan sebagai kehilangan penghasilan, kedudukan, jabatan, peran, kegiatan, status, dan harga diri (Azizah, 2011).

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 maka ada pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

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 nonfarmakologi. 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). Dalam konsep teori model keperawatan Virginia Henderson mendefinisikan keperawatan dari sisi fungsional sebagai suatu profesi yang mempunyai fungsi unik yaitu membantu klien baik sehat atau sakit dalam melaksanakan kegiatan yang berkontribusi pada kesehatan, pemulihan atau meninggal dengan damai yang akan mereka kerjakan tanpa membutuhkan bantuan seandainya mereka memiliki kekuatan, kehendak dan pengetahuan. Dalam memberikan bantuan dilakukan dengan suatu cara untuk membantunya meraih kemandirian secepat mungkin. Jadi Henderson lebih menekankan pada kualitas kehidupan dari pada kehidupan itu sendiri yang memungkinkan manusia bekerja secara efektif dan mencapai tingkat kepuasan tertinggi dalam kehidupan.

Lavender aromatherapy dapat menurunkan insomnia. Dengan mencium aroma minyak dari minyak esensial indra penciuman dapat merangsang daya ingat kita yang bersifat emosional dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku. Sehingga ini bisa digunakan untuk salah satu cara untuk menurunkan tingkat insomnia pada lanjut usia.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dapat disimpulkan bahwa : Sebelum pemberian *lavender aromatherapy* seluruh responden mengalami insomnia sedang, Setelah dilakukan pemberian *lavender aromatherapy* hampir seluruh responden mengalami insomnia ringan, Ada pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait insomnia dengan faktor-faktor menyebabkan insomnia lain yang secara lebih luas dan

menggunakan responden yang lebih besar. Bagi institusi pendidikan dapat mengembangkan pengetahuan siswa dengan menyediakan referensi berupa buku yang berisikan pengetahuan terkait insomnia dan cara mengatasinya. Bagi tempat penelitian pemberian *lavender aromatherapy* dapat diaplikasikan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia dan sebagai salah satu terapi aktivitas untuk mengisi waktu luang pada lanjut usia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Akso, Galuh, (2009). *Bebas Insomnia*, Yogyakarta: Kanisus.
- Anggraini, dkk, (2009). *Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia*, <http://fucha.wordpress.ac.id/pdf/2009/08/12/aroma-bunga-lavender-memperbaiki-kualitas-tidur-lansia/313/311> diakses tanggal 16 Januari 2014, Jam 09.05 WIB.
- Azizah, L.Ma'rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayah, A.A.Alimul, (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika.
- Asmadi, (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika.
- Bandiyah, S, (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Green, W. 2009. *50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Iwan, (2009). *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/2s1keperawatan/0810712019/bab1.pdf> diakses pada tanggal 20 Januari 2014, Jam 13.26 WIB.
- Jaelani, (2009). *Aromaterapi*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Kelly, (2005). *Rahasia Alami Tidur yang Berkualitas*, Jakarta: Erlangga.
- Kusnanto, dkk, (2007). *Manfaat Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia*, Jurnal Ners vol. 2 Nomor 1 Mei-September 2007
- Nursalam, (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam, (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Padila, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Poerwadi, (2006). *Aromaterapi Sahabat Calon Ibu*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Putra, S.R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Jogjakarta : Buku Biru.
- Saryono, Widiyanti, (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sugiyono, (2010). *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, (2013). *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

