

MANFAAT AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

Kusnanto*, Harmayetty*, Ira Suarilah*, Ninuk Dian K.*, Ulin Marlina

ABSTRACT

Insomnia is the primary sleeping problem experienced mostly by elderly. The objective of this study was to examine the effect of lavender aromatherapy for insomnia reduction in elderly. This study used pre-experimental design, with 15 samples, recruited by using total sampling. The independent variable was aromatherapy and the dependent variable was insomnia. Data were collected by using structured interview with questionnaire and observation. Data were analyzed by using Wilcoxon Signed Rank Test with significance level of $p \leq 0.05$. The results showed that lavender aromatherapy given to elderly had beneficial effect on sleep quality and quantity of this age group. The sign and symptoms of insomnia become reduced with significance level of $p = 0.001$. Lavender aromatherapy can be used as alternative intervention for overcoming insomnia in elderly.

Keywords: aromatherapy, insomnia, elderly

PENDAHULUAN

Insomnia pada lansia sering dikaitkan dengan gangguan tidur yang dialami oleh penderita (Diahwati, 2001). Berbagai gejala insomnia seperti: selalu merasa letih, lelah sepanjang hari dan terus menerus, mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun ditengah malam dan tidak dapat tidur kembali. Masalah ini terjadi di Panti Wreda Hargo Dedali Surabaya, dari 33 lansia yang tinggal disana 28 diantaranya mengalami insomnia. Dalam sehari normalnya lansia membutuhkan waktu tidur 5-8 jam semalam. Tetapi lansia sering kurang terpenuhi kebutuhan tidur setiap malam (Lumbantobing, 2004).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia dengan menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi dan sedatif. Tanaman lavender yang berjenis *lavandula angustifolia* terutama mengandung ester dan alkohol, minyak esensialnya merupakan minyak penenang yang penggunaannya dianjurkan untuk memudahkan tidur.

Lavender mengandung *linalil asetat* dan *linalool*. *Linalil asetat* dan *linalool* tidak mempunyai efek samping yang berbahaya terhadap kesehatan. Zat ini bersifat antibakteri, fungisida, virisida, parasitisida serta vermifugal dan mempunyai kerja neurotonik serta uterotonik. Aromaterapi lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak.

Harum dan segarnya aromaterapi lavender ternyata memberikan banyak manfaat bagi kesehatan psikologis seseorang. Namun pengaruh pemberian aromaterapi lavender belum dibuktikan (Nurkhasanah, 2005).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Pra Eksperimental (One-Group Pra-Posttest Design)*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia dengan insomnia yang tinggal di Panti Wreda Hargo Dedali Surabaya dengan besar sampel yang sesuai kriteria inklusi berjumlah 15 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Dalam penelitian ini variabel independen adalah pemberian

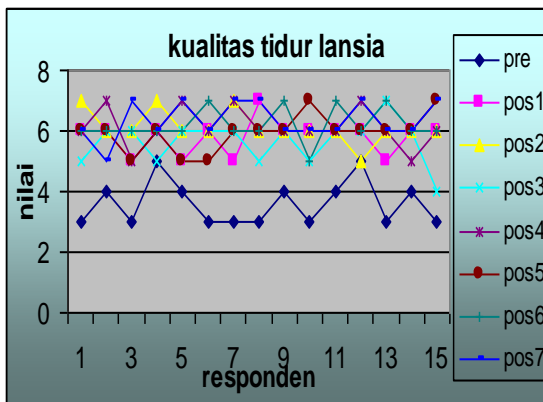
* Staf Pengajar PSIK FK UNAIR

aromaterapi lavender sedangkan variabel dependen adalah insomnia.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang diadaptasi dari Selamihardja, Potter dan Perry. Setelah data terkumpul kemudian dikelompokkan, ditabulasi dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik “Wilcoxon Signed Rank Test” dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Kualitas tidur pada lansia.

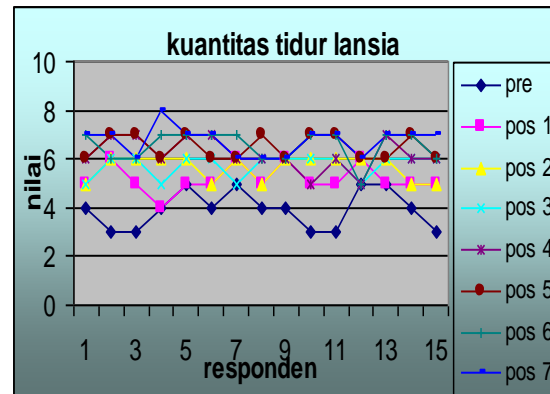


Gambar 1: Distribusi pasien insomnia berdasarkan kualitas tidur

Berdasarkan gambar 1 di atas terlihat bahwa data kualitas tidur responden sebelum diberikan lavender menunjukkan bahwa yang kualitas tidur sedang sebanyak

7 orang (46.7%), yang kualitas tidur kurang sebanyak 8 orang (53.3%) dan setelah diberikan aromaterapi yang kualitas tidur baik sebanyak 15 orang (100%).

2. Kuantitas tidur pada lansia.



Gambar 2: Distribusi pasien insomnia berdasarkan kuantitas tidur

Berdasarkan gambar 2 dapat dilihat data kuantitas tidur responden sebelum diberikan lavender menunjukkan yang kuantitas tidur sedang sebanyak 10 orang (66.7%), yang mengalami kuantitas tidur kurang sebanyak 5 orang (33.3%) dan setelah diberikan aromaterapi yang kuantitas tidur baik sebanyak 15 orang (100%).

3. Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Tabel 1: Tabel pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Wreda Hargo Dedali Surabaya tanggal 15 s/d 21 Januari 2007.

No. Responden	Pre Lavender	Post			No. Responden	Pre Lavender	Post		
		Hari 1	Hari 7	Selisih			Hari 1	Hari 7	Selisih
1	3	6	6	0	1	4	5	7	2
2	4	5	6	1	2	3	6	7	1
3	3	5	7	2	3	3	5	6	1
4	5	5	6	1	4	4	4	8	4
5	4	5	7	2	5	5	5	7	2
6	3	6	7	1	6	4	5	7	2
7	3	5	7	2	7	5	5	6	1
8	3	6	7	1	8	4	5	6	1
9	4	5	6	1	9	4	5	6	1
10	3	4	6	2	10	3	5	7	2
11	4	5	6	1	11	3	5	7	2
12	5	6	7	1	12	5	5	6	1
13	3	5	6	1	13	5	5	7	2
14	4	6	7	1	14	4	5	7	2
15	3	6	7	1	15	3	5	7	2
<i>Wilcoxon Signed Rank test</i>		<i>p=0.001</i>					<i>p=0.002</i>	<i>p=0.001</i>	

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan dari 15 responden mengalami penurunan insomnia dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai kualitas $p=0.001$ pada hari pertama setelah pemberian aromaterapi lavender dan $p=0.001$ pada hari ke 7 setelah pemberian aromaterapi lavender. Nilai kuantitas $p=0.002$ pada hari pertama setelah pemberian aromaterapi lavender dan $p=0.001$ pada hari ke 7.

PEMBAHASAN

Menurut Diahwati (2001) salah satu penyebab kronik insomnia yang paling umum adalah depresi. Penyebab lain bisa berupa arthritis, gagal ginjal, gagal jantung, *sleep apnea*, parkinson dan *hiperthyroidisme*. Lansia yang mengalami insomnia akan sulit sekali memenuhi kebutuhan tidur karena lansia mengalami berbagai perubahan khususnya perubahan fisik. Pada *pineal gland* ini mengalami penurunan untuk memproduksi melatonin sehingga melatonin berkurang dan menyebabkan produksi sirkadian juga menurun.

Lansia yang diberikan aromaterapi lavender menunjukkan perubahan pada *pineal gland* yang bisa meningkatkan produksi melatonin

yang memberi efek pada kenaikan sirkadian. Produksi sirkadian yang menurun ini menyebabkan tidur NREM dan REM. Dari tahap-tahap NREM dan REM ini akan terpenuhi kebutuhan tidurnya baik secara kualitas maupun kuantitas.

Setelah pemberian aromaterapi lavender terjadi penurunan insomnia pada lansia. Sebagian besar responden sebelum diberikan aromaterapi lavender kualitas dan kuantitas tidurnya kurang baik dan setelah diberikan aromaterapi lavender kualitas dan kuantitasnya sebagian besar menjadi lebih baik. Menurut Agusta (2000), aromaterapi lavender dapat membantu memudahkan tidur, mengurangi ketegangan dan emosi. Lavender bekerja dengan cara mempengaruhi kerja otak. Saraf penciuman terangsang dengan adanya lavender

secara langsung berhubungan dengan hipotalamus dan limbik, bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar mengatur beberapa hormon, mempengaruhi pertumbuhan, ingatan dan aktivitas tubuh lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia yang mencapai 1 - 2 jam pada malam hari.
2. Beberapa tanda insomnia seperti: mudah capai, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu, koordinasi menurun, bicara tidak jelas, mudah tersinggung dan tidak rileks berkurang setelah diberikan aromaterapi lavender.

Saran

1. Pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif pengobatan untuk mengatasi insomnia pada lansia.
2. Melakukan sosialisasi kepada perawat panti tentang pemberian aromaterapi lavender sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia pada lansia.
3. Menanam lavender dapat dijadikan sebagai salah satu terapi aktivitas untuk mengisi waktu luang lansia di panti maupun lansia di dalam keluarga.

KEPUSTAKAAN

- Agusta, A., (2000). *Aromatherapy*, Jakarta: Penebar Swadaya. Hal: 1-3, 45
- Diahwati, D., (2001). *Serba Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*, Bandung: CV Pionir Jaya. Hal: 44
- Ganong, F.W., (2003). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 20*, Jakarta: EGC. Hal: 946-951
- Guyton & Hall, (1997). *Buku Ajar Fisiologis Kedokteran*, Jakarta: EGC. Hal: 187-197.
- Hardywinoto, D & Setiabudhi, T. (1999). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. Hal: 65-67.
- Lumbantobing, (2004). *Gangguan Tidur*, Jakarta: Balai Penerbit FK-UI. Hal: 1-16
- Notoatmodjo, S., (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi ke-2*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal: 146-148.
- Nugroho, W., (2000). *Keperawatan Gerontik*, Jakarta: EGC, Hal: 13-28.
- Nurkhasanah, (2005). *Aromaterapi*. <http://www.holistikaromaterapi.com>. Tanggal 2 Desember 2006, jam 15.50 WIB.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep Proses dan Praktik Edisi 4 Volume II*, Jakarta: EGC, Hal: 1469-1497.
- Price, S., (1997). *Aromaterapi Bagi Profesi Kesehatan*, Jakarta: EGC. Hal:15,18,19,105.
- Selamihardja, N., (1997). *Insomnia dan Rahasia Tidur Nyaman*, <http://www.indomedia.com>. Tanggal 2 Desember 2006, Jam16.06 WIB.