

**PENERAPAN “EVIDENCE PRACTICE” AROMATERAPI BUNGA LAVENDER
PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI SASANA TRESNA WERDHA (STW)
KARYA BAKTI CIBUBUR TAHUN 2017**

Dini Sukmalara¹

1. *Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah Jakarta, Indonesia*
 2. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah Jakarta, Indonesia*
**email : fikesuia@gmail.com*
-

ABSTRAK

Pendahuluan Penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 mendatang akan mencapai angka 11,34% atau tercatat 28,8 juta orang. Menurut WHO di Amerika Serikat, lansia yang mengalami kecelakaan akibat gangguan tidur per tahun sekitar 80 juta orang, studi penelitian awal 4 dari 6 lansia menderita insomnia berat di sasana tresna werdha (STW) karya bakti cibubur. Tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Insomnia Di sasana tresna werdha (STW) Karya Bakti Cibubur. **Metodologi Penelitian** Populasi semua lansia di sasana tresna werdha (STW) karya bakti cibubur 59 lansia, sampel menggunakan teknik simple random sampling, dengan 6 orang lansia dan yang memenuhi kriteria inklusi 4 lansia, Desain Penelitian Eksperimen semu (Quasy experiment) rancangan penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. **Hasil Penelitian** setelah diberikan aroma terapi terjadi perubahan kualitas tidur lansia, diperoleh nilai p (Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,001 > $\alpha=0,005$ maka H₀ ditolak. **Kesimpulan** ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Artinya aromaterapi bunga lavender memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia, korelasi sebesar 0,054 artinya terdapat pengaruh “sedang”. **Saran** diharapkan pelayanan keperawatan memodifikasi kombinasi terapi nonfarmakologi sehingga tercipta pelayanan keperawatan yang semakin profesional dan berkualitas di bidang kesehatan.

Kata kunci : *Evidence Practice, Aromaterapi Bunga Lavender, Insomnia*

ABSTRACT

Introduction The elderly population in Indonesia in 2020 will reach 11.34% or 28.8 million people. According to the WHO in the United States, the elderly who suffered accidents due to sleep disturbance per year about 80 million people, initial research study 4 of 6 elderly suffering from severe insomnia in sasana tresna werdha (STW) cibubur work. Objective To know the effect of Aromatherapy of Lavender Flower to Insomnia In tresna werdha sasana (STW) Karya Bakti Cibubur. Research Methodology Population of all elderly in sasana tresna werdha (STW) work of cibubur 59 elderly, sample using simple random sampling technique, with 6 elderly and fulfilling inclusion criteria 4 elderly, Quasy experiment research design is one group pretest-posttest design. The result of the research after giving aroma therapy happened change of sleep quality of elderly, obtained by p value (Asymp.Sig. (2-tailed) = 0,001> $\alpha = 0,005$ then H₀ rejected.As conclusion there is influence of lavender aromatherapy to improvement of sleep quality in elderly. lavender flower gives a significant effect on the improvement of sleep quality in elderly, correlation of 0.054 means that there is influence "medium" .Suggested suggestion of nursing service modify combination of nonfarmakologi therapy so as to create more professional and quality nursing service in health field.

Keywords: Evidence Practice, Aromatherapy Flower Lavender, Insomnia

LATAR BELAKANG

Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Anwar, 2010). Jumlah lansia diseluruh dunia diperkirakan lebih dari 62,9 juta dan pada tahun 2025 diperkirakan lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar (Foerwanto, 2016).

Penduduk dunia yang berusia diatas 60 tahun terus meningkat (WHO, 2012). Proyeksi tahun 2020 menurut WHO ada 4 (empat) negara di Asia yang akan menjadi “*Top Ten Countries*” dengan populasi manula terbesar yaitu: negara China sebesar 230 juta jiwa, India 142 juta jiwa, Jepang 35 juta jiwa, dan Indonesia 29 juta jiwa (WHO 1st World Congress in Men’s Health, 2012).

Kemajuan teknologi 10 tahun terakhir di Indonesia berdampak lebih pada terjaminnya kesehatan bagi masyarakat, sehingga usia harapan hidup (UHH) pada penduduk menjadi lebih meningkat (Nugroho, 2012). UHH 2007 adalah 69,09 tahun, UHH 2012 yaitu 69,65/tahun, UHH 2015 menjadi 70,8/tahun dan proyeksi UHH 2030-2035 mencapai 72,2 tahun (Infodatin Lansia Kemenkes RI, 2016). Jumlah penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun pada tahun 2000 14,45 juta jiwa (7,18%), tahun 2010 18 juta jiwa (7,58%), tahun 2012 20,24 juta jiwa (8,03%), estimasi tahun 2050 71 juta jiwa (BPS, 2015).

Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidak-mampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan merupakan penyakit, tetapi merupakan gangguan tidur berupa kesulitan tidur. Prevalensi insomnia dilaporkan dari Amerika Serikat berkisar antara 30% dan 60%. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 10% (Mukti, 2012). Setiap tahun diperkirakan

sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami tidur serius.

Dampak Insomnia pada lansia; misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya: insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Menurut data WHO, di Amerika Serikat, lansia yang mengalami kecelakaan akibat gangguan tidur per tahun sekitar delapan puluh juta orang, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta dolar (WHO, 2012). Melihat akibat dari gangguan tidur pada lansia diatas diperlukan penanganan atau sikap yang tepat untuk mengatasinya dengan tindakan non-farmakologis seperti hindari dan meminimalkan penggunaan minum kopi, teh, soda dan alkohol, serta merokok sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur lansia, hindari tidur siang terutama setelah pukul 14.00 WIB dan batasi tidur siang, batas untuk satu kali tidur kurang dari 30 menit, pergi ke tempat tidur hanya bila mengantuk, mempertahankan suhu yang nyaman di kamar tidur, suara gaduh, cahaya, dan temperatur dapat mengganggu tidur (Hardiwinoto, 2010).

Terapi non-farmakologi lain untuk mengatasi insomnia adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan tindakan yang terapeutik karena menggunakan minyak yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi untuk terapi relaksasi, menghilangkan stres, dan menenangkan pikiran (Agustini, 2014). Terapi lain yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan Aromaterapi Bunga Lavender. Aromaterapi memiliki kandungan mampu mengubah emosi dan merilekskan

tubuh. Aroma yang dihirup akan diteruskan ke sistem limbik. Sistem limbik berfungsi mengendalikan perasaan, emosi, dan memori juga melepaskan endorfin dan neurotransmitter ke dalam tubuh. Ketika otak bereaksi terhadap kekuatan positif dari aroma, dapat memperbaiki kondisi emosional yang menyenangkan dan menyebabkan relaksasi.

Aromaterapi Bunga Lavender bersifat menenangkan. Aromaterapi Bunga Lavender mengandung antispasmodik, antivirus, dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, cara kerja aromaterapi melalui penciuman, sensasi yang ditemui oleh reseptor penciuman dibawa ke sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati dan merangsang *raphe nucleus* di otak yang berfungsi mengeluarkan sekresi serotonin yang menghantarkan seseorang untuk tertidur. (Howard dan Hughes, 2007).

Penulisan lain yang berjudul pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Wredha Pangesti Lawang dengan jumlah sampel 42 orang mendapatkan hasil ada pengaruh aromaterapi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia namun pengaruh aromaterapi tersebut kurang maksimal terbukti terjadi peningkatan hanya 20 orang lansia dengan kualitas tidur baik dan 22 orang lansia masih pada kualitas tidur buruk (Soemardini, Suharsono dan Kusuma 2013).

Dari hasil studi pendahuluan di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur pada tanggal 23 Mei 2017 didapatkan data jumlah lansia 59 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 9 orang, sedangkan jumlah perempuan 50 orang. Didapatkan informasi wawancara sebanyak 6 orang bahwa lansia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur, kualitas kurang baik karena lansia susah dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, terkadang sering terbangun awal, sulit untuk memulai

tidur kembali, dan frekuensi tidur lansia rata-rata di panti berkisar 4-5 jam. Dari hasil studi pendahuluan menggunakan lembar kuisioner *Insomnia Rating Scale* KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) yang diambil secara acak setiap wisma, didapatkan hasil 4 orang lansia (8%) mengalami kualitas tidur kurang baik, dan 2 orang lansia (2%) mengalami kualitas tidur baik.

Permasalahan kualitas tidur pada lansia di kehidupan sehari-hari di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur, akan menimbulkan dampak terhadap kualitas hidup lansia itu sendiri, sering mengantuk di siang hari, dan malas untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di panti. Oleh karena itu, penulis mengangkat permasalahan tersebut sebagai topik penulisan dengan judul Penerapan “*Evidence Practice*” Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.

TUJUAN PENULISAN

A. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian Aromaterapi Bunga Lavender terhadap lansia dengan Insomnia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.

B. Tujuan khusus

1. Diketahui jumlah lansia dengan insomnia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017 dengan insomnia.
2. Diketahui tingkat insomnia pada lansia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.
3. Diketahui perbedaan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi pemberian Aromaterapi Bunga Lavender lansia dengan

insomnia Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.

4. Diketahui Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia terhadap Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Lanjut Usia

1. Definisi Lansia

Lanjut Usia (lansia) merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh keseluruhan, salah satu perubahan fisiologis yaitu kebutuhan tidur (Maryam dkk, 2011). Seseorang memasuki usia lanjut ketika berusia 60 atau 65 tahun (Stanley, 2009).

2. Klasifikasi Lansia

Klasifikasi lanjut usia terbagi menjadi lima klasifikasi antara lain pralansia (*prasenilis*), lansia, lansia risiko tinggi, lansia potensial, dan lansia tidak potensial (Maryam 20011). Menurut organisasi kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) lanjut usia terbagi dalam empat tahapan yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun (Nugroho, 2011).

3. Perubahan pada lansia

Perubahan fisik pada lanjut usia antara lain perubahan sel, sistem persarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan suhu tubuh, sistem pernafasan, sistem pencernaan, sistem reproduksi, sistem genitourinaria, sistem endokrin, sistem integumen, dan sistem muskuloskeletal. Perubahan mental pada lanjut usia antara lain mudah curiga, bertambah pelit atau tamak jika memiliki sesuatu dan egois. (Stanley, 2009).

4. Masalah Pada Lansia

Menurut Robert Kane dan Joseph Ouslander, penulis buku "Essentials of Clinical Geriatrics", Permasalahan Lansia sering disebut dengan istilah 14 I.

Keempat belas I tersebut adalah:

- a. Immobility (kurang bergerak)
- b. Instability (berdiri dan berjalan tidak stabil dan mudah jatuh).
- c. Incontinence (beser buang air senil).
- d. Intellectual impairment (gangguan intelektual/dementia).
- e. Infection (infeksi).
- f. Impairment of vision and hearing, taste, smell, communication, convalescence, skinintegrity (gangguan pancaindera, komunikasi, daya pulih, dan kulit)
- g. Impaction (sulit buang air besar).
- h. Isolation (depresi)
- i. Inanition (kurang gizi)
- j. Impecunity (tidak punya uang)
- k. Iatrogenesis (menderita penyakit akibat obat-obatan)
- l. Insomnia (gangguan tidur),
- m. Immunodeficiency (daya tahan tubuh yang menurun)
- n. Impotence (impotensi)

B. Teori Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau menghilang dan dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan (Asmadi, 2008). Tahap tidur terdiri dari empat tahap *non-rapid eye movement* (NREM) dan satu tahap *rapid eye movement* (REM) (Stanley, 2007).

2. Mekanisme Tidur

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi (Siregar, 2011). Tidur terjadi secara alami, dengan fungsi fisiologis dan psikologis yang melekat merupakan suatu proses perbaikan tubuh (Stanley, 2009).

3. Pola dan Kebutuhan Tidur Lansia

Pola tidur pada lanjut usia cenderung berubah-ubah. Hal ini berlangsung karena kemampuan fisik yang semakin menurun dan terjadi perubahan siklus sirkadian. Pada lanjut usia, jam biologik menjadi lebih pendek dan fase tidur lebih maju sehingga orang lanjut usia memulai tidur lebih awal dan bangun lebih awal pula. Selain itu lanjut usia sering terbangun pada malam hari sehingga bangun pagi terasa tak segar, siang hari mengalami kelelahan dan lebih sering tertidur sejenak (Siregar, 2011).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur

Ada 4 variabel utama yang mempengaruhi tidur antara lain irama sirkadian (*circadian rhythm*), melatonin dan cahaya matahari, level aktivitas dan terjaga sebelumnya.

5. Kualitas Tidur

Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari (Sandjaya, 2014).

C. Asuhan Keperawatan Insomnia

1. Pengkajian

- a. Riwayat tidur.
- b. Gejala Klinis.
- c. Penyimpangan Tidur.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang dapat diangkat dari gangguan pola istirahat tidur diantaranya yaitu:

- a. Gangguan pola tidur b/d kerusakan transfer oksigen, gangguan metabolisme, kerusakan eliminasi, pengaruh obat, imobilisasi, nyeri pada kaki, takut operasi, lingkungan yang mengganggu.
- b. Cemas b/d ketidak mampuan untuk tidur, henti nafas saat tidur, (sleep apnea) dan ketidak mampuan mengawasi perilaku.
- c. Koping individu tidak efektif b/d insomnia.
- d. Gangguan ukuran gas b/d henti nafas saat tidur.
- e. Potensial cedera b/d Semnabolisme.
- f. Gangguan konsep diri b/d penyimpangan tidur hipersomnia.

3. Intervensi

- a. Tujuan:
Mempertahankan kebutuhan istirahat dan tidur dalam batas normal.
- b. Rencana Tindakan:
 - 1) Lakukan identifikasi faktor yang mempengaruhi masalah tidur.
 - 2) Lakukan pengurangan distraksi lingkungan dan hal yang dapat mengganggu tidur.
 - 3) Tingkatkan aktivitas pada siang hari.
 - 4) Coba untuk memicu tidur.
 - 5) Kurangi potensial cedera selama tidur
 - 6) Berikan tehnik relaksasi (Aromaterapi Bunga Lavender)
 - 7) Berikan pendidikan kesehatan dan lakukan rujukan jika di perlukan.

4. Implementasi

- a. Mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi masalah tidur.
 - 1) Bila terjadi pada pasien rawat inap, masalah tidur di hubungkan dengan lingkungan rumah sakit, maka:
 - 2) Libatkan pasien dalam pembuatan jadwal aktivitas.
 - 3) Berikan obat analgesik sesuai prosedur.
 - 4) Berikan lingkungan yang suportif.
 - 5) Jelaskan dan berikan dukungan pada pasien agar tidak takut akan cemas.
 - 6) Bila faktor insomnia, maka:
 - a) Anjurkan pasien memakan makanan yang berprotein tinggi sebelum tidur.
 - b) Anjurkan pasien tidur pada waktu sama dan

hindari tidur pada waktu siang dan sore hari.

- c) Anjurkan pasien tidur saat mengantuk.
 - d) Anjurkan pasien mennghindari kegiatan yang membangkitkan minat sebelum tidur.
 - e) Anjurkan pasien menggunakan teknik pelepasan otot serta meditasi sebelum tidur.
- 7) Bila terjadi somnabulisme, maka:
 - a) Berikan rasa aman pada diri pasien.
 - b) Bekerjasama dengan diazepam dalam tindakan pengobatan..
 - c) Cegah timbulnya cedera.
 - 8) Bila terjadi enuresa, maka:
 - a) Anjurkan pasien mengurangi minum beberapa jam sebelum tidur.
 - b) Anjurkan pasien melakukan pengosongan kandung kemih sebelum tidur.
 - c) Bangunkan pasien pada malam hari untuk buang air kecil.
 - 9) Bila terjadi Narkolepsi, maka:
 - a) Berikan obat kelompok Amfetamin/kelompok Metilfenidat hidroklorida (ritalin) untuk mengendalikan narkolepsi.
- b. Mengurangi distraksi lingkungan dan hal yang mengganggu tidur.
 - c. Meningkatkan aktivitas pada siang hari.
 - d. Membuat Pasien untuk memicu tidur.

- e. Mengurangi potensial cedera sebelum tidur.
- f. Memberikan terapi relaksasi dengan Aromaterapi Bunga Lavender sebelum tidur pada malam hari selama 10 menit.
- g. Memberi pendidikan kesehatan dan rujukan.

5. Evaluasi

- a. Klien menggunakan terapi relaksasi setiap malam sebelum pergi tidur dengan meminta klien melaporkan keberhasilan tidur dan tetap tidur.
- b. Klien melaporkan perasaan nyaman setelah terbangun di pagi hari dengan meminta klien melaporkan keberhasilan tidur dan tetap tidur.
- c. Klien melaporkan dapat menyelesaikan tanggung jawab pekerjaan dalam 1 minggu dengan mengobservasi ekspresi dan perilaku non-verbal pada saat klien terjaga.
- d. Pola tidur normal untuk lansia 7-8 jam/hari terpenuhi.

D. Aroma Terapi

1. Definisi

Aromaterapi berasal dari kata “aroma”, yang artinya bau yang menarik yang berasal dari tumbuhan (minyak essensial) atau rempah, dan berasal dari kata “terapi”, yang artinya suatu perawatan yang dirancang untuk pengobatan (Rifkia, 2013).

2. Jenis-Jenis dan Manfaat Aromaterapi

Aromaterapi mempunyai beberapa keuntungan sebagai tindakan supportive. Beberapa

keuntungan aromaterapi berdasarkan jenisnya, yaitu:

- a. Lavender (*Lavandula Angustifolia*)

Lavender merupakan bunga yang berwarna lembayung muda, memiliki bau yang khas dan lembut sehingga dapat membuat seseorang menjadi rilek ketika menghirup aroma lavender, lavender banyak dibudidayakan diberbagai penjuru dunia. Sari minyak lavender diambil dari pucuk bunganya (Hutasoit dalam Damawanti, 2016).

Selain memiliki banyak manfaat, lavender paling sering digunakan sebagai aromaterapi dan merupakan minyak yang tanpa harus dicampur dengan *carrier oil*.

- b. Rosemary (*Rosemarinus Officinalis*)

Rosemary yang digunakan melalui inhalasi dapat bermanfaat untuk meningkatkan kewaspadaan, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kecepatan dalam berhitung. *Rosemary* merupakan jenis aromaterapi yang biasa digunakan untuk melegakan otot dan pikiran. Aroma yang dihasilkannya juga dapat membantu anda lebih konsentrasi.

- c. *Neroli massage*

Neroli massage dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang mempunyai riwayat pembedahan jantung.

- d. *Topical melissa application*

Topical melissa application dapat menurunkan agitasi pada pasien dengan dimensia berat sehingga dapat memperbaiki kualitas hidupnya.

- e. *Lemon (Citrus Lemon)*
Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggemaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dan menenangkan saraf, tetapi tetap membuat kita sadar.
- f. *Cinnamon*
Cinnamon minyak esensialnya mengandung antibiotik, antiseptik, dan antivirus yang dapat melindungi tubuh manusia.
- g. *Eucalyptus*
Eucalyptus pohonnya dikenal dengan nama kayu putih. Wanginya dapat menghilangkan bau secara efektif. Selain itu juga ampuh menghilangkan bakteri, antiseptik, dan antiviral juga ada pada minyak jenis ini.
- h. *Jasmine*
Jasmine merupakan jenis aroma yang sanggup menciptakan suasana romantis. Namun, jangan digunakan terlalu banyak. Sebab, aroma kuat bunga melati justru membuat udara menjadi tidak segar, bahkan mungkin sedikit menyheramkan.
- i. *Peppermint*
Peppermint aroma yang begitu menyegarkan, membangkitkan suasana, dapat mengurangi sakit perut, mengurangi ketegangan dan dipercaya bisa menyembuhkan sakit kepala.
- j. *Cendana atau Sandalwood (Santalum Album)*
Cendana atau Sandalwood memberikan aroma yang dapat membantu menciptakan dan menuangkan ide kreatif. Selain

dapat mengurangi depresi, harum cendana dipercaya dapat mengatasi masalah sulit tidur serta masalah lain yang berhubungan dengan stres. Selain itu, aromanya sangat bermanfaat digunakan untuk meditasi.

- k. *Sage*
Sage merupakan salah satu jenis aromaterapi yang digunakan untuk memberikan rasa tenang. Jenis aromaterapi ini bermanfaat mengatasi sakit selama menstruasi dan dapat mengatur sistem syaraf pusat.
- l. *Vanilla*
Vanilla menghasilkan aroma sangat akrab dengan suasana rumah yang hangat dan nyaman, sehingga wanginya sanggup menenangkan pikiran.

Aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur yaitu Aromaterapi Bunga Lavender karena aromaterapi ini memiliki salah satu khasiat yaitu merilekskan. Aromaterapi ini berasal dari bagian bunga dan kelopak bunga yang berkhasiat untuk mengharmonisasikan, meredakan, menyeimbangkan, menyegarkan, merilekskan dan menenangkan. Minyak lavender digunakan untuk membantu dalam meringankan rasa mudah marah, gelisah, stres, meringankan otot pegal, gigitan, sengatan, sebagai antiseptik, menyembuhkan insomnia, sakit kepala dan dapat digunakan secara langsung pada rasa sakit dari luka bakar atau melepuh ringan (Sharma, 2011).

3. Cara Menggunakan Aromaterapi

Aromaterapi dapat digunakan dengan berbagai cara, cara penggunaan aromaterapi sama untuk semua jenis aromanya. Beberapa cara yang dapat digunakan yaitu dihirup, dengan penyebar dan penguap, pijat atau urut dan kompres.

Cara penggunaan aromaterapi untuk mengatasi gangguan tidur salah satunya dengan penyebar atau menggunakan tungku pemanas. Alat untuk menyebarkan pada umumnya dibuat dari keramik atau tanah liat. Alat ini mempunyai rongga seperti gua untuk meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dari tanah dan di bagian atas terdapat cekungan seperti cangkir untuk meletakkan sedikit air dan beberapa tetes minyak aromaterapi. Isi cekungan tersebut dengan air, tambahkan beberapa tetes minyak essensial tergantung pada minyak yang dipilih kemudian nyalakan lilin atau lampu. Setelah air dan minyak aromaterapi menjadi panas, penguapan terjadi dan seluruh ruangan akan terisi dengan bau aromatik (Sharma, 2011).

4. Cara Kerja Aromaterapi

Mekanisme kerja aromaterapi terjadi melalui sistem penciuman. Aroma itu memasuki hidung dan berhubungan dengan *silia*, rambut-rambut halus di lapisan sebelah dalam hidung. Reseptor dalam *silia* berhubungan dengan tonjolan *olfaktorius* yang berada di ujung saraf penciuman. Ujung dari saluran penciuman itu berhubungan dengan otak. Bau diubah oleh *silia* menjadi impuls listrik yang di teruskan ke otak lewat sistem *olfaktorius*. Semua impuls mencapai sistem limbik.

Sistem limbik adalah bagian dari otak yang dikaitkan dengan suasana hati, emosi, memori, dan belajar kita. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati kita (Sharma, 2009).

METODOLOGI PENULISAN ASUHAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI (*EVIDENCE PRACTICE*)

A. Desain Asuhan Keperawatan

Penulisan ini berbentuk laporan Asuhan Keperawatan dengan intervensi keperawatan berbasis bukti atau *Evidence Practice* pemberian aromaterapi bunga lavender pada lansia dengan insomnia oleh 4 orang mahasiswa Profesi Ners di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur pada saat praktik profesi keperawatan gerontik.

Pada penulisan Penerapan "*Evidence Practice*" Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia dengan Insomnia, rancangan penelitian yang dilakukan rancangan eksperimen semu (*Quasy experiment*). Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subyek serta melakukan pengukuran sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) dengan menggunakan *t test*.

B. Lokasi Dan Waktu

Asuhan keperawatan dan analisa stistik ini dilaksanakan di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur dari tanggal 22 Mei s/d 15 Juni 2017 mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai dengan analisis data.

C. Subjek Asuhan Keperawatan

1. Populasi

Populasi dalam penulisan ini adalah lansia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur sebanyak 59 lansia, setelah dilakukan *screening* didapat sebanyak 6 lansia (10%) mengalami insomnia atau kualitas tidur yang kurang baik.

2. Sampel

Teknik pengambilan sampel penulisan dilakukan dengan teknik *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana penulis dalam memilih sampel dengan memberikan kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk ditetapkan sebagai anggota sampel (Notoatmodjo, 2012). Pada penulisan ini sampel diambil dari lansia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur yang memenuhi kriteria inklusi.

Kategori sampel pada Penerapan "*Evidence Practice*" ini yaitu lansia yang berusia diatas 60 tahun, yang mengalami insomnia/kualitas tidur yang kurang baik.

Berikut kriteria inklusi dan eksklusinya:

a. Kriteria inklusi

- 1) Lansia yang berusia diatas 60 tahun
- 2) Lansia yang mengalami gangguan tidur
- 3) Tidak sedang menderita flu dan gangguan pernafasan
- 4) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

- 1) Lansia yang tuna rungu dan tuna netra
- 2) Menolak menjadi responden

LAPORAN HASIL ASUHAN KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI (*EVIDENCE PRACTICE*)

A. Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Umur, dan Jenis Kelamin Responden di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti

Karakteristik	Jumlah Responden		
	n	%	
Umur	60 - 74 Tahun	1	25
	75 - 90 Tahun	3	75
	> 90 Tahun	0	0
JK	Laki-Laki	2	50
	Perempuan	2	50

Berdasarkan tabel 1 Karakteristik responden pada penulisan ini meliputi umur, dan jenis kelamin responden. Hasil penulisan menunjukkan bahwa karakteristik responden yang terdiri dari 4 responden dengan karakteristik umur terbanyak adalah umur 75-90 tahun sebanyak 3 responden (75%), dan jenis kelamin responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 responden (50%) dan perempuan sebanyak 2 responden (50%).

2. Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan *Aromaterapi Bunga Lavender (pretest)*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur responden sebelum diberikan *Aromaterapi Bunga Lavender (pretest)*

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Tidak Mengalami Insomnia	0	0
Insomnia ringan	0	0
Insomnia sedang	0	0
Insomnia berat	4	100
Total	4	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 4 responden (100%) mengalami Insomnia berat.

3. Kualitas Tidur Responden Setelah Diberikan Aromaterapi Bunga Lavender (*posttest*)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas tidur responden setelah diberikan Aromaterapi Bunga Lavender (*posttest*)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Tidak Mengalami Insomnia	0	0
Insomnia ringan	2	50
Insomnia sedang	2	50
Insomnia berat	0	0
Total	4	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 4 responden didapatkan bahwa yang insomnia ringan sebanyak 2 responden (50%) dan insomnia sedang sebanyak 2 responden (50%).

B. Bivariat

1. Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kualitas tidur responden diberikan Aromaterapi Bunga Lavender

Tabel 4 Tabel Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Kualitas tidur responden diberikan Aromaterapi Bunga Lavender

Resp.	Skor	Pretest	Skor	Posttest
1	27	Insomnia Berat	14	Insomnia Ringan
2	30	Insomnia Berat	16	Insomnia Ringan
3	31	Insomnia Berat	19	Insomnia Sedang
4	28	Insomnia Berat	24	Insomnia Sedang

Keterangan:

- 0-9 = Tidak Mengalami Insomnia
- 10-17 = Insomnia Ringan
- 18-25 = Insomnia Sedang
- 26-33 = Insomnia Berat

Berdasarkan tabel diatas bahwa adanya perubahan skor pretest dan posttest membuktikan bahwa Adanya perbedaan setelah diberikan pemberian Aromaterapi Bunga Lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

2. Hasil Uji-t Kualitas tidur responden diberikan Aromaterapi Bunga Lavender

Tabel 5 Hasil Uji-t Kualitas tidur responden diberikan Aromaterapi Bunga Lavender di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur

Paired Samples Correlations

	N	Correlation
Pair 1 HASIL PRETEST & HASIL POSTTEST	4	.054

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 HASIL PRETEST	29.00	4	1.826	.913
HASIL POSTTEST	18.25	4	4.349	2.175

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 HASIL PRETEST - HASIL POSTTEST	10.750	4.573	2.287	3.473	18.027	4.701	3	.001

Dari tabel di atas diperoleh nilai p (Asymp. Sig. (2-tailed)) = 0,001 lebih kecil dari $\alpha = 5\% = 0,005$ maka H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah ada pengaruh pemberian Aromaterapi Bunga Lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Aromaterapi bunga lavender memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan nilai korelasi 0,054.

PEMBAHASAN

A. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Bunga Lavender (*Pretest*)

Kualitas tidur pada lansia diukur dengan menggunakan Lembar Kuisioner *Insomnia Rating Scale* KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta). Dari pengukuran *pretest* tersebut sebelum diberikan Aromaterapi Bunga Lavender, lansia yang mengalami insomnia berat sebanyak 4 orang (100%). Hal ini sesuai dengan pernyataan Potter & Perry (2010) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit fisik, obat-obatan dan substansi, serta gaya hidup.

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa seiring dengan bertambahnya usia, maka dapat memicu terjadinya gangguan tidur pada lansia, hal ini juga didukung karena biasanya

pada lansia sering mengalami depresi karena mungkin dari faktor ekonominya maupun masalah-masalah yang dialaminya.

B. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Aromaterapi Bunga Lavender (*Posttest*)

Dari hasil *posttest*, pada lansia yang diberikan aromaterapi bunga lavender mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi lebih baik. Sebanyak 2 orang (50%) lansia berubah menjadi insomnia ringan dan sebanyak 2 orang (50%) lansia menjadi insomnia sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian Soemardini (2013) yang mengatakan bahwa kerja aromaterapi bunga lavender mampu memberikan efek rileks dan tenang sehingga dapat membuat kualitas tidur menjadi baik.

C. Pengaruh aromaterapi bunga lavender terhadap kualitas tidur lansia

Hasil dari Analisa Data dibuktikan dapat disimpulkan adanya perubahan skor pada saat *pretest* dan *posttest* dalam pemberian aromaterapi, dalam hal ini membuktikan bahwa adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap peningkatan insomnia pada lansia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur. Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik murni berupa bahan

cairan tanaman yang mudah menguap dan senyawa aromatik lain dari tumbuhan. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi bunga lavender bukan hanya sekedar wangi-wangian saja tetapi banyak manfaat yang terkandung didalam aromaterapi bunga lavender tersebut.

KESIMPULAN

1. Data Sekunder yang di dapat jumlah lansia ada 59 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 9 orang, sedangkan perempuan berjumlah 50 orang. Didapatkan dari data tersebut bahwa lansia dengan insomnia sebanyak 6 orang. Dari hasil studi pendahuluan menggunakan lembar kuisioner *Insomnia Rating Scale* KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) yang diambil secara acak setiap wisma, didapatkan hasil 4 orang lansia (8%) yang memenuhi syarat inklusi, dan 2 orang lansia (2%) tidak memenuhi syarat inklusi untuk dilakukan penerapan dengan aromaterapi.
2. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan Aromaterapi Bunga Lavender sebanyak 4 orang (100%) mengalami insomnia berat. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia maka seseorang tersebut akan mengalami penurunan fungsi organ tubuh, sehingga seseorang akan mengalami kesulitan dalam memulai tidur.
3. Kualitas tidur sesudah diberikan Aromaterapi Bunga Lavender pada lansia mengalami peningkatan. Lansia yang mempunyai insomnia ringan sebanyak 2 orang (50%) dan insomnia sedang sebanyak 2 orang (50%). Hal ini dikarenakan masing-masing individu mempunyai tingkat kemampuan yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain dalam mengatasi gangguan tidur.
4. Analisa Uji-t menunjukkan adanya pengaruh pemberian Aromaterapi Bunga

Lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur, dengan hasil p (Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,001 lebih kecil dari $\alpha = 5\% = 0,005$ maka H_0 ditolak. Aromaterapi bunga lavender memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan nilai korelasi 0,054.

SARAN

1. Pelayanan Keperawatan

Saran untuk pelayanan keperawatan agar dapat memodifikasi kombinasi terapi nonfarmakologi sehingga tercipta pelayanan keperawatan yang semakin profesional dan berkualitas di bidang kesehatan.

2. Institusi Pendidikan

Saran untuk Institusi Pendidikan dengan semakin berkembangnya ilmu keperawatan diharapkan untuk menambahkan kedalam pembelajaran perkuliahan tentang pengetahuan baru terapi farmakologi dan nonfarmakologi mengatasi gangguan tidur supaya dapat menemukan inovasi-inovasi baru.

3. Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya dalam penulisan keperawatan agar menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk meneliti lebih lanjut dan menggali lebih banyak lagi tentang pengobatan komplementer yang bisa meningkatkan kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, S. (2014). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Konsentrasi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Dalam Mengerjakan Soal Ulangan Umum*. Jurnal Psikologi Udayana Vol. 1. No. 2. 271-278.

- Asmadi (2008). *Prosedural Keperawatan, Konsep dan Aplikasi Keperawatan Dasar Manusia*. Salemba Medika : Jakarta.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Darmojo, RB & Martono, HH (2008). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 3, Balai Penerbit FKUI : Jakarta.
- Djohan. (2010). *Terapi Musik, Teori dan Aplikasi*. Galangpress : Yogyakarta
- Foerwanto, M. N. (2016). *Pengaruh Aroma Terapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Yogyakarta*. Media Ilmu Kesehatan. Vol. 5 (1) : 14-22.
- Howard S, Hughes BM Expectancies. (2007). Not aroma, explain impact of lavender aromatherapy .New England Journal of Medicine. *Journal of Health Psychology* (2008), 13, 603-617.
- Maryam, S., dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika : Jakarta.
- Mukti. (2012). *Pengaruh Aromaterapi terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di Kelurahan Manjung Ngawen Klaten*. Skripsi. Prodi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten. Tidak dipublikasi-kan.
- Notoatmodjo S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. EGC : Jakarta
- Nurchahyo, I. (2013). *Pengaruh Latihan Pasrah Diri terhadap Perbaikan Kualitas Tidur pada Usia Lanjut dengan Simtom Depresi*. Tesis, Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta
- Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses dan Praktik edisi 4, alih bahasa Yasmin Asih*. Jakarta : EGC.
- Prayitno, A. (2012). *Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*, vol 21 No. 1, diakses 18 Mei 2017, (<http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf>)
- Ramaita. (2014). *Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Si Cincin Padang Pariaman 2014*. Skripsi. Sumatera: Universitas Andalas.
- Rifkia, V. 2013. *Sejarah Aromaterapi di Mesir Kuno*, diakses 18 Mei 2017, (<http://Fxa.yimg.com/./Via+Rifkia+1006827410+Sejarah+Aromaterapi+Di+Mes>)
- Sandjaya, I. (2014). *Seri Menata Rumah Kamar Tidur*, PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Sharma, S. (2011). *Aromaterapi*, Kharisma Publishing Group : Tangerang.
- Siregar, MH. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia* Flash Books : Jogjakarta.
- Soemardini, Suharsono, T & Kusuma, AM. (2013). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang*, diakses 18 Mei 2017, (<http://old.fk.ub.ac.id/artikel/id/file/download/keperawatan/arimirakusua>).
- Stanley, M. 2009. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi ke-2 (Nety Juniarti & Sari Kurnianingsih, Penerjemah). EGC : Jakarta.