

LAVENDER AROMATHERAPY INTERVENTION ON SLEEP DISORDERS IN THE ELDERLY: A CASE STUDY

Putri Ernasari¹, T. Widya Nalaria^{2*}

¹Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan PELNI Jakarta

²Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan PELNI Jakarta

Korespondensi Author: widya.nalaria@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep disturbance is a disorder of a person's sleep pattern that will cause a decrease in sleep quality which has an impact on the health of the sufferer. If not addressed, it will have an impact on decreasing the quality of life, productivity and safety of the sufferer. Interventions that can be given to overcome sleep quality are lavender aromatherapy non-pharmacological therapy, namely relaxation techniques using concentrations of essential oils from plants. Lavender has the main content, namely Linalool Acetate which is able to relax and relax the working system of the nerves and muscles, providing a relaxing and calming effect. Methods: This study uses a descriptive type of research with a case study design approach that seeks to explain, understand, and explore a system methodologically regarding events that occur in an object of research. Objective: This study aims to identify the administration of lavender aromatherapy to improve sleep quality in the elderly with sleep problems. Results: Research conducted on the three respondents showed an increase in sleep quality and positive changes in the sleep quality of the elderly with a PSQI score of 4 (good). Conclusion: This study describes the intervention of giving Lavender Aromatherapy to improve the sleep quality of the elderly.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly

INTERVENSI AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA: STUDI KASUS

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan tidur merupakan kelainan dari pola tidur seseorang yang akan menimbulkan penurunan kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan penderitanya. Jika tidak diatasi akan berdampak pada penurunan kualitas hidup produktivitas dan keselamatan penderitanya. Intervensi yang dapat diberikan untuk mengatasi kualitas tidur adalah terapi non-farmakologi aromaterapi lavender yaitu tehnik relaksasi menggunakan konsentrasi minyak esensial dari tumbuhan. Lavender memiliki kandungan utama yaitu Linalool Asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot, memberikan efek relaksasi dan ketenangan. Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan case study design yang berusaha untuk menjelaskan, memahami, dan mengeksplorasi suatu sistem secara metodologi mengenai peristiwa yang terjadi dalam suatu obyek penelitian. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk teridentifikasi pemberian aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan masalah gangguan tidur. Hasil: Penelitian yang dilakukan pada ketiga responden menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dan perubahan positif pada kualitas tidur lansia dengan skor PSQI 4 (baik). Kesimpulan: Penelitian ini menggambarkan intervensi Pemberian Aromaterapi Lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Lansia

PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidur, dalam hal ini tidak ada tanda-tanda kurang tidur. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif tidur seperti waktu tidur dan latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat (Kurnia, 2017). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gangguan tidur pada lansia antara lain pensiun, kematian pasangan atau teman dekat, penyakit resiko tinggi seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan kolesterol, serta perubahan usia dalam siklus tidur yang terganggu (Sari & Leonard, 2018).

Data World Health Organization (WHO, 2017) menunjukkan bahwa sekitar 18% penduduk dunia menderita gangguan tidur pada tahun 2017. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia mencapai 10% dari sekitar 28 juta penduduk yang menderita gangguan tidur. Tingginya gangguan tidur dikaitkan dengan peningkatan masalah terkait kehidupan pada lansia, seperti depresi dan kecemasan.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) menunjukkan bahwa terdapat 238 juta penduduk di Indonesia pada tahun 2017. Penduduk lansia diproyeksikan meningkat menjadi 28,08 juta pada tahun 2020, kemudian meningkat menjadi 33,69 juta pada tahun 2025, lalu pada tahun 2030 meningkat menjadi 40,95 juta, dan kemudian diproyeksikan akan meningkat menjadi 48,19 juta pada tahun 2035. Negara-negara dengan penduduk lansia lebih dari 7% dikatakan memiliki struktur tua.

Dinas Kesehatan DKI Jakarta (2015) melaporkan sekitar 750 orang lansia menderita gangguan tidur setiap tahunnya, dengan sekitar 35% sampai 45% orang dewasa menderita gangguan tidur dan 25% menderita gangguan tidur berat. Gangguan tidur merupakan masalah yang terjadi pada usia lanjut, yang memiliki prevalensi tinggi sekitar 67% dari populasi di atas 65 tahun.

Data Puskesmas Kelurahan Grogol Selatan menunjukkan data penduduk lansia laki-laki sebanyak 1.301 dan jumlah lansia perempuan sebanyak 1.342 jiwa pada bulan desember tahun 2018-2021. Puskesmas Grogol Selatan mencatat lansia berusia >60 tahun mengeluh susah tidur yang diakibatkan oleh penyakit degeneratif, penyakit tertinggi yaitu hipertensi tercatat pada bulan oktober 2021 sebanyak 65 orang, bulan november 2021 sebanyak 81 orang, dan pada bulan desember 2021 sebanyak 95 orang.

Usia lanjut merupakan tahap akhir kehidupan manusia ketika seseorang mulai mengalami perubahan hidup. Lansia adalah individu yang berusia di atas 60 tahun yang menunjukkan penurunan alami dalam fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Maheswari, 2016). Masalah yang terjadi pada lansia disebabkan oleh perubahan fisiologis, perubahan fisik, perubahan mental, dan perubahan spiritual. Salah satu masalah yang paling umum pada lansia adalah gangguan tidur.

Gangguan tidur pada lansia merupakan perasaan tidak nyaman atau terganggu dimana lansia sulit untuk masuk ke dalam proses tidur, mudah terbangun dari tidur, sulit untuk mempertahankan tidur, dan terbangun lebih pagi sehingga menimbulkan gejala lesu setelah bangun di pagi hari (Carpenito & Juall, 2016). Gangguan tidur pada lansia dapat menimbulkan risiko disabilitas intelektual, penurunan motivasi, ketidakstabilan emosi, depresi, gangguan penyalahgunaan obat dan dapat mengakibatkan kualitas tidur yang tidak terpuaskan pada lansia (Mubarak, *et al.*, 2015).

Gangguan tidur yang dialami lansia akan menimbulkan tanda dan gejala yang dirasakan lansia, seperti gangguan tidur, ketidakmampuan untuk tetap tidur, dan bangun pagi (Damayanti, *et.al*, 2019). Efek yang dirasakan oleh lansia dengan gangguan tidur dapat berdampak buruk bagi kesehatan, sehingga menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, kelelahan fisik, stres, kulit kusam, gangguan mood, kondisi fisik yang buruk saat bangun, konsentrasi yang buruk, dan ketidakmampuan mengambil keputusan secara bijak (Sari & Leonard, 2018).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia yaitu melalui pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat tidur dari golongan benzodazepine, chloral hydrate, promatezin penergen. Obat-obatan ini sangat efektif untuk meningkatkan tidur dan mengurangi frekuensi bangun, namun obat tersebut memiliki efek negatif yaitu meninggalkan efek sisa obat, sedangkan pengobatan non-farmakologis dapat dilakukan dengan aromaterapi dari aroma bunga (Lanywati, 2015). Aromaterapi adalah jenis terapi relaksasi penenang atau relaksasi yang dapat mengobati masalah seperti kecemasan, ketegangan dan menghilangkan gangguan tidur. Salah satu aromaterapi yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah aromaterapi lavender (Rachmawati, Rosalina & Muntamanah, 2015).

Intervensi pemberian aromaterapi lavender merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi nonfarmakologis. Aromaterapi lavender digunakan sebagai aromaterapi karena efeknya yang menenangkan dimana kandungan *linalool* dan *linalyl acetate* pada bunga lavender memiliki efek anti kecemasan yang sangat membantu dalam mengurangi gangguan tidur (Gihyun, 2017). Aromaterapi lavender bekerja dengan cara dihirup melalui indera penciuman, hal ini merangsang *raphe nuclei* otak dan mensekresikan serotonin sehingga membuat seseorang tertidur (Rachmawati, Rosalina, dan Muntamanah, 2015).

Penelitian Ndururu, *et.all* (2021) mengenai Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Gangguan Tidur Pada Lansia dengan menggunakan desain penelitian pra-eksperimental, jumlah populasi penelitian ini terdiri dari 25 orang berusia di atas 60 tahun yang mendapatkan intervensi aromaterapi lavender selama 30 menit dan dilakukan selama 7 hari berturut-turut, lalu hari ke- 8 diamati tingkat gangguan tidur yang dialami oleh lansia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan tingkat gangguan tidur pada lansia

baik sebelum maupun setelah intervensi aromaterapi lavender, hal ini menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi lavender dalam mengurangi gangguan tidur pada lansia.

Penelitian Sari dan Leonard (2018) mengenai Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih menggunakan jenis penelitian kuantitatif quasi-experimental, jumlah populasi penelitian ini yaitu lansia usia elderly (60-90 tahun) di Wisma Cinta Kasih Padang sebanyak 40 lansia, dan jumlah sampel 30 lansia yang diintervensi selama 7 hari berturut-turut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi kualitas tidur pada lansia sebelum diintervensi yaitu buruk pada 30 lansia (100%) dan 12 lansia (40%) setelah diberikan aromaterapi lavender berindikasi baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

Penelitian Aryani, *et.al.* (2019), mengenai Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Gangguan Tidur Pada Lansia Di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran dengan menggunakan penelitian quasi *eksperimental* dengan metode *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 18 lansia yang mengalami gangguan tidur. Responden diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender selama 7 hari dengan menggunakan alat *diffuser* dengan air 150ml dan dosis yang diberikan yaitu 5 tetes *essensial oil* untuk ukuran ruangan 3x4. Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa 18 responden yang terdiri dari 12 responden mengalami gangguan tidur ringan dan 4 responden mengalami gangguan tidur berat, lalu setelah diberikan aromaterapi lavender, 12 responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik dan sebanyak 6 responden mengalami gangguan tidur ringan.

Pemberian aromaterapi lavender pada lansia berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan pola tidur yang terganggu seperti dapat menenangkan, merilekskan, menghilangkan stres dan tidur menjadi nyenyak. Dengan demikian maka penulis tertarik melakukan penelitian terkait “Analisis Intervensi Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia di Wilayah Kelurahan Grogol Selatan Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan.”

METODE

Penelitian ini dilakukan di RW 08 Kelurahan Grogol Selatan Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan pada tanggal 13 Juli 2022 sampai dengan 26 Juli 2022. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan rencana penelitian yaitu studi kasus. Studi kasus adalah rancangan penelitian yang mencakup satu unit penelitian secara intensif, misal satu pasien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Meskipun jumlah subjek yang diteliti cenderung sedikit, jumlah variabel yang diteliti sangat luas (Nursalam, 2017).

Penelitian ini melibatkan 3 responden yaitu lansia yang mengalami gangguan tidur yang dipilih secara *purposive random sampling* yaitu pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran secara langsung kepada responden penelitian yang telah disepakati untuk dilakukan pemberian aromaterapi lavender. Sebelum penelitian, responden diberikan edukasi terkait manajemen nutrisi dan manajemen aktivitas. Penelitian ini dilakukan setiap malam dengan durasi waktu 30 menit setiap kali pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut. Etika dalam pengambilan data dalam melakukan penelitian yaitu *self determination* (penentuan diri), *informed consent* (persetujuan), *privacy* (kerahasiaan), *anonymity* (tanpa nama), *confidentiality* (kerahasiaan), dan *protection from discomfort* (perlindungan dari ketidaknyamanan).

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran analisa pemberian aromaterapi lavender dalam upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan masalah gangguan tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=3)

Responden	Umur (thn)	Jenis Kelamin	Skor Kualitas Tidur
1	72	P	15
2	64	P	17
3	62	P	13

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran lansia usia 60-74 tahun yang menjadi responden sebanyak 3 orang dengan jenis kelamin perempuan di Wilayah Simprug RW 08 Kelurahan Grogol Selatan Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan, didapatkan data dari responden (n=3) menunjukkan bahwa responden memiliki skor kualitas tidur >5 yaitu responden 1 dengan skor 15, responden 2 dengan skor 17, dan responden 3 dengan skor 13.

Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Tabel 2. Kualitas Tidur Responden (N=3) Sebelum Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Responden	Skor Kualitas Tidur PSQI
1	15
2	17
3	13

Berdasarkan Tabel 2 di atas, didapatkan bahwa skor kualitas tidur sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender pada responden 1 yaitu 15, responden 2 yaitu 17, dan responden 3 yaitu 13 sesuai dengan skor PSQI.

Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Tabel 3. Kualitas Tidur Responden (N=3) Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Responden	Skor Kualitas Tidur PSQI
1	4
2	4
3	4

Berdasarkan Tabel 3 di atas didapatkan bahwa skor kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender pada ke- 3 responden mengalami penurunan skor kualitas tidur yaitu 4. Dilihat dari tabel kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terdapat penurunan skor kualitas tidur sesuai dengan skor PSQI pada responden 1 dari 15 menjadi 4, responden 2 dari 17 menjadi 4, dan hal yang sama juga terjadi pada responden 3 dari 13 menjadi 4.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Masalah Gangguan Tidur

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia

Responden	Skor Pre	Skor Post
1	15	4
2	17	4
3	13	4

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan adanya penurunan skor kualitas tidur dari ke-3 responden dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan masalah gangguan tidur di wilayah Simprug RW 08 Kelurahan Grogol Selatan Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia yaitu mayoritas berusia 60-74 tahun sebanyak 3 responden. Responden 1 berusia 72 tahun, responden 2 berusia 64 tahun, dan responden 3 berusia 62 tahun. Penelitian ini sejalan dengan Erfrandau (2017), faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Meningkatnya keluhan terhadap kualitas tidur terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Usia di atas 60 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah yang menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi, dan psikologis.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan lebih banyak mayoritas perempuan sebanyak 3 responden. Hal tersebut dikarenakan jumlah lansia yang berjenis

kelamin laki-laki yang ada di wilayah Simprug RW 08 lebih sedikit dan pada saat pengumpulan data beberapa lansia laki-laki pergi bekerja seperti berwirausaha. Lansia terbanyak di wilayah Simprug RW 08 yaitu perempuan berjumlah 6 lansia sedangkan lansia laki-laki berjumlah 4 lansia berdasarkan jumlah populasi lansia yang mengalami gangguan tidur di wilayah Simprug RW 08. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Nugroho (2010), prevalensi gangguan tidur lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Wanita lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibanding pria. Wanita secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah, dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka wanita akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia lebih sering mengalami kejadian gangguan tidur dibandingkan laki-laki.

Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Didapatkan hasil ke-3 responden seluruhnya memiliki nilai lebih dari 5 yang selanjutnya masuk ke dalam kategori memiliki kualitas tidur yang buruk. Lansia cenderung susah tidur karena mereka terbiasa tidur tengah malam karena menonton TV, memiliki pola hidup yang kurang sehat yaitu terbiasa mengonsumsi kacang-kacangan dan sayuran hijau serta kurangnya olahraga, dan faktor lingkungan.

Hal ini juga sejalan dengan Purwati (2018), dimana asam urat yang tinggi bermanifestasi nyeri pada persendian sehingga dapat mempengaruhi pola tidur pada lanjut usia yang mengalami masalah penyakit asam urat.

Hal ini sesuai dengan penelitian Peters (2018), lansia membutuhkan waktu untuk jatuh tidur sekitar 10-15 menit. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah kondisi lingkungan dan kebiasaan sebelum tidur yang tidak sehat seperti: menonton TV, makan dan minum, merokok, mengonsumsi alkohol yang akan mengganggu tidur seseorang yang bisa berdampak pada peningkatan latensi tidur pada lansia.

Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental, dan psikososial (Anwar, 2015). Hal tersebut juga terjadi pada lansia dalam penelitian ini yaitu adanya gangguan fisik yang terjadi antara lain timbulnya penyakit seperti nyeri pada sendi dan pinggang, kadang-kadang pusing, asam urat. Gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain mudah marah. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden masalah gangguan tidur pada lansia disebabkan karena ketidakmampuan memulai tidur, sering terbangun di malam hari dikarenakan buang air kecil dan nyeri pada sendi, ketidakmampuan untuk tidur kembali, dan sering terbangun lebih awal. Penelitian sebelumnya Adiyati (2015) menyebutkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia terjadi pada lansia dengan keluhan mencakup ketidakmampuan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan ketidakmampuan untuk kembali tidur.

Berdasarkan hasil wawancara, lansia yang mengalami kualitas tidur buruk mengatakan sering mengantuk di siang hari, merasa tidak segar, mudah merasa lelah, dan malas untuk melakukan kegiatan. Menurut Perry dan Potter (2010), kualitas tidur yang kurang pada lansia

terjadi karena adanya penurunan yang progresif pada tahap NREM 3 dan 4, beberapa lansia hampir tidak memiliki tahapan NREM 4 dan tidur yang dalam. Akibat kualitas tidur yang kurang menyebabkan peningkatan kerja jantung saat bangun di pagi hari, seseorang akan merasakan tidak segar, dan di siang hari merasa kelelahan atau sering mengantuk.

Pada penelitian ini rata-rata responden memiliki kualitas tidur buruk, berdasarkan hasil wawancara responden mengaku bahwa sulit memulai tidur, sering terbangun dikarenakan nyeri pada sendi dan pinggang, kondisi lingkungan seperti responden 2 yang didatangkan cucunya sehingga tidur terganggu karena bayi rewel, pencahayaan, buang air kecil di malam hari, dan adanya perubahan suhu ruangan seperti pada malam hari menyebabkan lansia sering terbangun di malam hari. Menurut Asmadi (2018), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia antara lain sakit, lingkungan, letih, gaya hidup, stress, emosional stimulan dan alkohol.

Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender

Berdasarkan tabel 4.2 s/d 4.4 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur lansia setelah diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur ke dalam kategori baik yaitu sebanyak 3 responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dian Sari & devid Leonard (2018) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih didapatkan 30 lansia atau seluruh lansia mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender, setelah dilakukan intervensi selama seminggu, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur lansia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dini Sukmalara (2017) tentang Penerapan "*Evidence Practice*" Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (Stw) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017, didapatkan hasil ke-4 responden setelah diberikan aromaterapi lavender terajadi perubahan kualitas tidur lansia dengan kategori baik. Pada penelitian ini, peneliti hanya mengontrol lansia yang mempunyai penyakit asam urat, memiliki gaya hidup kurang baik, dan kebiasaan tiap malam hari yang dapat mengganggu jam tidur lansia. Faktor-faktor lain seperti lingkungan, letih, dan stress mampu mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian Siregar (2016), bahwa dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan tempat tinggal lansia yang nyaman, suhu ruangan yang sesuai dan pencahayaan yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik. Gaya hidup lansia yang baik seperti olahraga teratur juga mempengaruhi kualitas tidur lansia dimana badan akan terasa lebih segar, tidak lemas dan tidak mudah kelelahan karena kondisi fisik yang baik (Siregar, 2016).

Setelah dilakukan intervensi selama 2 hari, di hari ke-3 didapatkan Responden 1 dan 2 masih terbangun di malam hari dikarenakan BAK 1-2x semalam dan susah untuk tertidur lagi, pada Responden 3 masih terbangun dikarenakan nyeri pada sendi. Setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 3 hari, di hari ke-4 didapatkan bahwa latensi tidur Responden 1 masih membutuhkan waktu untuk tertidur sekitar 31-60 menit disebabkan karena faktor kondisi lingkungan yang tidak kondusif dan ruangan yang terlalu dingin, Responden 2 dan Responden 3 masih membutuhkan waktu untuk tertidur sekitar 31-60 menit

disebabkan karena faktor lingkungan, dimana masih terbiasa untuk menonton TV dan terbangun di malam hari karena bolak balik kamar mandi untuk BAK.

Penelitian ini sejalan dengan Khasanah & Hidayati (2016), bahwa lansia mengalami gangguan tidur dikarenakan terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi, kondisi lingkungan yang tidak kondusif, ruangan yang terlalu panas ataupun dingin, dan nyeri akibat sakit fisik. Lansia sering ke kamar mandi pada malam hari karena adanya penurunan fungsi sistem perkemihan yang dimana adanya penurunan otot kandung kemih sebagai akibat dari proses penuaan yang membuat seseorang sering terbangun di malam hari untuk berkemih sehingga menyulitkan seseorang untuk kembali tertidur. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ-organ tubuh juga tidak seoptimal ketika masih muda, hal ini menyebabkan lansia mudah terserang penyakit. Lansia dengan masalah fisik seperti rematik, asam urat, hipertensi dan lainnya akan mengalami gelisah terhadap tidurnya dikarenakan nyeri hebat yang dirasakan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Peters (2018), lansia membutuhkan waktu untuk jatuh tidur sekitar 10-15 menit. Kebiasaan lansia yang minum kopi dan merokok, hal ini dapat mempengaruhi lansia untuk jatuh tertidur. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah kondisi lingkungan dan kebiasaan sebelum tidur yang tidak sehat seperti: menonton TV, makan dan minum, merokok, mengkonsumsi alcohol yang akan mengganggu tidur seseorang yang bisa berdampak pada peningkatan latensi tidur pada lansia.

Setelah dilakukan intervensi selama 4 hari, di hari ke-5 didapatkan Responden 1 mengalami kenaikan skor kualitas tidur dimana tiba-tiba kram pada kaki muncul dan mengganggu tidur disebabkan karena responden 1 mengkonsumsi peyek/ makanan ringan isi kacang sebelum tidur, usia, dan cuaca dingin, terbangun 1x untuk BAK, dan latensi tidur membutuhkan waktu 30 menit dikarenakan suhu ruangan yang panas, pada Responden 2 dan Responden 3 latensi tidur membutuhkan waktu 30 menit dikarenakan masih terbiasa untuk menonton TV dan letih.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Purnomo (2016), diperoleh hasil bahwa arthritis rheumatoid adalah penyakit radang sendi yang menimbulkan rasa ngilu-ngilu yang disebabkan oleh faktor makanan, air dingin, dan proses degenerative. Hal tersebut juga didukung oleh Purwoastuti (2019), gejala khas arthritis rheumatoid yakni kekakuan pada pagi hari pada persendian dan sekitarnya, selama satu jam, rasa nyeri dan pembengkakan pada persendian sekurang-kurangnya tiga sendi secara bersamaan, kekakuan pada pagi hari sering dialami dan kekakuan biasanya tidak lebih lama dari 30 menit dan dapat berlangsung sampai berjam-jam dalam sehari.

Hasil setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 5 hari, Responden 3 mengalami peningkatan kualitas tidur ditandai dengan penurunan skor kualitas tidur PSQI, dengan data Responden 3 skor kualitas tidur PSQI dari 13 menjadi 4 dengan interpretasi baik disebabkan karena faktor lingkungan kondusif, suhu ruangan sesuai, nyeri pada pinggang tidak mengganggu tidur di malam hari karena Responden rajin untuk melakukan aktivitas peregangan otot dan sendi sebelum tidur, pola makan terjaga, dan tubuh rileks. Peningkatan kualitas tidur berdasarkan komponen PSQI dapat dilihat dari kualitas tidur subyektif yang baik yang merupakan suatu penilaian dari diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, latensi tidur yang meningkat, durasi tidur yang normal, efisiensi tidur meningkat, dan

gangguan tidur menurun di malam hari setelah pemberian aromaterapi lavender selama 5 hari. Responden 1 dan Responden 2 masih memiliki latensi tidur 30 menit dikarenakan suhu ruangan yang panas.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Takeda, *et.al* (2017) menyatakan bahwa lansia mengalami penurunan gangguan tidur (terbangun pada malam hari, merasa terlalu panas/ dingin, mengalami nyeri, dan mengalami mimpi buruk) setelah penggunaan aromaterapi lavender.

Hasil setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 6 hari didapatkan bahwa responden 1 dan 2 mengalami peningkatan kualitas tidur setelah pemberian intervensi selama 6 hari ditandai dengan penurunan skor kualitas tidur PSQI, dengan data Responden 1 skor kualitas tidur PSQI dari 15 menjadi 4 dan Responden 2 skor kualitas tidur PSQI dari 17 menjadi 4 disebabkan karena faktor suhu ruangan yang sesuai, lingkungan kondusif, kram dan nyeri pada sendi tidak mengganggu tidur di malam hari karena Responden rajin untuk melakukan aktivitas peregangan otot dan sendi sebelum tidur, pola makan terjaga, dan tubuh rileks disebabkan karena pemberian aromaterapi lavender selama 6 hari. Hasil setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari masih didapatkan data skor kualitas tidur baik dari ke-3 responden dengan skor kualitas tidur 4. Maka peneliti menyimpulkan bahwa 3 responden mengalami peningkatan kualitas tidur dengan interpretasi baik.

Hal ini sesuai dengan penelitian Afiestasari, *et all* (2019), perbaikan kualitas tidur dialami oleh lansia setelah diberikan aromaterapi lavender yang dapat memberi efek menenangkan dan mengantuk. Rasa mengantuk akan menghantarkan responden ke rasa ingin tidur. Pemberian aroma lavender setiap hari disinyalir mampu meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga memenuhi salah satu kebutuhan dasar manusia.

KESIMPULAN

Analisis intervensi pada lansia dalam Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Lansia Dengan Masalah Gangguan Tidur yang diberikan pada 3 responden di Wilayah Simprug RW 08 Kelurahan Grogol Selatan Kecamatan Kebayoran Lama Jakarta Selatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur, hal ini terlihat dari penjelasan secara rinci sebagai berikut :

1. Teridentifikasi karakteristik ketiga responden yaitu wanita dengan rentang usia 60-74 tahun dengan masalah gangguan tidur yang disebabkan oleh masalah kesehatan seperti osteoarthritis, kolesterol, dan asam urat.
2. Teridentifikasi peningkatan pengetahuan ketiga responden terkait manajemen makanan sebagai pantangan bagi lansia dengan masalah kesehatan yaitu asam urat dan kolesterol, serta peningkatan pengetahuan dan kemampuan terkait pengendalian masalah kualitas tidur dengan menggunakan aromaterapi lavender.
3. Teridentifikasi peningkatan kualitas tidur pada seluruh responden yaitu responden 1 memiliki kualitas tidur buruk dengan skor 15 menjadi kualitas tidur baik dengan skor 4, responden 2 memiliki kualitas tidur buruk dengan skor 17 menjadi kualitas tidur baik dengan skor 4, dan responden 3 memiliki kualitas tidur buruk dengan skor 13 menjadi kualitas tidur baik dengan skor 4.

4. Teridentifikasi perubahan kualitas tidur dari ketiga responden yaitu responden 1 dan 2 mengalami perubahan kualitas tidur pada hari ke-7 setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 6 hari dan responden 3 mengalami perubahan kualitas tidur pada hari ke-6 setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender selama 5 hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ke-3 responden yang sudah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian ini, kepada pembimbing yang senantiasa membimbing kami, kedua orang tua peneliti yang selalu mendukung dan mendoakan, dan kepada teman-teman komunitas squad yang selalu membantu dalam menyusun penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Jurnal Kebidanan*, 2(2), 21-28.
- Afiestasari, L., et al. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. Journal of Nursing Practice and Education*, 1(1).
- Anwar. (2015). *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*.
- Aryani, Y., et.al. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Gangguan Tidur Pada Remaja Putri Di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran. Jurnal Universitas Ngudi Waluyo*.
- Carpenito & Lynda, J. (2016). *Praktikum Keperawatan Keluarga, Komunitas*. Jakarta Selatan : Pusdik SDM Kesehatan.
- Damayanti, Novita, & Hadiati, T. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Gangguan Tidur Lansia. Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(4), 10-16.
- Dian, S. (2018). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 121-130.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. (2015). *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta*. Jakarta: Dinas Kesehatan.
- Erfrandau. (2017). *Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember (The Effect of Laughter Theraphy in Sleep Quality of Elderly in Long-Term Care Jember). Pustaka Kesehatan*, 5(2), 276-283.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Bulletin Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Jakarta, Indonesia: Kementerian Kesehatan RI.
- Khasanah, K & Hidayati, W. (2016). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. Jurnal Nursing Studies*, 1(1),189-196.
- Kurnia, A, D. (2017). *Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia. Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 25(2), 83-86.
- Lanywati. (2015). *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*. Kanisius.
- Mubarak, W, I., et.al. (2015). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep Dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry, P. A., & Potter, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktek*. Jakarta: EGC.
- Peters, B. (2018). *Sleep Latency*. *Journal Nursing Studies*.
- Purwati, E. (2018). *Kualitas Tidur Lansia Dengan Penyakit Asam Urat Di Kampung Cilumber RT 03/ RW 07 Desa Cibigo Kecamatan Lembang Kesehatan Aero Medika IV*, (2), 1-5.
- Purwoastuti, E. (2019). *Waspada Gangguan Rematik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rachmawati, L. Rosalina. & Muntamanah, U. (2015). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia*. Salatiga.
- Siregar, M. H. (2016). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flesh Books.
- Takeda, A., Watanuki, E., & Koyama, S. (2017). *Efeect Of Inhalation Aromatherapy On Symptoms Of Sleep Disturbance In The Elderly With Dementia. Evidence Based Complementary And Alternative Medicine*.