

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MELATI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA TAHUN 2020

Sinta Wismasari¹, Sunardi²

STIKES Tujuh Belas
Wismasari.shinta@gmail.com
STIKES Tujuh Belas
sunardi.ty@yahoo.com

ABSTRAK

Lansia merupakan tahapan dari perkembangan manusia dari usia 60 tahun keatas, dimana proses penuaan akan berakibat penurunan kualitas tidur pada lansia. Selama kualitas tidur lansia baik, segala perubahan yang terjadi pada lansia tersebut adalah hal yang normal. Akan tetapi sebaliknya, jika kualitas tidur pada lansia terganggu maka akan timbul berbagai masalah kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromacare melati (Jasmine) terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Banyurip. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan kriteria penelitian deskriptif melalui pendekatan studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi melati pada lansia selama 2 malam kualitas tidur lansia sudah membaik seperti dapat memulai tidur sekitar 30- <16 menit, dapat tidur 5 jam sampai > 6 jam, tidak sering terbangun saat tidur, tidur dengan nyenyak, merasa segar dan tidak mengantuk lagi saat bangun tidur.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Aromaterapi Melati

EFFECTIVITY OF GIVING JASMINE AROMATHERAPY ON THE QUALITY OF SLEEP IN THE ELDERLY IN THE BANYURIP VILLAGE

ABSTRACT

Elderly is a stage of human development from the age of 60 years and over, where the aging process will result in decreased sleep quality in the elderly. As long as the quality of sleep in the elderly is good, any changes that occur in the elderly are normal. On the other hand, if the quality of sleep in the elderly is disturbed, various health problems will arise. The objective of this research is to determine the effect of giving jasmine aromacare (Jasmine) on the sleep quality of the elderly in banyurip Village. This research is a type of qualitative research with descriptive research criteria through a case study approach. The result of the research show that after giving jasmine aromatherapy to the elderly for 2 nights, the quality of sleep for the elderly has improved such as being able to start sleeping for 30- <16 minutes, can sleep 5 hours to > 6 hours, do not wake up frequently during sleep, sleep well, feel refreshed and not sleepy again when I wake up.

Keywords : Elderly, Sleep Quality, Jasmine Aromatherapy

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar fisiologis manusia yang terjadi secara alami dan merupakan suatu proses perbaikan tubuh. Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis yang harus dipenuhi oleh setiap orang selain bernafas. Tidur pada lansia menjadi aspek utama dalam pemulihan mulai dari fungsi-fungsi tubuh sampai tingkat fungsional agar menjadi optimal.

NREM kemudian dibagi lagi menjadi empat tingkat, dengan tingkat tidur yang makin dalam yaitu NREM 1, NREM 2, NREM 3, dan NREM 4. Perubahan yang terjadi adalah episode tidur REM pada lansia cenderung memendek dan terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4. Beberapa lansia hampir tidak memiliki tahap 4 atau tidur yang dalam. Seorang lansia kan terbangun lebih sering di malam hari dan membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk kembali tertidur (Potter dan Perry, 2005).

Aroma terapi merupakan metode penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak essensial dari tanaman dan pohon aromatic dengan pendekatan holistic untuk penyembuhan fisik, ketenangan pikiran dan jiwa serta rohani sedangkan Aromacare merupakan pemberian aroma-aroma relaksasi untuk meningkatkan relaksasi dengan pendekatan asuhan keperawatan melalui metode induksi.

Menurut penelitian Mahda, dkk. (2018), mengatakan bahwa dari 16 responden terdapat 5 (31,25%) lansia mengalami peningkatan skor kualitas tidur, 5 (31,25%) mengalami penurunan skor kualitas tidur dan 6 (37,5%) lansia lainnya

memiliki kualitas tidur yang tetap. Sehingga disimpulkan terjadi penurunan skor nilai kualitas tidur membaik setelah diberikan relaksasi aromaterapi jasmin.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu data yang tidak berbentuk angka, lebih baik berupa narasi, deskripsi, dokumen tertulis dan tidak tertulis. Penelitian kualitatif tidak memiliki rumus atau aturan yang absolut untuk mengolah dan menganalisis data lebih mengedepankan eksplorasi permasalahan, identifikasi faktor dan penyusunan teori menjadi ciri khas utama (Galang, 2016).

Tempat dan Waktu Penelitian

Subjek studi kasus ini dilakukan pada 4 responden yaitu lansia yang mengalami gangguan tidur di Banyurip Kecamatan Sambungmacan, Kabupaten Sragen.

Populasi Dan Sampel

Populasi

Populasi yang akan digunakan adalah lansia yang berada di Desa Banyurip

Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik random sampling, di mana berdasarkan pertimbangan bahwa jumlah populasi dan subjeknya yang banyak maka seluruh populasi dijadikan sampel, yaitu sebagian lansia di Dusun Dayulor, desa Banyurip, pada bulan Juli-September 2020. Besaran sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 5 lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Karakteristik Responden

Adapun karakteristik responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Berikut ini adalah jawaban responden dari kuesioner yang diajukan peneliti sebelum diberikan aromaterapi melati

Table 4.1 Karakteristik Responden

Nama	Jenis Kelamin	Usia
Tn. S	Laki –Laki	62 tahun
Ny. S	Perempuan	57 tahun
Tn. G	Laki –Laki	60 tahun
Ny. S	Perempuan	57 tahun

Jawaban Kuesioner Sebelum Penelitian Table 4.2

No	Responden	Pukul	Durasi
1.	Tn. S	23:00 WIB	4 jam (23:00-03:00)
2.	Ny. S	22:00 WIB	5 jam (22:00-03:00)
3.	Tn.G	22:00 WIB	5 jam (22:00-03:00)
4.	Ny. S	23:00 WIB	4,5 jam (23:00-03:30)

Berikut jawaban responden setelah diberikan terapi aromaterapi

Nama	Pukul	Durasi
Tn. S	22:00 WIB	6 jam (22:00-04:00)
Ny. S	22:00 WIB	5,5 jam (22:00-03:30)
Tn.G	21:00 WIB	6 jam (21:00-03:00)
Ny. S	22:00 WIB	6 jam (22:00-03:00)

Table 4.3 Setelah Dilakukan Pemberian Aromaterapi

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada responden didapatkan 4 (empat) responden dengan usia 57-62 tahun. Dengan 2 responden berusia 57 tahun dan 2 responden berusia 60-62 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada responden, diketahui bahwa responden rata-rata tidak nyenyak saat tidur dan merasa masih mengantuk saat bangun tidur.

Responden pada penelitian ini juga mengalami tidur dengan waktu yang sebentar yaitu < 5 jam sampai 6 jam saja. Selain itu responden juga sering terbangun saat tidur.

Manfaat dari aromaterapi yaitu dapat mengatasi stress, gelisah, berdebar-debar, gugup, serta dapat menciptakan perasaan tenang dan rileks (Jaelani, 2009). Adapun kandungan dari aromaterapi yaitu linalool pada aroma melati (jasmine) akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat-zat sedative dalam tubuh seperti endorfin, enkefalin, serotonin sehingga dapat memunculkan rasa gembira, senang, dan rileks.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada responden, dapat ditarik kesimpulan bahwa setelah dilakukan pemberian aromaterapi melati pada lansia selama 2 malam kualitas tidur lansia sudah membaik seperti dapat memulai tidur sekitar 30- <16 menit, dapat tidur 5 jam sampai > 6 jam, tidak sering terbangun saat tidur, tidur dengan nyenyak, merasa segar dan tidak mengantuk lagi saat bangun tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan teknik observasi,

wawancara dan dokumentasi yang dilaksanakan di Desa banyurip Kecamatan Sambungmacan tentang pengaruh pemberian aromaterapi melati terhadap kualitas tidur lansia dapat diambil beberapa kesimpulan. Kesimpulan tersebut dipaparkan sebagai berikut :

Secara umum lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini mengalami gangguan kualitas tidur seperti membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tidur, waktu tidur yang sebentar, tidak dapat mempertahankan tidur, dan masih merasa mengantuk saat bangun tidur

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan, sehingga peneliti mengajukan beberapa saran. Saran tersebut antara lain :

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan Perlunya usaha untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengaruh pemberian aromaterapi melati terhadap kualitas tidur lansia.
2. Bagi Masyarakat Diharapkan masyarakat agar lebih aktif mencari informasi yang penting bagi kesehatan keluarga agar pengetahuan yang diperoleh tidak salah.
3. Bagi Lansia Diharapkan penelitian ini dapat membantu lansia dalam mengatasi gangguan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaelani S, 2000, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi jilid 1*, Jakarta: DianRakyat.
- Departemen RI, 2003, *Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis*, Jakarta: Direktorat Bina
- Heri Kusnaldi, dkk.2011. *Aromacare Melati Meningkatkan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia*

- (*Aromacare of Jasmine Increased Sleep Needs in Elderly*). Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Jurnal Ners Vol. 6 No. 2 Oktober 2011*
- Kesehatan Masyarakat. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2008, Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah: Dinkes Provinsi Jawa Tengah.
- Soekidjo Notoatmodjo, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi arikunto, 2002, *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PTRineka Cipta.
- Sumakmur, 1996, *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*, Jakarta: PT Toko Agung.
- Stanley dan Beare. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta, EGC.
- Wibawani L, Wahyuni ES, Utami YW (2015). Pengaruh pemberian ekstrak etanol daun melati (*Jasminum sambac L. Ait*) secara topikal terhadap peningkatan kontraksi luka bakar derajat II A pada tikus putih (*Rattus norvegicus*) galur wistar. *Majalah Kesehatan FKUB*.