PENGARUH BANTAL AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KRAGILAN KOTA SURAKARTA

Arif Restu Riswanto[1)], Ika Subekti Wulandari [2)], Galih Setia Adi[3)]

[1) 2)3)]Universitas Kusuma Husada Surakarta

arifrestur@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia, lansia adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. Adanya perubahan yang terjadi pada lansia dapat menyebab timbulnya masalah kesehatan salah satunya adalah gangguan kualitas tidur sehingga diperlukan upaya penanganan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan menggunakan bantal aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kualitas Tidur pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

Penelitian inimenggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen semu(quasi experiment) pretest-postest nonequivalent one group design. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling dengan besar sample (N=34). Responden diukurkualitas tidur dengan menggunakan kuesionerPittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisa data dengan Uji Wilcoxon untuk mengetahuiPengaruh Bantal Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kualitas Tidur pada Pansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukan bahwa nilai p value = 0,000 yang nilai $\alpha < 0,05$ maka Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti ada Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya perbedaan kuaitas tidurpada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta secara signifikan setelah diberikan intervensi dengan menggunakan bantal aromaterapi lavender.

Kata Kunci :Lansia, Kualitas Tidur, Bantal Aromaterapi Lavender

ABSTRACT

Sleep quality is a problem in the elderly. The elderly are individuals over 60 years of age who have signs of a continuous and natural decline in biological, psychological, social, and economic functions. There are changes in the elderly that cause health problems such as disturbed sleep quality so that it requires efforts to deal with sleep quality disorders. This study used non-pharmacological therapy with lavender aromatherapy pillows. This study aims to determine the effect of Lavender aromatherapy pillow on the quality level of sleep in the elderly in Kragilan Rt 03 / Rw 13 Banjarsari Village, Surakarta City.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental design (quasi-experiment) pretest-posttest nonequivalent one group design. Sampling was elected by a purposive sampling technique with a sample (N = 34). Respondents' sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The Analysis of Wilcoxon test data was applied to determine the effect of Lavender aromatherapy pillows on the elderly sleep quality level at Kragilan Rt 03 / Rw 13 Banjarsari Village, Surakarta City.

The Wilcoxon test results showed the p-value = 0.000 and α <0.05 so that Ha was accepted and Ho was rejected. It can be inferred that there was an effect of Lavender aromatherapy pillow on the elderly sleep quality at Kragilan Rt 03 / Rw 13, Banjarsari Village, Surakarta City.

This study concluded that there is a significant difference in the elderly sleep quality at Kragilan Rt 03 / Rw 13 Banjarsari Urban Village, Surakarta City after implementing lavender aromatherapy pillow intervention.

Keywords: *Elderly, Sleep Quality, Lavender Aromatherapy Pillow.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu proses penuaan serta perlahan-lahan kemampua jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan. Lansia adalah individu berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. Ada beberapa batasan-batasan umur pada lansia diantaranya usia pertengahan *(middle age)* yakni usia 45-59 tahun, lanjut usia *(elderly)* yakni usia 60-74 tahun, lanjut usia tua *(old)* yakni usia 75-90 tahun dan usia sangat tua *(verry old)* usia diatas 90 tahun (Sunaryo dkk, 2016)

Data *World Health Organization* (WHO, 2014) mencatat terdapat 600 juta jiwa lansia diseluruh dunia, sedangkan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2018 mencapai jumlah 23 juta jiwa dan diperkirakan menigkat menjadi 20%antara tahun 2018-2050 (Kemenkes RI, 2018). Menurut data Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2018 lansia dengan usia >60 tahun sebesar 64,98% mengalami peningkatan dibandingkan dengan capaian 2017 yaitu 50,44 (Dinkes jateng, 2018). % (Saat ini jumlah usia lanjut dikota Surakarta sebesar 8,99%. Hal ini berkaitan dengan makin menigkatnya umur harapan hidup Kota Surakrta mencapai usia 77,06 tahun pada tahun 2017 (Dinkes jateng, 2017) Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu immobilisasi, inkontinensia, depresi, mal nutrsisi dan menurunya kekebalan tubuh serta gangguan tidur (Sunaryo dkk, 2016).

Data dari WHO dalam (Siregar, 2011) kurang lebih 18% penduduk pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunya. Prevalansi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia, 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun (Leonard & Sari, 2017). Insomnia dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan pada intelektual, motivasi yang rendah, ketidak stabilan emosional, depresi bahkan resiko gangguan penyalah gunaan zat. Efek fisik yang disebabkan oleh insomnia pada lansia adalah berupa kelelahan, nyeri otot, memperparah hipertensi, penglihatan menjadi kabur, dan konsentrasi berkurang atau tidak fokus, dengan adanya gangguan tidur (insomnia) dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur pada lansia (Yuli Aspiani, 2014).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup kuantatif dari tidur, seperti durasi tidur, laterasi tidur serta aspek subjektif , seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar saat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang. Standar kebutuhan tidur pada lansia adalah 6 jam/hari. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup (Kurnia, 2013).

Upaya penanganan kualitas tidur dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan benzodazepin, kloralhidrat dan promatezin (penergen). Obat-obatan hipotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat mulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat (Lanywati, 2013) Sedangkan nonfarmakologi dengan cara pemberian aromaterapi dengan bunga-bunga. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Mekanisme aromaterapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima didalam silia dihubugkan dengan alat penghirup yang berada diujung saluran bau. Bau-bauan diuah oleh silia menjadi implus listrik yang dipancarkan ke otak melalui sistem penghirup. Semua implus menjadi sistem

limbik di hipotalamus selanjutnya akan menigkatkan gelombang alfa didalam otak akan membantu kita untuk merasa rileks, sehingga bisa menyeabkan tidur yang diharapkan akan dapat menigkatkan kualitas tidur (Lanywati, 2013) Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau – bauan yang umumnya berasal dari tumbuh – tumbuhan serta berbau harum yang disebut minyak atsiri. Beberapa minyak atsiri yang umumnya digunakan dalam aroma terapi karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah aroma terapi lavender. Lavender beraroma ringan bunga – bungaan dan merupakan esensial aromaterapi yang dikenal memiliki efek *sedatif* dan *anti- neurodepresif*.

Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linaloolasetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat - urat syaraf dan otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai *(relaksasi)* sehingga dapat mengobati insomnia (Andria, 2014) Aromaterapi Lavender membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Lee, (Gihyun, 2017) mengungkapkan bahwa terapi nonfarmakologi lebih baik dari pada farnakologi pada lansia. Kemampuan tubuh lansia yang sudah menurun dalam metabolisme dan proses degeneratife merupakan alasan penting dalam menggunakan terapi nonfarmakologi seperti aromaterapi Lavender. (Bacan, 2014) juga menggungkapkan bahwa minyak aromaterapi dapat dijadikan alternatif dalam penyembuhan penyakit. Aromaterapi yang diberikan memberi rangsangan pada korteks olfaktorius yang menstimulasi otak dan implus mencapai sistem limbik sehingga mempengaruhi suasana hati. Pemberian terapi ini membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik (Sharma, 2011).

Dalam penelitian ini menggunakan media bantal karena bantal merupakan media yang sering digunakan saat seseorang tidur, dimana bantal akan lebih dekat dengan indra penciuman manusia sehingga media bantal aromaterapi seseorang akan dengan sendirinya menghirup aromaterapi tersebut dan juga bantal aromaterapi sangat efektif untuk dijadikan media terapi untuk menangani gangguan kualitas tidur karena seseorang yang akan tidur pasti akan menggunakan sebuah bantal.

Hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan ketua Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta pada tanggal 27 Juli 2020 dan didapatkan data bahwa di Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta terdapat 50 lansia yang memngalami gangguan kualitas tidur . Peneliti juga melakukan wawancara dengan 3 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dan 3 lansia tersebut mengatakan sangat ingin bisa tidur dengan nyaman. Dari data diatas untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia peneliti ingin memberikan aromaterapi lavender dengan media bantal untuk mengatasi masalah gangguan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka yang menjadi rumusan masalah penelitian ini apakah ada Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen semu(*quasi experiment*) *pretest-postest nonequivalent one group design*.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta yang berjumlah 50 orang.

Salah satu metode yang digunakan untuk menentukan besar sampel pada penelitian ini yaitu dengan mengunakan rumus sugiyono tahun 2017 di dapatkan hasil sampel sebanyak 116 responden. Teknik dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Nonprobability* sampling dengan *Purposive* Sampling. Teknik analisa

yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa *univariat* dan analisa *bivariate.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Analisa Univariat

4.1.1 Karakteristik Responden

4.1.1.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin pada lansia (N=31)

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Laki-Laki	17	58,8%
Perempuan	14	41,2%
Jumlah	31	100

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	28	91,2
Buruk	3	8,8
Jumlah	31	100

Hasil penelitian menunjukan bahwa frekuensi jenis kelamin lebih banyak Laki – laki dengan jumlah 17 responden (58,8).

4.1.2 Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan usia pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta (N=31)

Usia	Frekuensi
Mean	66,15
Median	65,00
Std. Deviaton	4,749
Minimum	60
Maxsimum	80

Karakteristik Responden berdasarkan Usia tabel 4.2 dapat digambarkan usia lansia mean 66,15, usia minimal 60 tahun dan usia maksimal 80 tahun.

4.1.3 Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan bantal aromaterapi lavender

Tabel 4.3 Kualitas tidur sebelum diberikan bantal aromaterapi lavender pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta (N=31)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	2	5,9
Buruk	29	94,1
Jumlah	31	100

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan bantal aromaterapi didapatkan hasil kualitas tidur buruk lebih banyak yaitu 29 responden (94,1).

4.1.4 Kualitas tidur sesudah diberikan bantal aromaterapi lavender pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

Tabel 4.4 Kualitas tidur sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta (N=34)

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan bantal aromaterapi didapatkan hasil kualitas tidur baik yaitu 31 responden (91,2%).

4.2 Analisa Bivariat

4.2.1 Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Tabel 4.5 Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon.*

	P Value
Post test-Pre test	0,000

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukan bahwa nilai p *value* =

0,000 yang nilai α < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti ada Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakar

   Hasil penelitian menunjukan bahwa frekuensi jenis kelamin lebih banyak Laki – laki dengan jumlah 17 responden (58,8). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti (2019) yang menunjukan hasil jenis kelamin laki – laki lebih banyak 16 responden (53,3) dibandingkan dengan perempuan 14 responden (46,7). penelitian Firman (2017) menunjukan sebagian besar responden berjenis kelamin laki – laki 18 responden (56,2 %) sedangkan perempuan 14 responden (43,8%).

   Teori dalam penelitian (Syarif, 2017) yaitu gangguan tidur yang terjadi pada usia lanjut dapat disebabkan oleh persoalan medik atau psikologis, akibat stress atau pengaruh gaya hidup seperti seringkali minum kopi, alkohol atau merokok. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Allsbrook dalam jurnal (Daswin, 2013) ia menjelaskan bahwa kafein memiliki mekanisme kerja yaitu menghambat reseptor adenosin. Adenosin merupakan neurotransmitter yang efeknya mengurangi aktivitas sel terutama sel saraf. Oleh sebab itu, apabila reseptor adenosine berikatan dengan kafein, maka akan memberikan efek stimulan, hal inilah yang membuat kerja otak lebih keras dan dapat mengganggu proses.

   Menurut pendapat peneliti jumlah laki – laki lebih banyak dari perempuan karena dari segi fisik laki–laki lebih banyak melakukan pekerjaan sehari – hari yang berat sehingga mempengaruhi kualitas tidurnya dan sering terbangun pada malam hari dengan kondisi badan yang kurang baik karena terlalu banyak bekerja. Menurut peneliti lansia laki–laki lebih banyak mengalami gangguan kualitas tidur karena berhubungan dengan gaya hidup dan kebiasaan pada laki–laki yang biasanya pada malam hari masih suka berkumpul bersama kerabat, suka minum yang mengandung kafein dan juga alkohol serta merokok sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

   Karakteristik Responden berdasarkan Usia tabel 4.2 dapat digambarkan usia lansia mean 66,15, usia minimal 60 tahun dan usia maksimal 80 tahun.

   Penelitian (Laili, 2017) menunjukan hasil bahwa dari 54 responden terdapat 39 responden (72,2%) responden berusia 60 -74 tahun. Penelitian (Septhani, 2014) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo lansia yang mengalami insomnia tertinggi pada batasan usia (60-75 tahun) sebanyak 53 % lansia.

   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 (Erfrandau, 2017).

   Menurut pendapat peneliti diantara usia 60 – 80 tahun lansia akan mengalami gangguan kualitas tidurnya karena diusia tersebut lansia telah mengalami perubahan fisik dan psikologinya seperti penurunan aktivitas, kehilangan sebagian pekerjaan nya, kebutuhan seksual yang tidak terpenuhi maupun penyakit yang diderita sehingga menimbulkan lansia menjadi banyak pikiran dan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya.

3. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan bantal aromaterapi lavender

   (Hidayat, 2012) mengemukakan bahwa kualitas tidur buruk adalah kepuasan seseorang terhadap tidur,

sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kekurangan tidur. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial. Kesulitan mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali. Menurut pendapat (Sari, 2018) buruknya kualitas tidur disebabkan oleh gangguan fisik yang terjadi antara lain timbulnya penyakit - penyakit seperti pegal-pegal, pusing, gatal - gatal dan penyakit lain seperti hipertensi, gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain curiga, mudah marah dan egois, gangguan psikososial berdasarkan pernyataan lansia yaitu kehilangan teman, jauh dari keluarga sehingga menyebabkan lansia merasa kesepian, faktor tersebut diatas dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Menurut pendapat peneliti sebelum diberikan bantal aromaterapi lavender memiliki kualitas tidur yang buruk hal ini dipengaruhi oleh proses penuaan yang terjadi pada lansia yang menimbulkan ada perubahan secara fisik dan psikologis sehingga sulit untuk tidur dan sering terbangun pada malam hari serta belum adanya penanganan yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur.Hasil penelitian ini sebelum diberikan bantal aromaterapi menunjukan hasil kualitas tidur yang buruk pada lansia. Menurut asumsi peneliti buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi alkohol, merokok, minum – minuman yang mengandung kafein seperti kopi, gangguan fisik yang terjadi antara lain gangguan mental, gangguan psikososial, timbulnya penyakit - penyakit seperti pegal-pegal dan penyakit lain seperti hipertensi maupun Diabetes melitus.

4. Kualitas tidur pada lansia sesuudah diberikan bantal aromaterapi lavender

Penelitian (Soemardini, 2013) yang mengatakan bahwa kerja aromaterapi bunga lavender mampu memberikan efek rileks dan tenang sehingga dapat membuat kualitas tidur menjadi baik.

Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu *linaloolasetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat - urat syaraf dan otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai *(relaksasi)* sehingga dapat mengobati insomnia (Andria, 2014) Melalui inhalasi linalil asetat yang terkandung akan dibawa kepuncak hidung. Rambut getar yang ada didalamnya berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan aroma kepusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar keseluruh tubuh akan dikonfeksikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuri kimia berupa perasaan senang, rilex ataupun tenang. Bau yang menimbulkan rilex akan merangsangkan otakuntuk mensekresikan serotinin (hormon pemberi rasa nyaman dan senang) yang mengantarkan seseorang untuk tidur (Sari, 2018).

Menurut pendapat peneliti adanya perubahan kualitas tidur lansia menjadi baik dipengaruhi oleh pemberian bantal aromaterapi lavender dimana bantal dapat dijadikan media untuk tidur yang mengeluarkan bau aromaterapi yang dapat dihirup secara langsung oleh lansia, hal ini menunjukan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek ketenangan bagi lansia sehingga dapat tidur dengan nyenyak.Penelitian ini menggunakan bantal aromaterapi lavender sebagai cara mengatasi gangguan kualitas tidur. Aroma terapi memiliki kandungan utama linalil asetat yaitu suatu senyawa yang memiliki efek sedatif dan anti neuro depresif yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot tegang.

5. Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukan bahwa nilai p *value* = 0,000 yang nilai $\alpha < 0,05$ maka Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti ada Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap

Kualitas Tidur Pada Lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

Penelitian (Dewi, 2018) yang menunjukan hasil p *value* = 0,000 < α 0,05 menunjukkan ada pengaruh pemberian aroma terapi Lavender (Lavandula angustifolia). Menurut pendapat peneliti adanya hasil yang menunjukan adanya pengaruh bantal aromaterapi lavender menunjukan dari media bantal aromaterapi cukup efektif serta memberikan kenyamanan pada lansia karena bantal aromaterapi dibuat dengan bahan yang elastis dan tidak keras serta aromaterapi lavender juga memberikan kenyamanan. Aromaterapi Lavender membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Lee, (Gihyun, 2017). Kemampuan tubuh lansia yang sudah menurun dalam metabolisme dan proses degeneratif merupakan alasan penting dalam menggunakan terapi nonfarmakologi seperti aroma terapi Lavender (Bacan, 2014) Menurut peneliti bantal aromaterapi merupakan media yang sering digunakan saat seseorang tidur, dimana bantal akan lebih dekat dengan indra penciuman manusia sehingga media bantal aromaterapi seseorang akan dengan sendirinya menghirup aromaterapi tersebut dan juga bantal aromaterapi sangat efektif untuk dijadikan media terapi untuk menangani gangguan kualitas tidur karena seseorang yang akan tidur pasti akan menggunakan sebuah bantal. 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. Pemberian terapi ini membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik (Sharma, 2011). Aroma lavender (Lavandula angustifolia) memiliki efek sedatif sehingga mampu membantu merilekskan tubuh dan dapat membantu memudahkan kita untuk tidur setelah menghirupnya beberapa saat (Dewi, 2018) Aroma terapi lavender (Lavandula angustifolia) didasari teori bahwa wangi lavender akan memenuhi hipotalamus, bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon sehingga memenuhi mood dan menurunkan tingkat stres. Saat aroma ini dihirup, molekul-molekulnya masuk melalui hidung menuju ke reseptor olfaktoris. Reseptor ini kemudian mengirimkan informasi mengenai bau yang tercium pada sistem limbik di dalam otak. Sistem limbik di dalam otak tidak hanya memproses penerima bau, namun juga mengatur emosi, sehingga dapat dipahami mengapa bau- bauan tertentu dapat mempengaruhi perasaan kita. Selain itu, sistem limbik juga berpengaruh terhadap produksi hormon (Wijayanti, 2014).

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden
   Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta ditemukan hasil bahwa mayoritas berjenis kelamin Laki – laki dengan jumlah 20 responden (58,8) sedangkan menurut usia lansia paling banyak mean 66,15, usia minimal 60 tahun dan usia maksimal 80 tahun.
2. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan bantal aromaterapi lavender
   Hasil penelitian menunjukan bahwa kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan bantal aromaterapi didapatkan hasil kualitas tidur buruk lebih banyak yaitu 32 responden (94,1).
3. Kualitas tidur sesudah diberikan bantal aromaterapi lavender
   Hasil penelitian menunjukan bahwa kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan bantal aromaterapi didapatkan hasil kualitas tidur baik yaitu 31 responden (91,2%).
4. Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia
   Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukan bahwa nilai p *value* =

0,000 yang nilai α < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak yang berarti ada Pengaruh Bantal Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Kragilan Rt 03/Rw 13 Kelurahan Banjarsari Kota Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Andria. (2014). Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami. *Jakarta: Penerba Swadaya*.

Bacan, R. (2014). Aromathrapy oils.Jurnal Cultural Studies Review. Sydney. *Jurnal Endurance*, *3*(1), 121–130.

Daswin. (2013). Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *E-Jurnal Fakultas Kedokteran USU*, *1*(1).

Dewi. (2018). *PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU POSTPARTUM DI PMB SARI NAWA WIJAYANINGSIH BULUSPESANTREN*. STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG.

Dinkes jateng. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dinkes jateng. (2018). PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA JAMBAKAN KECAMATAN BAYAT KABUPATEN KLATEN. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, *13*(27).

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 Therapy on Sleep Quality of Elderly in Long-Term Care Jember). *Pustaka Kesehatan*, *5*(2), 276–283.

Gihyun. (2017). PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 XIII KOTO KAMPAR. *Jurnal Ners*, *4*(2), 116–121.

Hidayat. (2012). Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data. *Jakarta: Salemba Medika*.

Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar . Jakarta: Kemenkes RI Diaksespada tanggal 24 januari 2019 dari http://.depkes.go.id/bitstream/handle/123456789/2525/Naskah%20Publikasi.pdf. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.

Kurnia. (2013). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, *25*(2), 83–86.

Laili. (2017). AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA WULAN ERMA MENANGGAL SURABAYA: Physical Activity With Sleep Quality In Elderly Posyandu Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *4*(1), 7–14.

Lanywati. (2013). *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur*. Kanisius.

Leonard & Sari. (2017). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, *3*(1), 121–130.

Sari. (2018). Pengaruh Aroma Terapi

Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, *3*(1), 121–130.

Septhani. (2014). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Di Panti Tresna Werdha Ilomata. Gorontalo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sharma. (2011). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca operasi di Rumah Sakit Dustira Cimahi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *8*(2).

Siregar. (2011). *Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia*. Flashbooks.

Soemardini. (2013). Soemardini; dan Suharsono, Toni.(2013). *Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha Pangesti Lawang*.

Sunaryo dkk. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.

Syarif. (2017). *PENGARUH TERAPI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN CAMBAHAN GAMPING KAB. SLEMAN YOGYAKARTA*.

WHO. (2014). Global Health and Aging. *E-Jurnal Medika Udayana*.

Wijayanti. (2014). *Aroma Terapi Lavender (Lavendula agustifolia). Tangerang : Karisma.*

Yuli Aspiani. (2014). Available Al: Http://Www. Cara khasiat manfaat.Com/Artikel/Manfaat-Aromaterapi-Bagi-Kesehatan. Html#Sthash.Hekzqnmu.Dpuf(online) . *Jurnal Endurance*, *3*(1), 121–130.