

**PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP GANGGUAN
POLA TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA USIA >65 TAHUN**
*(The Influence Of Roses Aromatherapy To Disorders Sleep Patterns (Insomnia)
In Elderly Age >65 Years Old)*

Farhandika Putra, Aisyah
farhan85ners@yahoo.com

ABSTRACT

Insomnia is difficulty initiating or maintaining sleep or sleep that is not good. These disorders can be temporary or permanent. The complaint most often delivered by insomnia patients, namely: difficult start to sleep, difficulty waking up from sleep, it's hard to go back to sleep after waking up in the middle of the night and quickly get up in the morning. One non-pharmacological therapy that can be used in treating sleep pattern is a rose aroma therapy. The aim of this study was to determine the Influence of Roses Aromatherapy to Disorders Sleep Patterns (Insomnia) in Elderly in Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu in 2016.

This study was a quantitative by using a pre-experimental design with one group pretest-posttest by the collection of samples using purposive sampling method was 20 elderly aged > 65 years old

The results of this study was the Wilcoxon test, there was influence of rose aroma therapy to the disorders of sleep patterns (insomnia) in the elderly age > 65 years old after the intervention with p-value = 0.000 ($p < 0.05$).

The conclusion of this study that there was the influence of rose aroma therapy to the disorders of sleep patterns (insomnia) in the elderly aged > 65 years old. Thus the elderly experience insomnia are suggested to apply roses aromatherapy with the aid of health practitioners as to their resolve insomnia.

Key Words : Elderly, Insomnia, Roses Aromatherapy

PENDAHULUAN

Proses menua (*aging*) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan lanjut usia (Sumitra & Larasati, 2014).

Adapun aromaterapi adalah terapi dengan memakai minyak esensial yang ekstrak dan unsur kimianya diambil dengan utuh, salah satu jenisnya adalah aromaterapi mawar. (Primadiati, 2015).

Aromaterapi mawar juga mempunyai peran penting dalam aromaterapi karena berpengaruh sebagai penenang (Koensoemardiyah, 2010). Menghirup aroma terapi akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu kita untuk rileks, mengurangi depresi, mengatasi sulit tidur (*insomnia*), stress, perasaan sedih dan sangat bermanfaat untuk meditasi. (Ariani, 2012). Terapi ini sangat tepat digunakan untuk dada sesak, sedih, antiviral, antibakteri, antiperadangan, dan sumber vitamin C. Minyak mawar adalah salah satu minyak atsiri hasil penyulingan dan penguapan daun-daun mahkota sehingga dapat dibuat menjadi parfum. Mawar juga dapat dimanfaatkan untuk teh, jelly, dan selai. Kandungan senyawa kimia: *geraniol dan citronellol, linalool, citral, phenylethyl alcohol, nerol, farnesol, eugenol, serta nonylic*

aldehyde (Hidayah, Damanik & Elita, 2015).

Gangguan tidur dibagi menjadi empat kelompok yaitu, gangguan tidur primer, gangguan tidur akibat gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medik umum, dan gangguan tidur yang diinduksi oleh zat. Keluhan gangguan tidur yang sering diutarakan oleh lansia yaitu *insomnia*, gangguan ritme tidur, dan gangguan apnea tidur. (Printz PN, Vittelo MV, 2000 dalam Amir N, 2007).

Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2010 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami *insomnia* dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau *insomnia*. Kebanyakan lansia berisiko mengalami *insomnia* yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Di Indonesia *insomnia* menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya *insomnia* dan sekitar 17% mengalami *insomnia* yang serius. Prevalensi *insomnia* pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Puspitosari, 2011). dari semua lansia yang berusia >65 tahun, penelitian sebelumnya juga menyebutkan di thailand, hampir 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami *insomnia* (Dewi & Ardani, 2013).

Menurut Alan Huck Neurologi psikiater dan direktur Smell and Taste

Research Centre di Chicago, bau berpengaruh langsung terhadap otak seperti obat. Hidung kita mempunyai kapasitas untuk membedakan 100.000 bau yang berbeda yang mempengaruhi kita tanpa kita sadari (Sharma, 2009). Bau-bauan tersebut mempengaruhi bagian otak yang berkaitan dengan mood atau suasana hati, emosi, ingatan dan pembelajaran (Jaelani, 2009 dalam Saifudin & Kusmiati, 2015).

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Asmadi, 2008 dalam Sumirta & Laraswati 2014).

Tidur dengan pola yang teratur sangat penting jika dibandingkan dengan jumlah jam tidur itu sendiri. Pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi (1) jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, (2) irama tidur, (3) frekuensi tidur dalam sehari, (4) mempertahankan kondisi tidur, dan (5) kepuasan tidur. Tidur adalah kondisi organisme yang sedang istirahat secara reguler, berulang dan reversible dalam keadaan mana ambang rangsang terhadap rangsangan dari luar lebih tinggi jika

dibandingkan dengan keadaan jaga (Prayitno, 2002).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Masyarakat awam belum begitu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. 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. Di Amerika Serikat, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta dolar (Amir, 2007).

Pertambahan umur pada individu merupakan suatu proses yang fisiologi yang akan terjadi pada setiap manusia, pada proses penuaan seseorang akan mengalami berbagai masalah tersendiri baik secara fisik, mental, maupun sosioekonomi. Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan yang terjadi pada lansia. Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% lansia yang tinggal di fasilitas jangka panjang. Gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan dampak yang cukup berat, karena pada negara berkembang banyak lansia yang masih bekerja. Dengan adanya gangguan tidur, pada lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, kelelahan, pusing, cema serta stress

yang mengakibatkan bunuh diri (Adiyati, 2010).

Dengan bertambahnya usia terdapat penurunan dari periode tidur. Usia lanjut cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan berlanjutnya usia. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah Sembilan jam, berkurang menjadi delapan jam pada usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun (Prayitno, 2002).

Hasil wawancara terhadap 10 Lansia di Desa Suka Maju Kecamatan Batulicin Kabupaten Tanah Bumbu, dari 10 lansia mengeluh susah tidur di malam hari, Lansia mengatakan sering terbangun pada saat malam hari rata-rata 2-4 kali pergi ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk tertidur lagi. 3 lansia pergi tidur antara jam 21.00, 2 lansia pergi tidur jam 22.00, dan ada juga 5 lansia yang tidur diatas jam 23.00. Berbagai faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur pada lansia salah satunya yaitu faktor kesehatan/penyakit.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Gangguan Pola Tidur (Insomnia) pada Lansia Usia>65 tahun di Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2016”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pra-eksperimen. Berdasarkan cara yang

diambil dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner dan wawancara secara langsung terhadap responden yang akan diteliti. Dilihat dari waktu pelaksanaannya merupakan rancangan *one group pretest-posttest* dengan pengumpulan sampel menggunakan metode *Purposivesampling* yaitu peneliti melakukan observasi atau pengukuran terhadap variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Hidayat., 2007).

HASIL PENELITIAN

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Tidur (Insomnia) pada Lansia Usia>65 Tahun di Desa Manunggal Tahun 2016

No	Gangguan pola tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Insomnia	22	100
2	Tidak Insomnia	0	0
Jumlah		22	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 diatas diperoleh informasi bahwa seluruhnya responden (100%) mengalami gangguan pola tidur..

Tabel Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sesudah Diberikan Aromaterapi Mawar pada Lansia Usia>65 Tahun di Desa Manunggal Tahun 2016

No	Gangguan pola tidur	Frekuensi	Presentase (%)
1	Insomnia	8	36
2	Tidak insomnia	14	64
Jumlah		22	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden (64,0%) sesudah pemberian aromaterapi mawar tidak mengalami insomnia. Dan hampir setengahnya responden (36.0%) masih mengalami insomnia.

Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Gangguan Pola Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia >65 Tahun Didesa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Kabupaeten Tanah Bumbu Tahun 2016.

		Sesudah dilakukan Aromaterapi Mawar				Total		P
Gangguan pola tidur		Insomnia		Tdk Insomnia				0,000
		N	%	N	%	N	%	
	Inomnia	8	36	14	64	22	100	
	Tdk insomnia	0	0	0	0	0	100	
Total	8	36	14	64	22	100		

Berdasarkan tabel 5.5 diatas didapatkan informasi bahwa sebagian besar responden (64%) sesudah diberikan aromaterapi mawar tidak mengalami insomnia. Dan hampir setengahnya responden (36%) sesudah diberikan aromaterapi mawar masih mengalami insomnia.

Hasil Uji Statistik menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* pada tabel 5.5 menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi mawar terhadap insomnia pada lansia di desa manunggal kecamatan karang bintang kabupaten tanah bumbu, yang ditunjukkan dengan nilai $p=0,000$, ($\alpha < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa gangguan pola tidur responden didapatkan bahwa responden yang ada di Desa manunggal kecamatan karang bintang Kabupaten Tanah Bumbu bahwa dari 22 responden semua mengalami gangguan pola tidur. Responden mengalami gangguan pola tidur hampir setengahnya responden mengalami insomnia yaitu 22 (30.0%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Adiyati (2010) yang berjudul pengaruh aromaterapi terhadap insomnia pada lansia untuk mengatasi insomnia pada lansia di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dengan Pengambilan data dilakukan dengan cara wawancara dan menggunakan kuesioner yang berisikan data responden meliputi jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan alat ukur yang digunakan adalah Kuisisioner (KSPBJ- *Insomnia Rating Scale*) dengan memberikan (8 item) pertanyaan. Pada penelitian ini diperoleh informasi bahwa responden yang mengalami insomnia (30.0%). Dimana kejadian ini sebagian besar penderita berjenis kelamin laki-laki sebanyak (55.0%).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti dengan melakukan pengukuran Insomnia terhadap 22 responden sesudah dilakukan terapi relaksasi aromaterapi mawar didapatkan bahwa responden yang ada di Desa Manunggal Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu yang mengalami Insomnia sesudah pemberian terapi telah mengalami perubahan yang

signifikan, dilihat dari tabel 5.4 didapat bahwa lebih besar responden yang tidak mengalami insomnia yaitu 14 (64,0%) responden dan sebagian kecil responden yang mengalami insomnia yaitu 8 (36,0%) responden. Dari hasil didapat bahwa masih ada sebagian kecil lansia yang mengalami insomnia, dimana diketahui bahwa adanya salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu karena responden sudah tidur siang sehingga sulit tidur pada saat malam hari.

Berdasarkan tabel 5.6 didapat bahwa hampir setengahnya yaitu 8 (36%) responden yang masih mengalami insomnia, dan sebagian besar yaitu 14 (64%) responden yang tidak mengalami insomnia.

Menurut Woolfson, 2009 Aromaterapi merupakan elemen spesifik dari pengobatan herbal meskipun biasanya aromaterapi memiliki reputasi sebagai terapi yang unik, yang mengekstrak komponen minyak esensial dari tanaman dengan cara distilasi, dingin, ekstrak karbondioksida atau bahan pelarut. Efek farmakologis bunga mawar geraniol dan linalool dapat melancarkan sirkulasi darah, menormalkan siklus haid, antiradang, menghilangkan bengkak, dan menetralkan racun. (Arief dalam Kenia dan Taviyanda, 2009)

Hasil penelitian yang berhubungan dengan relaksasi aromaterapi mawar adalah ada pengaruh gangguan pola tidur responden sebelum dilakukan intervensi responden semuanya mengalami gangguan pola tidur (insomnia) dan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi terdapat pengaruh sebagian besar responden

tidak mengalami insomnia. Dan disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap gangguan pola tidur (insomnia) yang dibuktikan dengan nilai $P=0,000$ pada uji t berpasangan dan $p=0,000$ nilai uji wilcoxon yang keduanya $\leq 0,005$.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Seluruhnya lansia mengalami gangguan pola tidur (insomnia).
2. Sebagian besar lansia tidak mengalami gangguan pola tidur (insomnia) sesudah dilakukan pemberian aromaterapi mawar
3. Ada pengaruh Aromaterapi mawar terhadap gangguan pola tidur (insomnia) pada lansia usia >65 tahun di desa manunggal kecamatan karang bintang kabupaten tanah bumbu.

IMPLIKASI

Dalam penelitian ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang semestinya tingkat produktivitas lansia pada usia > 65 tahun menurun dengan penelitian yang dilakukan maka diharapkan gangguan fisiologis akibat berupa gangguan tidur atau insomnia dapat teratasi dengan baik. Penelitian ini juga sangat berguna sekali terhadap kelompok lansia yang selama ini hanya mengandalkan berbagai ramuan-ramuan yang mungkin dari segi penelitian belum melewati uji tetentu sehingga aspek komplikasi yang diakibatkan dapat timbul sewaktu-waktu.

SARAN

1. Bagi Peneliti
Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama disarankan untuk menghomogenkan usia sesuai dengan teori sehingga dapat membandingkan perbedaan yang lebih efektif.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dalam rangka pengembangan aromaterapi mawar. Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh aromaterapi mawar terhadap insomnia sebelum dilakukan tindakan perlu adanya penjelasan peneliti kepada responden untuk tidak tidur siang. Karena tidur siang dapat mempengaruhi perubahan hasil gangguan pola tidur.
3. Bagi Institusi Kesehatan
Dapat memberikan informasi dan data dasar untuk melaksanakan

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nurmiati. (2007). *Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaan, jurnal*. Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran. Universitas Indonesia: Jakarta.
- Dewi, Putu.Arysta., Ardani, I.Gusti.Ayu.Iindah. (2013). *Angka kejadian serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia,jurnal*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Hidayah, Nurul., Damanik, Siti.Rahmalia.Hairani., & Elita, Veny. (2015). *Perbandingan efektivitas terapi musik klasik*

penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan pemanfaatan aromaterapi dalam mengatasi insomnia pada lansia.

4. Bagi Lanjut Usia
Disarankan bagi penderita insomnia dan masyarakat dapat memanfaatkan relaksasi aromaterapi mawar sebagai terapi alternatif dalam mengatasi gangguan pola tidur (insomnia) tanpa meninggalkan bimbingan dari tenaga kesehatan. terutama masyarakat di desa manunggal, dimana mereka dapat mengetahui kalau gangguan pola tidur (insomnia) tidak hanya dapat digunakan dengan mengkonsumsi obat saja namun dapat juga menggunakan aroma terapi bunga mawar.

dengan aromaterapi mawar terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, jurnal. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.

Prayitno. (2002). *Gangguan pola tidur usia lanjut dan penatalaksanaan*. Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Unifersitas Trisakti.

Primadiati, Rachmi. (2002). *Aromaterapi : Perawatan alami untuk sehat dan cantik*. Gramedia: Jakarta.

Saifudin, Muamar.,& Kusmiati., (2015). *Pengaruh pemberian aromaterapi kenanga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia, jurnal*.

Program Studi Ilmu Keperawatan
Stikes Muhammadiyah Lamongan.

Sari, Reni. Purnama., Sari,
Yulisna.Mutiara., & Umi,
Budi.rahayu., (2015). *“Pengaruh
aromaterapi mawar terhadap
peningkatan kualitas tidur pada
lanjut usia”*, jurnal. Program Studi
S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas
Muhammadiyah : Surakarta.

Sumitra, I.Nengsih.,&
Laraswati, A.A.Istri. (2014).
*Faktor yang menyebabkan
gangguan pola tidur (insomnia)
pada lansia*, jurnal. Jurusan
Keperawatan Politeknik Kesehatan
: Denpasar.