

PENURUNAN KEJADIAN INSOMNIA MENGGUNAKAN SPRAY AROMATHERAPY DAN CANDLE AROMATHERAPY

1. Putri Diah Ningtyas, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto
 2. Hartin Suidah, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto
 3. Ninik Murtiyani, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto
- Korespondensi : nshartinsuidah@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan seorang yang mencapai usia 60 tahun. Menua bukanlah proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan suatu proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam luar tubuh yang berakhir dengan kematian. Lansia rentan mengalami gangguan kesehatan salah satunya adalah insomnia. Tetapi lansia harus tetap menjalani kualitas hidup yang baik. Salah satunya adalah mengatasi masalah gangguan tidur menggunakan terapi non-farmakologis yaitu aromaterapi lavender dengan metode spray dan lilin. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto. Desain penelitian ini menggunakan Quasy eskperimental dengan desain rancangan pre-post test with control group design. Sampel penelitian ini adalah 28 lansia yang mengalami insomnia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto. Teknik sampling menggunakan random sampling. Pengujian hipotesis menggunakan Uji Paired Sample T Test dengan bantuan program SPSS versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan aromaterapi lavender pada kelompok spray sebagian responden mengalami insomnia berat yaitu 10 orang dan pada kelompok lilin sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu 9 orang. Setelah 7 hari berturut-turut diberikan aromaterapi lavender metode spray dan lilin terhadap insomnia pada lansia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto mengalami penurunan tingkat insomia. Dari Hasil uji statistik Paired t Test kelompok spray didapatkan p value $0,000 < 0,05$ dan pada kelompok lilin di dapatkan p value $0,029 < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini yaitu pemberian aromaterapi dalam bentuk spray tingkat efektifitasnya lebih tinggi terhadap insomnia pada lansia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

Kata Kunci : Insomnia, Aromatherapy, Spray, Candle

1. PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Damayanti & Hadiati, 2019). Lansia merupakan kelompok penduduk yang usianya 60 tahun atau lebih. Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan social. Oleh karena itu kesehatan pada usia lanjut harus mwendapatkan perlakuan khusus dan harus tetap ditingkatkan agar selama mungkin dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia sering disebut sindroma geriatric yaitu kumpulan gejala yang sering dikeluhkan para lanjut usia, yaitu Immobility (kurang bergerak), Instability (mudah jatuh), Incontinence (BAB / BAK), Intellectual impairment (gangguan intelektual/ demensia), Infection (infeksi), Impairment of hearing, vision and smell (gangguan pendengaran, penglihatan dan penciuman), Isolation (depresi), Inantion (malnutrisi), Impedance (kemiskinan), Iatrogenic (menderita penyakit pengaruh obat-obatan), Insomnia (sulit tidur), Immuno-deficiency (penurunan system kekebalan tubuh), Impotence (gangguan seksual), Impaction (sulit buang air besar). Salah satu masalah yang terjadi adalah Insomnia. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas tidur (Junita et al, 2020). Menurut National Sleep Foundation (NSF) kebutuhan tidur rentang usia 26-64 tahun adalah 7-9 jam dan usia 65 tahun ke atas berkisar 7-8 jam per hari. Namun faktanya banyak lansia yang mengalami insomnia. Berdasarkan studi awal Di Dusun Wonorejo didapatkan fenomena yaitu lansia yang mayoritas usia 60 tahun ke atas rentan mengalami insomnia.

Menurut WHO, Di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 80% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2020 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 jumlah Lansia mencapai 28.000.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 di jumlah Lansia sekitar 80.000.000. Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Suastari et al, 2014). Menurut Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Mojokerto pada tahun 2020 di Kecamatan Jetis terdapat Lanjut usia sekitar 29158 Jiwa. Berdasarkan data yang di peroleh di Dusun Wonorejo jumlah lansia sebanyak 230 lansia, terdapat 8 orang mengalami insomnia ringan, 6 mengalami insomnia berat dan 1 mengalami insomnia sangat berat dengan tanda gejala seperti sulit mengawali tidur, sering terbangun saat dini hari dan tidak dapat memulai tidur kembali.

Penyebab insomnia antara lain, kondisi fisik seperti sakit kepala, kondisi lingkungan yang berisik dan perubahan suhu lingkungan sekitar. Lansia juga merupakan faktor yang bisa menyebabkan insomnia. Pada kelompok lansia biasanya tujuh kali lebih besar mengalami Insomnia dibandingkan dengan kelompok 20 tahun (Natassia & Pistanty, 2019). Dampak insomnia pada lansia memberikan efek fisiologis (stres), efek psikologis (gangguan berkonsentrasi), efek fisik (kelelahan otot), efek sosial (kualitas hidup terganggu) dan dapat menyebabkan kematian karena waktu tidur kurang dari 5 jam memiliki angka harapan hidup lebih sedikit. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik

secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal serta apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Di Amerika Serikat, lansia yang mengalami kecelakaan akibat gangguan tidur per tahun sekitar delapan puluh juta orang, biaya kecelakaan yang berhubungan dengan gangguan tidur pertahun sekitar seratus juta dolar (WHO, 2015). Bila tidak di atasi, dapat mengganggu kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan lansia.

Upaya untuk menangani Insomnia ada terapi farmakologi dengan obat-obatan dan non farmakologi dengan teknik relaksasi seperti pijatan, meditasi, aromaterapi, mandi air hangat, berolahraga secara teratur serta menghilangkan rasa kecemasan. Terapi non farmakologi yang akan diterapkan yaitu pemberian aromaterapi (Dewi et al, 2018). Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan insomnia karena mengandung linool yang berfungsi sebagai efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk menurunkan aroma tersebut ke bulbus olfactorius melalui saraf olfactrius. Bulus olfactrius berhubungan dengan sistem limbik. Dampak positif aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur yang nyenyak akan dirasakan secara langsung (inhalasi) karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi. Berdasarkan data yang di peroleh Di Dusun Wonorejo, Upaya yang dilakukan lansia saat mengalami insomnia yaitu dengan membaca buku, menonton televisi dan berjalan kaki. Upaya tersebut terkadang membantu mengatasi insomnia lansia meskipun tetapi sering juga sering tidak berhasil.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Aromaterapi Lavender metode spray dan lilin terhadap insomnia pada lansia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

2. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pemberian aromaterapi lavender dengan metode spray dan lilin terhadap insomnia yang dialami lansia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment design yang bertujuan mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok control disamping kelompok eksperimen (Nursalam, 2017). Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-post test with control group design. Sebelum dilakukan uji coba kelompok control dan perlakuan dilakukan pengukuran awal atau nilai awal responden. selanjutnya dilakukan intervensi sesuai dengan protocol uji coba yang sudah di rencanakan. setelah itu dilakukan pengukuran akhir (post test) pada kelompok untuk menentukan efek perlakuan pada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan insomnia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto sebanyak 30 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 28 responden. Penelitian ini menggunakan teknik probability dengan jenis random sampling. Variabel independen (bebas) dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi lavender metode spray dan lilin. Variabel dependen (terikat) dalam penelitian ini adalah insomnia pada lansia.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran tingkat insomnia menggunakan alat ukur KSPBJ-IRS (Kelompok Psikiatri Biologik Jakarta Insomnia Rating Scale) menggunakan lembaran yang berisi 11 poin pertanyaan. Setelah pembagian kelompok spray dan kelompok lilin dan dilakukan pengukuran tingkat insomnia lansia kemudian diberi intervensi sesuai kelompok, kelompok spray dengan pemberian aromaterapi lavender metode spray yang formulanya dibuat oleh peneliti sendiri dengan mencampurkan air 1 liter dengan 15 tetes minyak essential aromaterapi lavender, dan kelompok lilin dengan pemberian aromaterapi lavender metode lilin yang bisa dibeli di toko. Untuk cara penggunaan aromaterapi lavender metode spray disemprotkan 3-5 kali 30 menit sebelum tidur, sedangkan aromaterapi lavender metode lilin dinyalakan 1 jam sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut. Untuk melihat hasil pre dan post test pada kelompok menggunakan uji statistic T-Test

4. HASIL PENELITIAN

a. Jenis kelamin

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2022

No	Keterangan	Kel. Eksperimen		Kel. Kontrol	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	12	85,7%	6	42,9%
2	Perempuan	2	14,3%	8	57,1%
Jumlah		14	100%	14	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 12 orang (85,7%) dan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 8 responden (57,1%)

b. Usia

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan usia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2022

No	Keterangan	Kel. Eksperimen (1)		Kel. Eksperimen (2)	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	60-74 tahun	11	78,7%	14	100%
2	75-90 tahun	3	21,3%	0	0,0%
Jumlah		14	100%	14	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (1) sebagian besar responden berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 11 responden (78,7%) dan pada kelompok eksperimen (2) semua berusia 60-74 tahun sebanyak 14 orang (100%)

c. Pendidikan

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2022

No	Keterangan	Kel. Eksperimen (1)		Kel. Eksperimen (2)	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Tidak sekolah	0	0,0%	0	0,0%
2	SD	4	28,6%	2	14,3%
3	SMP	4	28,6%	3	21,4%
4	SMA	5	35,7%	9	64,3%
5	Diploma / Sarjana	1	7,1%	0	0,0%
Jumlah		14	100%	14	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (1) sebagian sebagian besar responden berpendidikan SLTA yaitu sebanyak 5 responden (35,7%) dan pada kelompok eksperimen (2) sebagian responden berpendidikan SLTA yaitu 9 orang (64,3%)

d. Pekerjaan

Tabel 4 Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2022

No	Keterangan	Kel. Eksperimen (1)		Kel. Eksperimen (2)	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Tidak Bekerja	1	7,1%	5	35,7%
2	Pedagang	1	7,1%	5	35,7%
3	Petani	1	7,1%	0	0,0%
4	Pegawai swasta	4	28,6%	4	28,6%
5	Wiraswasta	1	7,1%	0	0,0%
6	PNS	6	42,9%	0	0,0%
7	TNI / Polri	0	0,0%	0	0,0%
Jumlah		14	100%	14	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (1) sebagian besar responden bekerja PNS (Pegawai Negara Sosial) yaitu sebanyak 6 responden (42,9%) dan pada kelompok eksperimen (2) sebagian besar responden bekerja pedagang yaitu 5 orang (35,7%)

e. Tingkat insomnia lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender metode spray dan lilin

Tabel 5 Distribusi frekuensi tingkat insomnia lansia sebelum diberikan Aromaterapi lavender metode spray dan lilin di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2022

No	Keterangan	Kel. Eksperimen (1)		Kel. Eksperimen (2)	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Tidak insomnia	0	0,0%	0	0,0%
2	Insomnia ringan	1	7,1%	9	64,3%
3	Insomnia berat	10	71,4%	5	35,7%
4	Insomnia sangat berat	3	21,4%	0	0,0%
Jumlah		14	100%	14	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (1) sebelum diberi perlakuan sebagian besar responden mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 10 responden (71,4%) dan pada kelompok eksperimen (2) sebelum diberi perlakuan sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 9 responden (64,3%).

- f. Tingkat insomnia lansia setelah diberikan aromaterapi lavender metode spray dan lilin

Tabel 6 Distribusi frekuensi tingkat insomnia lansia setelah diberikan Aromaterapi lavender metode spray dan lilin di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto tahun 2022

No	Keterangan	Kel. Eksperimen (1)		Kel. Eksperimen (2)	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1	Tidak insomnia	0	0,0%	1	7,1%
2	Insomnia ringan	9	64,3%	11	78,6%
3	Insomnia berat	5	35,7%	2	14,3%
4	Insomnia sangat berat	0	0,0%	0	0,0%
Jumlah		14	100%	14	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen (1) setelah diberikan aromaterapi lavender metode spray sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 9 responden (64,3%) dan pada kelompok eksperimen (2) sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitusebanyak 11 responden (78,6%)

- g. Efektivitas aromaterapi lavender metode spray dan lilin terhadap insomnia pada lansia

Tabel 7 Efektivitas aromaterapi lavender metode spray dan lilin terhadap insomnia pada lansia

	<i>Paired Differences</i>		
	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre-Metode Spray dan Post Metode Spray	5,925	13	0,000
Pre-Metode Lilin dan Post Metode Lilin	2,459	13	0,029

Sumber : Data Primer, 2022

Pada kelompok spray, nilai t hitung adalah sebesar 5,925 dengan signifikansi p value = 0,000. Karena signifikansi p lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak artinya ada efektivitas pemberian aromaterapi lavender metode spray terhadap insomnia pada lansia. Sedangkan pada kelompok lilin, nilai t hitung adalah sebesar 2,459 dengan signifikansi p 0,029 . Karena signifikansi p lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak artinya ada efektivitas pemberian aromaterapi lavender metode lilin terhadap insomnia pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian di atas pada kelompok spray didapatkan hasil $0,00 < 0,05$ dan pada kelompok lilin didapatkan hasil $0,029 < 0,05$ menunjukkan ada perbedaan tingkat insomnia pada kelompok spray dan kelompok lilin, dan kelompok spray lebih efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

5. PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Tingkat insomnia Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender Metode Spray dan Lilin.

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan pada kelompok spray sebagian responden mengalami insomnia berat yaitu 10 orang (64,3%). Sedangkan pada kelompok lilin sebagian besar mengalami insomnia ringan yaitu 9 orang (64,3%).

Lansia adalah seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Fauziah, 2019). Salah satu masalah yang terjadi adalah Insomnia. Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas tidur (Silalahi & Astarani, 2018). Lansia yang mayoritas usia 60 tahun ke atas rentan mengalami insomnia. Saat lansia akan mengalami penurunan fungsi SCN (suprachiasmatic nucleus) yang merupakan pusat pengantaran ritme sirkadian. Ritme sirkadian mengatur siklus tidur, suhu tubuh, aktivitas saraf otonom, kardiovaskuler dan sekresi hormon sehingga menyebabkan lansia sulit tidur. (Ningtyas & Anwar, 2021). Jika masalah ini tidak di atasi akan mengganggu kualitas hidup dan produktivitas lansia. Penggunaan terapi farmakologis atau obat-obatan seperti benzodiapine, anthimisin, dan antidepresan tidak disarankan untuk jangka panjang karena dapat menyebabkan penurunan kognitif. Semua obat penggunaannya harus diminimalkan karena dapat menimbulkan efek samping yang dapat memperburuk keadaan (Astuti, 2018)

Menurut peneliti banyak lansia yang mengalami insomnia diantaranya mengalami insomnia berat yaitu 10 orang (64,3%). Sedangkan pada kelompok lilin sebagian besar mengalami insomnia ringan yaitu 9 orang (64,3%), hal ini disebabkan oleh faktor kecemasan, perasaan kehilangan, dan kekhawatiran yang menyebabkan lansia insomnia.

b. Hasil Pengukuran Tingkat insomnia Setelah diberikan Aromaterapi Lavender Metode Spray dan Lilin.

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan pada kelompok spray setelah diberikan aromaterapi lavender metode spray selama 7 hari berturut-turut sebagian responden mengalami penurunan insomnia yaitu 9 orang (64,3%) mengalami insomnia ringan dan pada kelompok lilin mengalami penurunan insomnia, 11 orang mengalami insomnia ringan (78,6%).

Beberapa minyak essensial sudah diteliti dan efektif sebagai penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama di akibatkan oleh stres, gelisah, ketegangan dan depresi. Dalam Jurnal of Compelementary Alternative Medicine 2015 disebutkan bahwa lavender essensial oil bisa meningkatkan kualitas tidur dan menambah energi di siang hari. Menurut (Mindayani et al, 2021) Aromaterapi terbukti bermanfaat mengatasi insomnia, meringankan stres dan depresi, meningkatkan energi dan menjaga sistem kekebalan tubuh. Menghirup aromaterapi lavender akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks. Aromaterapi mempunyai efek positif karena bau yang segar, harum akan merangsang sensori, resptor dan pada akhirnya akan menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi (Tinnur et al, 2021).

Menurut peneliti aromaterapi lavender terbukti berpengaruh mengatasi insomnia pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan setelah pemberian aromaterapi lavender metode spray dan lilin pada kelompok spray terjadi penurunan tingkat insomnia. Pada kelompok spray yang sebelumnya sebagian besar responden mengalami insomnia berat 10 responden setelah diberikan aromaterapi lavender metode spray mengalami penurunan yaitu menjadi 11 responden mengalami insomnia ringan. Sedangkan pada kelompok lilin sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu 9 responden setelah diberikan aromaterapi lavender metode lilin mengalami penurunan yaitu responden yang mengalami insomnia ringan menjadi 11 orang. Tetapi ada beberapa responden yang sebelumnya mengalami insomnia berat setelah diberikan aromaterapi lavender metode spray dan lilin tidak mengalami penurunan insomnia atau tingkat insomnia nya tetap, dikarenakan masih banyak faktor yang mempengaruhi insomnia lansia tersebut misalnya pola makan lansia yang buruk, keadaan psikologis lansia, dan kondisi nyeri yang dirasakan. Bisa juga disebabkan oleh ruang kamar tidur yang terlalu besar sehingga aromaterapi lavender metode spray dan lilin tidak bisa menyebar luas di seluruh ruangan, yang menyebabkan tingkat insomnia lansia tetap maupun hanya mengalami sedikit penurunan.

c. Analisa Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Metode Spray dan Lilin Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia.

Berdasarkan hasil Uji Paired Sample T-Test pada aromaterapi lavender metode spray diketahui nilai t hitung 5,925 lebih besar dari t tabel dengan signifikansi p 0,000. Karena signifikansi p lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, artinya ada efektivitas aromaterapi lavender metode spray terhadap penurunan insomnia pada lansia. Sedangkan pada hasil Uji Paired Sample T-Test aromaterapi lavender metode lilin diketahui nilai t hitung 2,459 lebih besar dari t tabel dengan signifikansi p 0,029. Karena signifikansi juga lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H₀ ditolak, artinya ada efektivitas pemberian aromaterapi lavender metode lilin terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Minyak essensial sudah diteliti dan ternyata efektif sebagai sedatif penenang ringan yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat yang dapat membantu insomnia terutama diakibatkan oleh stress, gelisah, ketegangan dan depresi (Sumartyawati, 2017). Kandungan utama dari lavender adalah linail asetat dan linool. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap ke udara dan akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman (Nuraini, 2019). Proses penciuman terbagi dalam tiga tingkatan, dimulai dengan penerimaan molekul bau pada epitalium olfaktori yang merupakan suatu reseptor berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditramisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak pada bagian belakang hidung. Pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik. Sistem limbik merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. selanjutnya respon dikirim ke hipotalamus untuk diolah. Melalui penghantaran respons yang dilakukan oleh hipotalamus seluruh sistem minyak essensial tersebut akan diantar oleh sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ yang tubuh. Secara fisiologis, kandungan unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatic akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi didalam system tubuh. Bau yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak

yang disebut nukleus raphe untuk mengeluarkan sekresi serotonin. Sekresi serotonin berguna untuk menimbulkan efek rileks sebagai akibat inhibisi eksitasi sel (Irma et al, 2019).

Menurut peneliti hasil penelitian ini ada perbedaan yang signifikan (nyata) antara pre-post aromaterapi lavender metode spray dan post aromaterapi lavender metode lilin terhadap penurunan insomnia pada lansia. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (I Gusti Ayu Diah Sasmitha Dewi I, I Nyoman Asdiwinata, I Made Arisusana, 2018) tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur) Hasil Penelitian di dapatkan bahwa nilai p value $0,443 < 0,05$ menunjukkan ada perbedaan tingkat insomnia lansia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil penelitian ini pada kelompok spray didapatkan hasil $0,00 < 0,05$ dan pada kelompok lilin $0,029 < 0,05$ menunjukkan ada perbedaan rata-rata antara kelompok spray dan lilin, yang sebagaimana dari penelitian terdahulu artinya Pemberian aromaterapi lavender efektifitasnya lebih tinggi terhadap insomnia pada lansia di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto. Hal ini ini dikarenakan spray aromaterapi lavender murni hanya campuran air dan essential oil lavender. Dan baunya lebih tercium dan mudah di hirup oleh sirkulasi tubuh, sedangkan lilin sudah bercampur dengan paraffin, membuat aroma essential oil lavender kurang kuat karena bercampur dengan asap.

6. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan beberapa kesimpulan penelitian sebagai berikut :

- a. Hasil identifikasi sebelum diberi perlakuan aromaterapi lavender pada kelompok spray sebagian responden mengalami insomnia berat dan pada kelompok lilin sebagian responden mengalami insomnia ringan.
- b. Hasil identifikasi setelah diberi perlakuan aromaterapi lavender pada kelompok spray sebagian besar responden mengalami insomnia ringan dan pada kelompok lilin sebagian responden mengalami insomnia ringan.
- c. Berdasarkan hasil Hasil Uji Paired Sample T-Test pada kelompok spray didapatkan hasil signifikansi $p 0,000 < 0,05$, sedangkan pada kelompok lilin didapatkan hasil signifikansi $p 0,029 < 0,05$ yang disimpulkan bahwa Pemberian aromaterapi Lavender metode spray tingkat efektifitasnya lebih efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia Di Dusun Wonorejo Desa Jetis Kecamatan Jetis Kabupaten Mojokerto

7. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, saran yang diajukan diantaranya adalah :

- a. Diharapkan masyarakat meminimalisir penggunaan terapi farmakologis (obat-obatan) dengan menggunakan aromaterapi lavender metode spray dan lilin untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.
- b. Diharapkan dapat memberi masukan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu kesehatan pada umumnya dan mahasiswa STIKES Dian Husada Mojokerto pada khususnya serta dapat menambah referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan khusus yang berhubungan dengan pemberian aromaterapi lavender metode spray dan lilin terhadap penurunan insomnia pada lansia.

- c. Perlu adanya penelitian menggunakan jenis aromaterapi lain untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia

8. DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F. (2018). Pengaruh Terapi Inhalasi Aroma Terapi Cendana Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lenangguar Desa Lenangguar Kecamatan Lenangguar Kabupaten Sumbawa Besar. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(2).
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(4), 1210-1216.
- Dewi, I. G. A. D. S., Asdiwinata, I. N., & Arisusana, I. M. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur: The Influence Of Therapeutic Scents Of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) To Elderly With Insomnia In Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. *Bali Medika Jurnal*, 5(1), 101-117.
- Dinas Komunikasi dan Informatika Kabupaten Mojokerto. (2020). Data dan Statistik Kependudukan di Kabupaten Mojokerto. Diakses pada 17 Januari 2022, dari <https://mojokertokab.go.id/datastatistik/kependudukan>.
- Fauziah, E. (2019). *Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- I Gusti Ayu, I Nyoman dan I Made. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur.
- Irma, R., Nadya, A., Nisa, M., Fadhli, M., Wahyudi, F., & Mayasari, P. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Seulanga untuk Mengatasi Masalah Tidur pada Lansia. *Idea Nursing Journal*, 10(2).
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). 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.
- Mindayani, S., Yardi, F. R., Putri, A. L., & Fadilla, N. (2021). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 63-68.
- Natassia, K., & Pistanty, M. A. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Larutan Aromaterapi Lavender Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 4(2).
- Ningtyas, M. S. S., & Anwar, Y. (2021). Aktivitas Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia menggunakan Minyak Atsiri. *Minyak Atsiri: Produksi dan Aplikasinya untuk Kesehatan*, 142-163.
- Nuraini, D. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.
- Nursalam, (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.

- Silalahi, F. S. A., & Astarani, K. (2018). Pijat Aromaterapi Efektif Menurunkan Insomnia Lansia. *JURNAL STIKES RS Baptis Kediri*, 11(2).
- Suastari M, Bayu Tirtayasa PN, Suka Aryana GP. (2014). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar.
- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B., Aryana, I. G. P. S., & Kusumawardhani, R. T. (2014). Hubungan antara sikap sleep hygiene dengan derajat Insomnia pada lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar. *EJ Medika Udayana*, 3(9), 1-18.
- Sumartyawati, N. M. (2017). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Ntb. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(2).
- Tinnur, R., Ndruru, H., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021. *Al-Asalmiya Nursing: Journal of Nursing Sciences*, 10(1), 36-42.