

**PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN LARUTAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP GANGGUAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KECAMATAN
GROBOGAN KABUPATEN GROBOGAN**

Oleh;

Kiki Natassia¹⁾, Mingle A Pistanty²⁾

1). Staf Pengajar Universitas An Nuur, email : kikinatassia@gmail.com

2). Staf Pengajar Universitas An Nuur, email : minglepistanty@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu masalah pada lansia yang terjadi diseluruh dunia adalah insomnia. Kasus insomnia di Amerika Serikat berkisar 30% dan 60%. Kasus insomnia di Indonesia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Penuaan dapat mengubah pola tidur seseorang. Pada usia sekitar 50 tahun, mulai terjadi penurunan gelombang tidur sehingga pada usia tua kuantitas tidur yang dalam pada seseorang akan berkurang. Obat analgesik yang terus-menerus dikonsumsi akan mengakibatkan efek samping, sehingga diperlukan penanganan non farmakologi. Sehingga salah satu penanganan non farmakologi yang digunakan adalah dengan menggunakan rendam kaki dengan larutan aromaterapi *lavender*.

Tujuan: untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan larutan aromaterapi *lavender* terhadap gangguan insomnia pada lansia di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan semu (*Quasy Eksperimental*) dan rancangan penelitian menggunakan *pre post test design*. Teknik *non probably sampling* yang digunakan adalah keseluruhan populasi menjadi sampel yaitu 24 responden.

Hasil: hasil uji hipotesa menggunakan uji *paired T-test* pada pengaruh tindakan rendam kaki dengan larutan aromaterapi *lavender* sebesar 0.000. dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rendam kaki dengan larutan aromaterapi *lavender* efektif terhadap gangguan insomnia pada lansia dengan nilai rata-rata penurunan rendam kaki dengan larutan aromaterapi *lavender* 16.58.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengaruh rendam kaki dengan larutan aromaterapi *lavender* terhadap gangguan insomnia pada lansia di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan.

Kata kunci : Rendam Kaki, Aromaterapi *Lavender*, Insomnia, Lansia

PENDAHULUAN

Menurut Lilik Ma'rifatul Azizah (2011) lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua menjadi masa hidup manusia yang terakhir dimana seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap.

Menurut *World Health Organization* (WHO) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup.

Data WHO menunjukkan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun, jumlah proporsi lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14,439,967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23,992,553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun, pada tahun 2016 mengalami peningkatan sebesar 22,630,882 jiwa dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2016).

Jumlah penduduk lansia yang berumur 65 tahun di Provinsi Jawa Tengah dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan, yaitu di tahun 2014 berjenis kelamin laki – laki berjumlah 1.051.732 jiwa dan berjenis kelamin perempuan berjumlah 1.315.202 jiwa dengan ini jumlah total keseluruhan yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan di Provinsi Jawa Tengah berjumlah 2.366.934 jiwa (Kemenkes RI, 2015).

Salah satu masalah pada lansia yang terjadi diseluruh dunia adalah insomnia. Kasus insomnia di Amerika Serikat berkisar 30% dan 60%. Kasus insomnia di Indonesia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Penuaan dapat mengubah pola tidur seseorang. Pada usia sekitar 50

tahun, mulai terjadi penurunan gelombang tidur sehingga pada usia tua kuantitas tidur yang dalam pada seseorang akan berkurang (Cooke dan Ancoli-Israel et al, 2011). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa yang melaporkan adanya gangguan tidur (Budi, 2011 dalam mukti, 2012).

Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur, kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai lanjut usia. Usia 60 tahun ke atas rata-rata 6 jam sehari, sedangkan lansia yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur terutama kualitas tidur terhadap insomnia (Asmadi, 2008). Kebutuhan dan pola tidur lansia normal pada usia lanjut adalah tidur sekitar 6 jam sehari. Usia lanjut mengalami tidur 6-7 jam sehari karena adanya penurunan fase NERM 1 dan 2, stadium 3 dan 4 aktivitas gelombang delta menurun atau hilang, hal ini membuat tidur usia lanjut menjadi lebih singkat atau berkurang dibandingkan dengan orang dewasa yang rata-rata 8 jam sehari. Usia lanjut yang tidurnya lebih dari 7 jam, hal ini dimungkinkan lansia mampu beradaptasi dengan perubahan seiring dengan proses penuaan pada dirinya (Khasanah, 2012).

Ketika insomnia tidak diatasi akibat yang muncul penyakit lansia yaitu memiliki peningkatan resiko penyakit diabetes militus, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, obesitas (kegemukan), kecemasan atau depresi (Atkins, 2017).

Terapi untuk penanganan insomnia dibagi menjadi 2 jenis yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti Zolpidem, Tradozon, Antidepresan, Benzodiazepine, Obat Z (Atkins, 2017). Sedangkan penanganan non farmakologi termasuk penanganan yang aman dan efektif, dan tanpa efek samping seperti terapi komplementer yang termasuk terapi pengobatan alamiah. Terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi herbal, pijat (*massage*), terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupunktur, akupresur, aromaterapi, dan hidroterapi (Budhi, 2013).

Hidropati atau terapi air adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada sebuah sistem perawatan penyakit dengan menggunakan media air (Kulkurani dan Eddy, 2005). Aromaterapi adalah salah satu metode terapi keperawatan yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap atau dikenal sebagai minyak esensial yang dapat mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang, salah satunya aroma terapi lavender yang

berfungsi untuk memberikan efek menenangkan, rileks dan memberikan kesegaran (Budhi Purwanto, 2013).

Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan didapatkan prevalensi insomnia dari Januari sampai November 2017 insomnia terbanyak di Puskesmas Grobogan Kabupaten Grobogan. Berdasarkan data dari Puskesmas Grobogan didapatkan lansia yang mengalami insomnia sebanyak 158 lansia, dan desa yang memiliki penderita insomnia terbanyak berada di Desa Teguhan dengan jumlah lansia sebanyak 24 lansia yang mengalami insomnia, didapatkan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah dengan mengkonsumsi obat tidur, belum pernah mengatasi insomnia dengan menggunakan terapi rendam kaki dengan aromaterapi lavender.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*), dan rancangan yang digunakan adalah *pre test- post test desain*. Populasi penelitian ini sebanyak 24 lansia yang mengalami insomnia. Sampel yang digunakan sebanyak 24 responden dengan menggunakan teknik *Non Probably Sampling* adalah *Sampling Kouta*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1; Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia	f	%
Usia Lanjut	24	100 %
Total	24	100

Tabel 2; Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	4	16.7 %
Perempuan	20	83.3 %
Total	24	100

Tabel 3; Gangguan Insomnia Pre Terapi Rendam Kaki Dengan Larutan Aromaterapi Lavender

Kategori Gangguan Insomnia	f	%
Tidak Insomnia	-	-
Insomnia Ringan	4	25 %
Insomnia Berat	14	41.7 %
Insomnia Sangat Berat	6	33.3 %
Total	24	100 %

Tabel 4; Gangguan Insomnia Post Terapi Rendam Kaki Dengan Larutan Aromaterapi Lavender

Kategori Gangguan Insomnia	f	%
Tidak Insomnia	5	8.3 %
Insomnia Ringan	17	75 %
Insomnia Berat	2	16.7 %
Insomnia Sangat Berat	-	-
Total	24	100

Tabel 5; Pengaruh Rendam Kaki dengan Larutan Aromaterapi *Lavender* terhadap Gangguan Insomnia

Gangguan Insomnia	SD	Mean	T	P value
Pre rendam larutan aromaterapi <i>lavender</i>	7.268			
Post rendam larutan aromaterapi <i>lavender</i>	5.248	16.583	12.877	0.000

Dari hasil uji analisis dengan menggunakan uji *paired samples t-test* diperoleh nilai $p < 0.05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh rendam larutan aromaterapi *lavender* terhadap gangguan insomnia pada lansia Di Desa Teguhan Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. Dengan rata-rata penurunan 16.58.

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yang paling banyak menjadi penyebab insomnia adalah masalah psikologi. Oleh karena itu menangani insomnia melihat dari latar belakang penderita dan riwayat kesehatannya. Beberapa faktor yang merupakan penyebab insomnia yaitu faktor psikologi (stress), problem psikiatri (depresi), sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan.

Menurut peneliti insomnia (gangguan tidur) pada lansia di Kecamatan Grobogan karena memiliki tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, stres, dan mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur terhadap seseorang lansia tersebut. Rata-rata

responden belum mendapatkan penanganan farmakologi maupun non farmakologi. Responden belum mengetahui bahaya yang dapat ditimbulkan dari insomnia apabila terjadi berkepanjangan. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa kejadian insomnia yang dialami pasien diperoleh dari faktor lain

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa setelah dilakukan uji statistik didapatkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 responden yang mengalami gangguan insomnia. Terapi rendam larutan aromaterapi *lavender* menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh terapi rendam larutan aromaterapi *lavender* terhadap gangguan insomnia pada lansia di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan dengan rata-rata penurunan sebesar 16.58.

DAFTAR PUSTAKA

- Andria, Agusta. (2014). *Aromaterapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya.
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lansia*. Cermin Dunia Kedokteran No. 157, FKUI, Jakarta.
- Arikunto. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asmadi. (2008). *Konsep Keperawatan Dasar*. Jalarta: EGC.
- Atkins, Simon. (2017). *Langkah Pertama Melalui insomnia*. Jakarta: Libri.
- Ayu Fiaka Dhin. (2013). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Flamboyant Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta*.
- Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Cooke, J. R., S. Anco;i-Israel. (2011). *Normal and Abnormal Sleep in the Elderly. Handbook of Clinical Neurology*, 98:653-665.
- Dahlan, MS. (2016). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan deskriptif, bivariat, dan multivariat, dilengkapi aplikasi menggunakan spss*. Ed.6. Epidemiologi Indonesia. Jakarta.
- Depkes. (2016). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Dian, S. & Devid, L,. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wisma Cinta Kasih*. STIKES Dharma Landbouw Padang.
- Dumitrascu, M., Horia, L. (2012). *Hidroterapy*. Balneo Research Journal Vol.3. No.1,2012. Institutul National de Recuperare. Medicina Fizica.
- Fransiska Sohat. (2014). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado*.
- Handoko, R. (2009). *Statistik Kesehatan: Belajar Mudah Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kesehatan (Plus Aplikasi Software SPSS)*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.
- Hantsoo, L., Hapsari, S. (2013). *Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Gangguan Mental Emosional pada Lansia di DKI Jakarta*. *Jurnal Penelitian Jakarta*: FKM Universitas Indonesia.
- I Negah Sumirta. (2014). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada lansia*.
- Islamiyah. (2014). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur*. Surabaya: PERDOSSI.
- Kanender, Y. R,. (2015). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Manado*. *eJurnal Keperawatan*. Vol. 3 No. 1.
- Kemenkes, RI. (2015). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia*: Jakarta Selatan
- Khasanah, K. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri*. *ejournals1.undip.ac.id*.1 (1). 189-196: Semarang.

- Kulkurani., & Eddy, S. (2005). *Buku Pintar Terapi Air*. Jakarta: Ladang Pustaka & Intimedia.
- Khotimah. (2011). *Pengaruh Rendam Air Hangat dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*. Skripsi. PSIK. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulim Jombang.
- Kusuaastuti, P. (2008). *Hidroterapi. Pulihkan Otot Dan Sendi Yang Kaku*.
<http://www.gayahidupsehat.com>.
- Maryam, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mukti. (2012). *Pengaruh Aromaterapi terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di Kelurahan Manjung Ngawen Klaten*. Skripsi. Prodi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta.
- Nugroho, H. Wahyudi, B. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: penerbit buku kedokteran EGC.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: In Media.
- Ohayon MM. (2015). *Essential oils used in aromaterapy*: 601-611.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Ger nontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Andy, Pranata. (2011). *Sehat Dan Bugar Dengan Terapi Sentuhan*. Sidoarjo: Tria Medika.
- Purwanto, Budhi. (2013). *Herbal Dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roesli U. (2008). *Pedoman Pijat Bayi*. Trubus Agriwidya: Jakarta.
- Roizen dan Mehmet. (2009). *Jurus Menyiasati Kerja Gen Agar Muda Sepanjang Hidup*. Bandung: Qanita.
- Rosmawati. (2016). *Hubungan Kecemasan Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat*.
- Sarsour, K., Van Brunt D. (2010). *Associations of Nonrestorative Sleep With Insomnia, Depression, and Daytime Funcion*. *Sleep Med: 11*: 965-972.
- Setyoadi., & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siburian, Prima. (2007). *Empat Belas Masalah Kesehatan Lansia*.
http://www.waspada.co.id/index.php?view=article&catid=28%3Akesehatan&id=3812%3Aempat-belas-masalah-kesehatan-utama-pada-lansia&format=pdf&option=com_content diakses pada tanggal 20 Februari 2019
- Siregar, Mukhlidah Hanum. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistyarini, Tri., Santoso, Dwi. (2016). *Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1Kelurahan Bangsal Kota Kediri*. Jurnal Penelitian Keperawatan. Vol. 2. No. 2.

Susilo, Y., & Ari, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia (Sulit Tidur)*. Yogyakarta: Andi Offset.

Triyandini, Asrin, Setyo, U. A. (2010). *Efektifitas Terapi Massage dengan Terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan Insomnia Lansia*. Jurusan Keperawatan FIKI Universitas Jendral Soedirman. Vol. 5 No. 3. 1 November 2010.

WHO. (2015). *Interesting Facts About Aging*.
<http://www.who.int/ageing/about/facts/en/>. Diakses tanggal 25 Februari 2019

Wildan, Fahad. (2016). *Pengaruh Massase Kaki dan Aromaterapi Sereh terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Daerah Surakarta*. S1 Keperawatan FIK Universitas Muhamad Surakarta.