

Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Dengan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia

Dr. Lenny Rosbi Rimbun, S.Kp., M.Si., M.Kep¹

Dosen, STIKes Sumber Waras

email : Len.Purba@gmail.com

Fina Elviana²

Mahasiswa, Program Studi D3 Keperawatan STIKes Sumber Waras

email : finael09@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia mengalami beberapa gangguan kesehatan, diantaranya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia, dengan keluhan pasien sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, merasa tidak puas dengan tidurnya, dan badan terasa letih setelah bangun tidur, dengan demikian maka diagnosa keperawatan utama yaitu Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur. Salah satu cara menangani insomnia secara non farmakologi yaitu dengan pemberian aroma terapi lavender. **Tujuan:** melakukan asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia. **Metode:** studi kasus terhadap 2 pasien dengan pemberian intervensi selama 5 hari. **Hasil penelitian:** pada pasien 1 dan 2 didapatkan yaitu setelah diberikan intervensi pemberian aroma terapi lavender, pasien 1 dari Insomnia sedang (skor 30) menjadi tidak insomnia (skor 19) sedangkan Pasien 2 dari Insomnia sedang (skor 31) menjadi tidak insomnia (skor 15). **Kesimpulan:** Pemberian aroma terapi lavender terbukti efektif untuk menurunkan insomnia pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Insomnia, Aroma terapi lavender.

ABSTRACT

Background: Elderly people experience several health problems, including sleep disorders. Sleep disorders that often occur in the elderly are insomnia, with complaints that patients have difficulty sleeping, often wake up at night, feel dissatisfied with their sleep, and the body feels tired after waking up, thus the main nursing diagnosis is Sleep pattern disorders associated with lack of sleep control. One way to deal with insomnia non-pharmacologically is by giving lavender aroma therapy. **Objective:** to provide nursing care for the fulfillment of sleep rest needs by providing lavender aroma therapy to reduce insomnia in the elderly. **Method:** case study of 2 patients with 5 days of intervention. **Research results:** in patients 1 and 2 obtained, namely after being given the intervention of giving lavender aroma therapy, patient 1 from moderate insomnia (score 30) to no insomnia (score 19) while Patient 2 from moderate insomnia (score 31) to no insomnia (score 15). **Conclusion:** Giving lavender aroma therapy proved effective for reducing insomnia in the elderly.

Keywords: Elderly, Insomnia, Lavender aroma therapy

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Lanjut usia (orang berusia >60 tahun) adalah suatu proses penuaan dimana kinerja jaringan untuk memulihkan diri atau memperbaharui dan mempertahankan fungsi normal secara bertahap menurun. Akibatnya, jaringan menjadi tidak tahan terhadap infeksi dan kerusakan, (Sheila et al., 2021). Menurut (Ndruru et al., 2021) Lansia adalah suatu kondisi di mana jaringan mengalami

penurunan fungsi normal dan menjadi rentan terhadap berbagai penyakit. Penurunan kesehatan mental dan fisik adalah konsekuensi alami dari proses penuaan, yang melibatkan penurunan atau perubahan fisik, emosional, dan psikososial. Semua ini berdampak pada produktivitas.

United Nation dalam *World Population Prospects 2022* menyatakan bahwa pada tahun

2018 jumlah penduduk lanjut usia berusia 65 tahun ke atas untuk pertama kalinya melebihi jumlah anak yang berusia dibawah lima tahun. Pada tahun 2022, jumlah orang berusia 65 tahun ke atas di seluruh dunia mencapai 771 juta orang, tiga kali lebih banyak dari jumlah pada tahun 1980, yang berjumlah 258 juta orang. Dengan demikian, populasi lanjut usia di dunia diperkirakan akan meningkat menjadi 994 juta orang pada tahun 2030 dan 1,6 miliar pada tahun 2050. Pada tahun 2023, presentase penduduk usia lanjut (lansia) di Indonesia sebesar 11,75%, naik 1,27% dari 10,48% pada tahun sebelumnya. Adapun, 63,59% lansia merupakan lansia muda atau berada di rentang usia 60-69 tahun. Sebanyak 26,76% lansia berusia 70-79 tahun atau madya. Sementara, 8,65% sisanya merupakan lansia tua atau berusia 80 tahun keatas. Sebanyak 52,8% lansia berjenis kelamin perempuan, presentase ini lebih besar daripada lansia laki-laki berjumlah 47,72%, (BPS, 2023). Berdasarkan data, Jakarta Timur memiliki lansia terbanyak diantara wilayah lainnya di Ibu Kota, yaitu dengan jumlah 300,757 ribu jiwa. Lansia yang berada di Jakarta Barat 244,175 ribu jiwa. Lansia yang berada di Jakarta Selatan 233,602 ribu jiwa. Lansia yang berada di Jakarta Pusat 125,089 ribu jiwa. Lansia yang berada di Jakarta Utara 171,894 ribu jiwa dan lansia yang berada di Kepulauan Seribu 2,053 ribu jiwa, (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2022).

Seiring bertambahnya usia, lansia secara alami mengalami beberapa masalah kesehatan, termasuk penurunan komponen kesehatan. Selain itu, kebiasaan tidur, makan dan kebiasaan lainnya akan berubah seiring bertambahnya usia, (Jepisa & Suci, 2022). Gangguan kesehatan yang umum dialami oleh orang lanjut usia tidak sama dengan orang dewasa pada umumnya. Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia diantaranya yaitu imobilitas, mengompol, depresi, kurang gizi, melemahnya sistem daya tahan tubuh dan kelainan tidur, (Rahmani & Rosidin, 2020). Penurunan kualitas tidur, seperti gangguan tidur, dan ketidakpuasan terhadap kualitas dan kuantitas tidur yang lama adalah salah satu masalah yang akan muncul terkait penuaan, (Jepisa & Suci, 2022).

Masalah tidur pada lansia berdampak buruk terhadap kualitas hidup dan dapat menyebabkan masalah seperti penurunan kemampuan untuk melakukan kegiatan harian, kelelahan, penurunan daya ingat dan konsentrasi, gangguan

emosional, kantuk di waktu siang, terjatuh, dan kebutuhan untuk mengkonsumsi obat-obatan untuk meningkatkan kualitas tidur, (Jepisa & Suci, 2022). Insomnia atau susah tidur, adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum dialami oleh orang lanjut usia. Insomnia merupakan salah satu bentuk gangguan tidur berupa kesulitan tidur meskipun ada keinginan untuk tidur. Insomnia bukanlah suatu penyakit, melainkan salah satu bentuk gangguan tidur, (I Gusti Ayu, 2018). Akibat perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia, orang yang mengalami insomnia sering kali terbangun atau mengalami kesulitan tidur baik malam maupun siang hari, (Ndruru et al., 2021).

Rasa kantuk yang berlebih di siang hari, gangguan perhatian dan ingatan, gangguan suasana hati, depresi, sering terjatuh, penggunaan obat penenang yang tidak perlu, dan penurunan kualitas hidup adalah efek dari insomnia pada lansia. Insomnia dapat membahayakan secara langsung (seperti insomnia yang bersifat turun-temurun dan fatal serta apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung seperti kecelakaan yang disebabkan oleh gangguan tidur, (Widiana et al., 2020). Menurut National Sleep Foundation (2018), sebanyak 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara mengalami insomnia, dan 7,3% insomnia menyerang pada lansia. Di Indonesia, 67% orang mengalami insomnia, dengan 55,8% menderita insomnia ringan dan 23,3% menderita insomnia sedang, (Kristiyani et al., 2022).

Menurut data dari WHO (world health organization) tahun 2020 sekitar 19,1% penduduk dunia menderita kesulitan tidur, dan jumlahnya terus meningkat setiap tahunnya, serta kondisi ini sangat serius dan menyebabkan tekanan psikologis bagi penderitanya. Insomnia merupakan masalah tidur yang banyak ditemui. Diperkirakan sekitar 25-57% orang usia lanjut menderita masalah tidur setiap tahunnya, dan sekitar 19% dari mereka mengalami masalah tidur berat. Di Indonesia tingkat prevalensi masalah tidur pada lansia tahun 2020 sangat tinggi, yaitu mencapai 67% (WHO, 2020) dalam (Juwita et al., 2023). Orang di atas 60 tahun lebih cenderung mengalami insomnia. Lebih banyak orang dalam kelompok usia lanjut mengaku kesulitan untuk dapat memulai tidur dan bangun lebih awal dari jam 5 pagi. Di samping itu, 30% orang berusia 70 tahun lebih sering bangun di malam hari, (Juwita et al., 2023). Di provinsi

DKI Jakarta angka kejadian insomnia dilaporkan sebanyak 5,91% lansia yang menderita insomnia. Wilayah Jakarta Barat memiliki prevalensi insomnia pada lansia tertinggi yaitu sebesar 30%, disusul Jakarta Utara sebesar 23,3%, Jakarta Pusat pada posisi ketiga sebesar 20%, Jakarta Selatan posisi keempat sebesar 16,7%, dan diposisi akhir Jakarta Timur sebesar 10%, (Risksedas, 2018) dalam (Aprilia et al., 2022).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menangani insomnia lansia diantaranya dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodiazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipnotik ini sangat efektif dalam mempercepat seseorang tertidur, memperpanjang durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun. Namun, obat ini menimbulkan efek samping, yaitu rasa mual dan mengantuk pada siang hari. Selain itu, obat ini dapat membuat penderita gangguan tidur ketergantungan, sehingga sulit untuk mencapai kualitas tidur yang baik, (Jepisa & Suci, 2022).

Penatalaksanaan non farmakologi untuk penderita insomnia menurut (Yudi, 2017) diantaranya yaitu terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an, terapi modalitas dan terapi musik. Sedangkan menurut (Rahmawati, 2015) dalam (Widiana et al., 2020) penatalaksanaan insomnia terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia antara lain terapi rekreasi, terapi musik, massage kaki, pijat, yoga, relaksasi progresif, meditasi dan aromaterapi. Salah satu penatalaksanaan terapi non Farmakologis berdasarkan pakar diatas yang digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia adalah pemberian aroma terapi lavender. Aroma terapi lavender merupakan salah satu jenis terapi relaksasi. Mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup masuk ke hidung dan terhubung dengan silia, penerima didalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Aroma atau bau yang dihirup diubah menjadi impuls oleh silia yang mencapai sistem Limbik di Hipotalamus kemudian akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak sehingga membantu seseorang merasa rileks, (Junita et al., 2020).

Aroma terapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja

urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender dapat mengobati insomnia karena meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan dikaitkan dengan relaksasi hal ini memungkinkan untuk mengatasi insomnia, (Junita et al., 2020). Karena mengandung essential oil yang mampu menenangkan pikiran, mengurangi stres, meningkatkan kinerja otot, dan memberikan relaksasi, aromaterapi lavender merupakan metode non-farmakologi untuk mengatasi insomnia, (Ndruru et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Elvida Junita, Gusman Virgo, Ade Dita Putri di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar pada tahun 2020, dengan metode Quasi Experiment dengan One Group Pretest-Posttest dengan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 24 orang, yakni adanya penurunan rata-rata nilai mean sebelum pemberian aroma terapi lavender sebesar 48,50 dan sesudah diberikan aroma terapi lavender sebesar 43,29. Berdasarkan uji T-test diperoleh nilai p value 0,01 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan penurunan insomnia pada lansia antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender. Penelitian lainnya lagi, dilakukan oleh Hasrat Ndruru, Raudah Tinnur, Eirene Kristiani Waruwu dkk, di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan pada tahun 2021 dengan metode pre-eksperimental design dengan rancangan one group pretest-posttest design dengan jumlah sampel 25 orang lansia yang berusia diatas 60 tahun, yakni hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tingkat insomnia pada lansia, nilai rata-rata sebelum diberikan aroma terapi 32,24 dengan standar deviasi 6,160 sedangkan setelah diberikan aroma terapi nilai rata-rata menjadi 21,26 dengan standar deviasi 5,82. Hasil p value ($p = 0,000$) hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia ($p < 0,005$). Setelah melakukan pemberian aromaterapi lavender pada orang lanjut usia, ada perubahan yang signifikan dalam tingkat insomnia. Ini ditunjukkan oleh uji paired sample T dengan nilai $0,000 < \alpha$ ($0,005$).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 15 Maret 2024 terhadap 5 lansia di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 di dapatkan 3 mengatakan mengalami kesulitan tidur pada malam hari, pergi tidur diantara jam 8 sampai jam 10 dan sering terbangun pada malam hari diantara jam 2 sampai jam 3 untuk ke kamar mandi lalu setelah

itu sulit untuk tertidur kembali, 2 orang lansia lainnya mengeluh kesulitan tidur pada malam hari karena merasa kurang nyaman tinggal di panti. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik melaksanakan penelitian menggunakan metode studi kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia”.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Didapatkan gambaran terkait asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- 1) Dapat melakukan pengkajian keperawatan pada lansia yang mengalami insomnia
- 2) Mampu menegakkan diagnosis keperawatan pada lansia yang mengalami insomnia
- 3) Mampu menetapkan perencanaan keperawatan pada lansia yang mengalami insomnia
- 4) Mampu melakukan tindakan dan evaluasi asuhan keperawatan istirahat tidur pada lansia yang mengalami insomnia
- 5) Mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aroma terapi lavender pada lansia yang mengalami insomnia.

MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Klien
Mengajarkan dan memandirikan pasien lansia dalam menurunkan insomnia dengan pemberian aroma terapi lavender.
2. Bagi Institusi dan IPTEK Keperawatan
Menambah informasi dan data terbaru terkait pengelolaan pasien lansia dalam menurunkan insomnia dengan pemberian aroma terapi lavender.
3. Bagi Peneliti
Memperoleh pengalaman dan ilmu mengenai pengaplikasian dalam konsep terapi non farmakologi berupa pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada orang usia lanjut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi perbandingan, dilakukan dengan cara mencari persamaan dan perbedaan pada dua pasien dalam pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu : pasien dengan insomnia dengan skala sedang sampai dengan berat, pasien yang kooperatif, dan pasien yang bersedia menjadi responden. Fokus penelitian ini untuk mendapatkan gambaran peristiwa insomnia yang dialami oleh lansia, dengan tindakan non farmakologis yaitu pemberian aroma terapi lavender agar dapat mengetahui nilai rata-rata insomnia yang dialami pasien sebelum dan sesudah tindakan dan mengetahui keberhasilan dengan indikator adanya penurunan insomnia pada lansia. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian studi kasus ini adalah wawancara dan pemeriksaan dengan mengkaji kondisi insomnia menggunakan *questioner*. Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 Cengkareng Jakarta Barat, waktu penelitian dilakukan pada tanggal 13-17 Mei 2024.

HASIL

Pasien 1		Pasien 2	
Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
30 Insomnia sedang	19 Tidak insomnia	31 Insomnia sedang	15 Tidak insomnia

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil setelah dilakukan intervensi pemberian aroma terapi lavender. Pada pasien 1 pada hari pertama didapatkan skala yaitu Insomnia sedang (skor 30) setelah dilakukan tindakan pemberian aroma terapi lavender pada hari kelima menjadi tidak insomnia (skor 19) sedangkan pada pasien 2 pada hari pertama didapatkan skala yaitu Insomnia sedang (skor 31) setelah dilakukan tindakan pemberian aroma terapi lavender pada hari kelima menjadi tidak insomnia (skor 15).

PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara dan memberikan kuesioner yang didapat dari pasien. Pengkajian merupakan tahap awal dalam proses keperawatan dalam mengumpulkan data peneliti menggunakan pola Virginia Henderson.

Pada teori di bagian pengkajian terdapat data yang harus dikaji yaitu identitas pasien, keluhan utama, riwayat kesehatan sekarang, riwayat kesehatan dahulu, riwayat kesehatan keluarga, pemeriksaan fisik, pola fungsi kesehatan yang terdiri dari pola persepsi dan tata laksana hidup sehat, pola nutrisi, pola eliminasi, pola aktivitas dan istirahat, pola hubungan peran, pola sensori dan kognitif, pola persepsi dan konsep diri, pola seksual dan reproduksi, pola mekanisme penanggulangan stress dan coping, pola tidur dan istirahat. Peneliti melakukan pengkajian sesuai dengan teori pada kedua pasien. Dimulai dari identitas pasien sampai dengan pola fungsi kesehatan.

Menurut teori (Sya'diah, 2018) tanda dan gejala dari insomnia yaitu kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun tidur terlalu awal, merasa lelah atau mengantuk pada siang hari, menurunnya konsentrasi dan perhatian serta merasakan ketegangan dan sakit kepala. Pada pasien 1 didapatkan pasien mengatakan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari untuk BAK lalu sulit untuk tidur kembali, merasa tidak puas dengan tidurnya, merasa mengantuk di siang hari, badan terasa letih setelah bangun tidur. Sedangkan pada pasien 2 mengatakan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari untuk BAK lalu sulit untuk tidur kembali, merasa tidak puas dengan tidurnya, sering merasa gelisah pada saat tidur, badan terasa lemah, letih setelah bangun tidur, merasa sakit kepala pada siang hari. Dari hasil pengkajian tersebut didapatkan persamaan diantara kedua pasien yaitu keluhan sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, merasa tidak puas dengan tidurnya, dan badan terasa letih setelah bangun tidur.

Pada teori menurut (Aspiani, 2014) terdapat 3 jenis klasifikasi insomnia yaitu Insomnia insial, Insomnia intermitten, Insomnia terminal. Pasien 1 dan pasien 2 termasuk dalam Insomnia terminal karena pasien sering terbangun setiap dini hari dan tidak dapat tertidur kembali. Menurut (Astuti, 2019) Insomnia adalah suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau tidur sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering

terjadi pada usia lanjut. Ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan merupakan tanda dan gejala dari insomnia yang terjadi pada lansia.

2. Diagnosa Keperawatan

Secara teori (SDKI, 2017) terdapat 3 diagnosa keperawatan yaitu Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur, kelelahan berhubungan dengan gangguan tidur, dan kesiapan peningkatan tidur. Ketiga diagnosa keperawatan tersebut juga muncul pada pasien 1 dan pasien 2.

Secara teori (SDKI, 2017) terdapat gejala dan tanda mayor pada diagnosa gangguan pola tidur yaitu mengatakan tidak bisa tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, adanya perubahan pola tidur, dan kurangnya waktu istirahat. Sedangkan gejala tanda minor yaitu mengatakan penurunan kemampuan untuk melakukan kegiatan. Pada pasien 1 dan 2 muncul gejala sesuai teori diatas yaitu tidak bisa tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, kurangnya waktu istirahat. Adapun secara teori gejala dan tanda mayor pada diagnosa kelelahan yaitu data subjektif mengatakan memiliki perasaan bahwa energi tidak pulih meskipun sudah tidur, kekurangan energi, merasa lelah. Data objektif tidak dapat mempertahankan kegiatan rutin, terlihat lesu. Sedangkan gejala dan tanda minor data subjektif mengatakan merasa bersalah karena tidak dapat memenuhi tanggung jawab, penurunan libido. Pada pasien 1 dan pasien 2 muncul gejala sesuai teori yaitu merasa kekurangan energi dan merasa lelah meskipun sudah tidur, pasien tampak lesu.

Gejala dan tanda mayor secara teori pada diagnosa kesiapan peningkatan tidur data subjektifnya yaitu mengungkapkan keinginan untuk meningkatkan kualitas tidur, mengatakan perasaan cukup istirahat setelah tidur. Data objektif nya yaitu waktu tidur sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan. Sedangkan gejala dan tanda minor data subjektif yaitu mengatakan tidak menggunakan obat tidur, dan data objektif yaitu melakukan rutinitas tidur yang dapat meningkatkan kebiasaan tidur. Pada pasien 1 dan pasien 2 muncul gejala sesuai teori yaitu pasien mengatakan keinginan untuk

meningkatkan kualitas tidur, dan tidak mengkonsumsi obat tidur. Menurut peneliti pada kedua pasien dengan insomnia baik secara teori maupun kasus ditemukan masalah aktual yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur ditandai dengan tanda gejala pasien yang mengatakan adanya kesulitan untuk memulai tidur serta sering terbangun di waktu malam hari.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 dengan masalah gangguan pola tidur dilakukan sama persis sesuai teori menurut (Tim Pokja SIKI DPP PPNI., 2018) adalah Dukungan Tidur (I.09265) antara lain yaitu Identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (psikologis dan fisik), modifikasi lingkungan (pencahayaannya, kebisingan, suhu, dan tempat tidur), anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, dan dengan cara nonfarmakologi. Secara teori non farmakologi penatalaksanaan yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah terapi rekreasi, terapi musik, massage kaki, pijat, yoga, relaksasi progresif, meditasi dan aromaterapi, (Astuti, 2019). Peneliti memilih intervensi secara non farmakologi untuk pasien 1 dan pasien 2 dengan pemberian aroma terapi lavender karena dengan menghirup aroma terapi lavender sebelum tidur bermanfaat untuk merileksasikan tubuh dan pikiran sehingga dapat membantu pasien dalam gangguan tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Meylana, 2015) dengan menuangkan 3 tetes aroma terapi lavender ke dalam tisu dan dihirup melalui hidung selama 10 menit yang dilakukan satu kali sebelum tidur selama 7 hari. Sedangkan peneliti melakukan intervensi dengan meneteskan aroma terapi lavender sebanyak 2-3 tetes diatas masker yang bisa dengan mudah didapatkan kemudian dihirup melalui hidung selama 15 menit sebelum tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ndruru et al., 2021) menggunakan aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut. Hasil sebelum dilakukan tindakan pemberian aroma terapi lavender mayoritas

lansia mengalami insomnia sedang sebanyak 14 orang, setelah dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lavender mayoritas mengalami insomnia ringan sebanyak 12 orang. Dari hasil tersebut terdapat perbedaan tingkat insomnia pada lansia yang signifikan serta ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan pada kedua pasien selama 5 hari berturut-turut dimulai tanggal 13 Mei – 17 Mei 2024, implementasi dilakukan sesuai prosedur dan sesuai intervensi yang telah dirancang terlebih dahulu dengan mengantisipasi seluruh tanda dan gejala yang timbul sehingga tindakan keperawatan dapat tercapai pada asuhan keperawatan yang dilaksanakan dengan menerapkan komunikasi terapeutik.

Implementasi yang dilakukan pada pasien 1 dan pasien 2 yaitu pemberian aroma terapi lavender dengan 2-3 tetes diatas masker lalu dihirup selama 15 menit dalam 5 hari berturut-turut sebelum tidur. Didalam aroma terapi lavender memiliki efek sedatif (efek menenangkan) sehingga mampu membantu merilekskan tubuh serta dapat membantu memudahkan seseorang untuk tidur setelah menghirupnya beberapa saat, (I Gusti Ayu et al, 2018). Lalu dibuktikan dengan menurut asisten peneliti mengatakan setelah 1 jam diberikan pemberian aroma terapi lavender pasien tampak langsung tertidur pulas. Hasil ini sesuai dengan penelitian (Junita et al., 2020) menyimpulkan ada hubungan antara pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia dengan nilai p value 0,01 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan signifikan penurunan insomnia pada lansia antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender.

5. Evaluasi Keperawatan

Tindakan asuhan keperawatan dilakukan selama 5 hari berturut-turut baik pada pasien 1 dan pasien 2, dari evaluasi keperawatan yang telah dilakukan memperoleh hasil yaitu pada pasien 1 mengatakan sudah tidak merasakan sulit tidur, tidak terbangun di malam hari, tidur lebih nyaman dan rileks, memulai tidur jam 20.00-04.00, badan tidak

mudah letih setelah bangun tidur, sedangkan pada pasien 2 mengatakan sudah tidak merasakan sulit tidur, tidak terbangun pada dini hari, tidur lebih rileks dan nyaman, memulai tidur jam 20.00-04.30, badan tidak mudah letih setelah bangun tidur, sudah tidak merasa sakit kepala di siang hari. Dalam hal ini masalah gangguan pola tidur pada pasien 1 dan pasien 2 teratasi dan intervensi dihentikan.

Pemberian aroma terapi lavender pada pasien 1 dan pasien 2 menunjukkan hasil yang efektif dan lebih terbukti dengan kuesioner dalam penurunan skala insomnia pada pasien 1 menjadi tidak insomnia dengan skor 19, sedangkan pada pasien 2 menjadi tidak insomnia dengan skor 15 setelah dilakukan tindakan pemberian aroma terapi selama 15 menit yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur. Hasil observasi pemberian aroma terapi lavender pada pasien 1 membuktikan hasil perubahan pada skala insomnia setelah dilakukan tindakan pemberian aroma terapi lavender, pada hari pertama skala insomnia sampai hari kelima terdapat hasil penurunan skala insomnia di hari pertama pasien 1 memiliki skor 30 (insomnia sedang), hari ke lima menjadi skor 19 (tidak insomnia). Hasil observasi pemberian aroma terapi lavender pada pasien 2 membuktikan hasil perubahan pada skala insomnia setelah dilakukan tindakan pemberian aroma terapi lavender, pada hari pertama skala insomnia sampai hari kelima terdapat hasil penurunan skala insomnia di hari pertama pasien 2 memiliki skor 31 (insomnia sedang), hari ke lima menjadi skor 15 (tidak insomnia). Hal ini membuktikan bahwa pemberian aroma terapi lavender efektif untuk menurunkan skala insomnia pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Jepisa & Suci, 2022) hasil intervensi dengan hasil uji statistik dengan uji t-Independen nilai $p= 0,000$ ($p \leq 0,05$) yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan sebelum pemberian aroma terapi lavender dengan setelah pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian aroma terapi lavender dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada waktu tidur

serta efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia.

KETERBATASAN

1. Peneliti menggunakan asisten peneliti dalam melakukan penelitian.
2. Peneliti tidak melakukan uji laboratorium maka menggunakan bahan aroma terapi yang sudah dalam bentuk instant.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus tentang “Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia” yang dilakukan pada tanggal 13 Mei – 17 Mei 2024 terhadap 2 pasien di wilayah kerja Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2.

Berdasarkan pengkajian yang sudah dilakukan maka didapatkan adanya persamaan antara pasien 1 dan pasien 2 yaitu memiliki gangguan pola tidur. Sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada dini hari merupakan keluhan utama dari kedua pasien. Diagnosa keperawatan utama yaitu Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur. Pada kedua kasus intervensi yang sesuai dengan teori yaitu mengajarkan relaksasi dengan cara nonfarmakologi berupa pemberian aroma terapi lavender.

Pelaksanaan tindakan keperawatan dapat dilaksanakan semua sesuai dengan prosedur tindakan keperawatan yaitu mengajarkan teknik aroma terapi lavender yang dilakukan sehari sekali sebelum tidur selama 15 menit untuk mengurangi gangguan tidur. Pada pasien 1 intervensi pemberian aroma terapi lavender berhasil menurunkan skala insomnia dari insomnia sedang dengan skor 30 menjadi tidak insomnia dengan skor 19, sedangkan pada pasien 2 intervensi pemberian aroma terapi lavender berhasil menurunkan skala insomnia dari insomnia sedang dengan skor 31 menjadi tidak insomnia dengan skor 15.

SARAN

1. Bagi Lansia
Bagi lansia dan keluarga diharapkan mampu menerapkan tindakan

- pemberian aroma terapi lavender yang sudah diberikan untuk mengatasi insomnia.
2. Bagi Institusi
Diharapkan dapat dijadikan informasi untuk menambah keluasan ilmu, serta dapat digunakan sebagai acuan ataupun referensi dalam pembelajaran tentang pengelolaan pasien lansia dalam menurunkan insomnia dengan pemberian aroma terapi lavender.
 3. Bagi Peneliti
Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dan ilmu mengenai pengaplikasian dalam konsep terapi non farmakologi berupa pemberian aroma terapi lavender dengan metode studi kasus.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiestasari, L., Budiharto, I., & Saiman. (2018). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, 1, 1–9.
- Aprilia, R., Iksan, R. R., & Wahyuningsih, S. A. (2022). Penurunan Tingkat Insomnia Setelah diberikan Terapi Rendam Air Hangat pada Lansia. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(1), 134–143. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i1.5321>
- Aspiani, R. . (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 2*.
- Astuti, N. M. (2019). Penatalaksanaan insomnia pada usia lanjut. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–14.
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2022). *Profil Lansia Provinsi DKI Jakarta 2022*. <https://mediaindonesia.com/megapolitan/584721/hlun-2023-jumlah-lansia-di-dki-jakarta-mencapai-1083720>
jiwa#:~:text=Berdasarkan data Badan Pusat Statistik,64 tahun berjumlah 434.863 jiwa
- Batubara, Z., Hanako, V., Rosmega, R., Hutagalung, Y. W., Jalan, A., Air, P., & Kelurahan, I. V. (2023). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Dan Musik Bahasa Inggris Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Yayasan Roasro Medan memperbaiki perasaan dan kondisi kejiwaan dari lansia serta menjadi salah satu dari. 4.
- BPS. (2023). *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023*.
- Hidayat. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan di Universitas Ponegoro.
- I Gusti Ayu Diah Sasmitha Dewi1, I Nyoman Asdiwinata2, I. M. A., & Bali1, S. T. I. K. W. M. (2018). PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA) TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA BANJAR TANGTU PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR. *BMC Microbiology*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.biotechadv.2018.09.003>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bbamem.2015.10.011>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27100488>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26126908>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cbpa.2017.03.014>
<https://doi.org/>
- Jepisa, T., & Suci, H. (2022). Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 104. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.498>
- 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. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1128/908>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Kemenkes, R. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/gambaran-kebutuhan-tidur-sesuai-usia>

- Kemenkes, R. (2019). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019.
- Kristiyani, A., Belu, C. A., Nono, A. J., Ismiyarti, I., & Alvanes, T. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 2(4), 2807–3134.
file:///C:/Users/USER/Downloads/6-Kristiyani-publish.pdf
- Kusumo. (2020). *Buku Lansia. Buku Lansia. LP3M UMY.*
<https://id1lib.org/book/17513624/1d56ea>
- Lestari, Y. T., & Rodiyah. (2016). Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werda Mojopahit Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 15–22.
<http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/13>
- Luluk Rahmawati, & Dwi Mulianda. (2020). Penerapan Mendengarkan Murottal Q.S. Ar Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Ungaran. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 52–58.
<https://doi.org/10.55606/sisthana.v5i2.68>
- Mahyuvi, T., Perbawani, D. R., & Suwardianto, H. (2021). The Effect Of Breathing Relaxation And Lavender Aromatherapy On Insomnia In The Elderly. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 39–46.
<https://doi.org/10.37341/interest.v0i0.292>
- Meylana, N. (2015). Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang 2016. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 28–37.
<https://media.neliti.com/media/publications/70787-ID-efektivitas-akupresur-dan-aromaterapi-la.pdf>
- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar.*
- Mufarrohatul Amanah, B., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia Pada Lansia. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 6–9.
<https://doi.org/10.24929/fik.v12i1.1963>
- Ndruru, H., Tinnur, R., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Arta Manova Doloksaribu*, 10(1), 36–42.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.).
- Pasaribu, M. (2020). The Effect of Lavender Aroma Complementary Therapy on Insomnia in the Elderly at Joyah Uken Takengon Nursing Home. *Science Midwifery*, 9(1), 144–147.
www.midwifery.iocspublisher.org
- Rahmani, J. A., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153.
- Sheila, M., Ningtyas, S., & Anwar, Y. (2021). Aktivitas Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia menggunakan Minyak Atsiri. *Minyak Atsiri: Produksi Dan Aplikasinya Untuk Kesehatan*, 000, 142–163.
- Siregar, R. S. (2019). Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien. *Journal Keperawatan*, 3(42), 23–26.
<https://osf.io/8ucph/download>
- Sitanggang, R. (2018). Tujuan evaluasi dalam keperawatan. *Journal Proses Dokumentasi Asuhan Keperawatan*, 1(5), 1–23.
- Sya'diah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia Teori dan Aplikasi.*
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.).
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.).
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (1st ed.).
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi

- Desa Temesi Kabupaten Gianyar.
Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi,
9(1), 83.
<https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Widyawati, S. (2020). Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.
- Wungouw, H., Hamel, R. S., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. E-Journal Keperawatan (e-Kp), 6(2), 1–8.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/25193/24890>
- Yudi, M. Abdul. (2017). PENGARUH TERAPI MUSIK INSTRUMENTAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA TERATAI PALEMBANG Yudi Abdul Majid , M . Ali Sidik Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Palembang. VII(12), 23–34.
- Yulistanti, Y., Anggraini, Y., & Karyatin. (2023). Keperawatan Gerontik. Yayasan Kita Menulis.