

**PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

RENI PURNAMA SARI

J120110010

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA**

Oleh :

RENI PURNAMA SARI

J 120110010

Telah Membaca Dan Mencermati Naskah Publikasi Karya Ilmiah, Yang
Merupakan Ringkasan Skripsi (Tugas Akhir) Dari Mahasiswa Tersebut

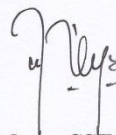
Surakarta 6 Juli 2015

Pembimbing I

Pembimbing II



Yulisna Mutia Sari, SST.FT., MSc.(GRS)



Umi Budi Rahayu, SST.FT., S.Pd., M.Kes

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, 10 JUNI 2015

RENI PURNAMA SARI / J120110010

“PENGARUH AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA”

(Dibimbing oleh : Yulisna Mutia Sari, SST., M.Sc.(GRS), Umi Budi Rahayu, SST.FT, S.Pd.,M.Kes)

Latar Belakang Masalah : Penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologis, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ, Bertambahnya populasi lansia berdampak pada kondisi lansia yang mudah stress dan susah tidur (Insomnia).

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain penelitian pre and post with control group design, yaitu sampel pada kelompok perlakuan diberikan aromaterapi mawar dalam ruangan istirahat sebelum tidur pada malam hari selama 7 hari dan kelompok kontrol diamati kualitas tidur selama 7 hari tanpa pemberian aromaterapi mawar. Pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Teknik analisa data menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil Penelitian : Ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia dengan mean pada kelompok perlakuan 14,71 dan kelompok kontrol 12,43. Setelah di uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai p-value=0,018 pada kelompok perlakuan dan didapatkan nilai p-value=0,705 pada kelompok kontrol. Uji beda pengaruh menggunakan *Mann Whitney* didapatkan p-value=0,004.

Kesimpulan : Ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia

Kata Kunci : Aromaterapi mawar, kualitas tidur, lansia.

ABSTRACT

**STUDY PROGRAM S1 PHYSIOTHERAPY
FAKULTY OF HEALT
Muhammadiyah University Of Surakarta
Thesis, 10 June 2015**

RENI PURANAMA SARI / J120110010

“THE INFLUENCE OF THERAPY AROMA TOWARD THE INCREASE OF SLEEPING QUALITY FOR ELDERLY”

(Supervised by : Yulisna Mutia Sari, SST., M.Sc.(GRS), Umi Budi Rahayu, SST.FT, S.Pd.,M.Kes)

Background of the research : aging is a dynamic and complex result from cells changing, fisiological and psycological. Elderly closely related to many changing cause of aging process, like the change of anatomy / fisiologic, kind of disease and pathologic condition as the impact of aging. Also the influence of psychosocial in organ function, the increase of elderly population have the impact to the elderly condition such as easy to stress and hard to sleep(imsomnia).

Purpose of the research : to know the influence of rose therapy aroma toward the increase of sleeping quality of elderly

Research method : this research is a quasi experimental research, with a pre and post method and control group design, it is a sample toward treatment group with rose therapy aroma in the rest room before go to bed for seven days long. While the control group watched for seven days long without using rose therapy aroma. The measurement of sleeping quality using PSQI(The Pitssburgh Sleep Quality Index). The data technique analysis use Wilcoxon Test.

The result of the research : there is the influence of rose therapy aroma to increase the sleeping quality toward elderly with treatment group result 14,71 and the control group 12,43. After statiscitic test using Wilcoxon can be found p-value: 0,018 in the treatment group while p-value=0,705 in the control group. Different influence test uses Mann Whitney with p-value=0,004.

Conclusion : there is the influence of rose therapy aroma to increase of sleeping quality toward elderly.

Keywords : rose therapy aroma, sleeping quality, elderly.

PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan – perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) bahwa usia lanjut meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu kelompok usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) yaitu kelompok usia diatas 90 tahun (Suyoko, 2014). Usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologis, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ (Wulandari, 2012).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang di lakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia di Desa Pandanan Kecamatan Wonosari Klaten. Dengan jumlah responden 18 lansia, di dapatkan hasil bahwa 14 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk yang di indikasi mengalami gangguan tidur, 14 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatkan kualitas tidur pada lansia.

LANDASAN TEORI

Kualitas tidur yang normal membutuhkan waktu 7 – 8 jam, yang menetap sampai batas lansia (Amir, 2007). Seorang dewasa muda normal

akan terbangun sekitar 2 – 4 kali. Sedangkan lansia menurut (Prayitno, 2009) mempunyai risiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor menyebabkan kualitas tidurnya menurun. Adapun kualitas tidur menurut (Kusuma, 2014) adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif. Lansia akan mengalami yang namanya penurunan kualitas tidur akibat dari perubahan ritme sirkadian sehingga berdampak pada kegiatan sehari-hari lansia.

Salah satu penyebab kualitas tidur menurun pada lansia adalah insomnia. Insomnia sendiri adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder –IV* (DSM-IV), menyebutkan bahwa insomnia didefinisikan sebagai kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, merasa badan tidak segar dan mengalami kualitas tidur yang buruk. Insomnia bukan berarti berapa lama waktu tidur tetapi lebih mengarah pada kualitas tidur, yaitu seberapa jauh dapat beristirahat dengan tidur tersebut (Budiman, 2013). Lubis (2011) mengungkapkan bahwa jaringan yang terkena pada lansia yang mengalami insomnia adalah otak. Otak dibagi menjadi tiga bagian, yaitu neokortex atau korteks serebri, sistem limbik dan batang otak.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperiment*, dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pre and post test with control*. Penelitian ini diadakan di Desa Pandanan Kabupaten Klaten Waktu penelitiannya yaitu

Maret 2015. Populasi dalam penelitian ini yaitu Lansia di Desa Pandanan Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten sebanyak 50 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kualitas tidur.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *Quasi Eksperiment* dengan desain penelitian *pre and post test with control grup design*, untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang mempunyai keluhan gangguan tidur dan skor kualitas tidur lebih dari 7 yang diukur dengan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

Jumlah sampel adalah 14 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama sebanyak 7 orang sebagai kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi mawar pada ruang istirahat responden dimalam hari sebelum tidur. Kelompok kedua sebanyak 7 responden yang tidak diberikan aromaterapi mawar sebelum tidur. Pada pelaksanaannya lansia dan anggota keluarganya diberikan arahan dalam penggunaan aromaterapi mawar untuk digunakan dalam ruangan istirahat sebelum tidur pada malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa hasil uji beda pengaruh antara selisih kelompok perlakuan dan selisih kelompok diperoleh *p-value* 0,004, dimana dapat diketahui bahwa $p < 0,050$ yang

berarti ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data dan perhitungan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Aromaterapi mawar dapat digunakan sebagai salah satu aromaterapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai aromaterapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan diharapkan penelitian selanjutnya memiliki responden yang lebih banyak dan penelitian dilakukan dalam waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati S. 2010. "Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasong Bantul Yogyakarta." *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amir N. 2007. *Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaannya*. Diakses 24 November 2014. <http://www.academia.edu/6863618/gangguan-tidur-pada-lanjut-usia/>.
- Arrayanov. 2011. *Insomnia dan Aromaterapi*. Artikel. Diakses 26 November 2014. <http://kesehatan.kompasiana.com/alternatif/2011/02/05/insomnia-dan-aroma-terapi-339847.html>.
- Ariani A. T. 2012. Hubungan Antara Nyeri Dan Kebutuhan Tidur Pada Klien Paska Bedah Fraktur Femur Tertutup. *Jurnal Kesehatan AIPTINAKES JATIM*. Volume 3. Nomor 1. September 2012. 7-13.
- Astuti A. 2014. Analisis praktek residensi keperawatan medikal bedah. Diakses 07 Desember 2014 <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20367260-SPAni%20Astuti.pdf>.
- Balchin L. M. 2006. *Aromatherapy Science*. London, UK: Pharmaceutical Press.
- Budiman. 2013. *Penelitian Kesehatan*. Bandung: PT Refika Aditama
- Fatma. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Jaelani. 2009. *Aromaterapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Khasanah K. dan Wahyu H. 2012. "Kualitas Tidur Lansia Balai Rehalibitasi Sosial "Mandiri" Semarang." *Jurnal Nursing Studies*. Volume 1. Nomor 1. 2012. 189 – 196.
- Konsomardiyah, 2009. *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, Dan Kecantikan*. Yogyakarta: Lily Publisher.
- Larasaty R. 2013. "Analisis Praktik Klinik Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan Pada Ibu Ss (89 Tahun) dengan Masalah Insomnia di Wisma Cempaka Sasana Tresna Wreda Karya Bhakti Ria Pembangunan Cibubur." *KIA Ners*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Lubis M. 2011. "Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan." *Skripsi*. Medan: Fakultas Keperawatan
- Majid A. Y. 2014. "Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dibalai Perlindungan Sosial Tresna Werhda Ciparay." *Skripsi*. Bandung: Universitas Padjajaran.

- Prayitno A. 2002. *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya*. Diakses 22 Oktober 2014. http://www.academia.edu/6863618/Gangguan_pola_tidur_pada_kelompok_usia_lanjut_dan_penatalaksanaannya.
- Primadiati R. 2002. *Aromaterapi Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Restiana Y. 2010. Efektifitas Relaksasi Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Pengayoman Semarang. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Setyoadi, 2011. Perbedaan Tingkat Kualitas Hidup Pada Wanita Lansia Di Komunitas dan Panti. *Edukasi Journal*. Volume 1. Nomor 1. 2011. 1-17.
- Suyoko, 2012. "Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia di DKI Jakarta." *Skripsi*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Wahyuni S. 2012. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Atsiri Bunga Mawar Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Klinik di PSIK FK-UNAND Tahap Profesi 2012. *Skripsi*. Maluku: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- .