

Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ny.M dengan Gangguan Pola Tidur di Desa Sungai Alang

Laili Akrami, Dhian Ririn Lestari*

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. Ahmad Yani KM. 36
Banjarbaru, 70714

*Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah kesehatan mental telah menjadi masalah kesehatan sosial yang sulit diselesaikan dalam skala global dan nasional.. Gangguan tidur atau insomnia gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Terdapat beberapa cara untuk mengatasi gangguan tidur, salah satunya adalah menggunakan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Untuk mengetahui asuhan keperawatan jiwa pada klien dengan gangguan tidur di desa Sungai Alang, Kabupaten Banjar. **Metode:** Observasional deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. **Hasil dan Pembahasan:** Setelah perlakuan intervensi dilakukan selama 7 hari, kualitas tidur klien berubah dari kualitas tidur yang buruk (skor 8) menjadi kualitas tidur yang baik (skor 5). Pemberian aromaterapi lavender tersebut dapat memberikan efek menenangkan karena di dalam lavender mengandung kandungan linalool yang memiliki efek relaksasi yang dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks. **Kesimpulan:** Pemberian Aromaterapi Lavender terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur Ny. M. **Rekomendasi:** Disarankan untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada klien dengan gangguan pola tidur.

Kata Kunci: Gangguan Pola Tidur, Lavender

ABSTRACT

Background: Mental health problems have become unresolved health problems in society, both at global and national levels. Insomnia is a sleep disorder that is most often complained of. People with insomnia experience excessive sleepiness during the day and insufficient quantity and quality of sleep. There are several ways to treat sleep disorders, one of which is using lavender aromatherapy. **Purposes:** To find out mental nursing care for clients with sleep disorders in Sungai Alang village, Banjar Regency. **Method:** Descriptive observation with case study research design. **Result:** After the intervention treatment was carried out for 7 days, the client's sleep quality changed from poor sleep quality (score 8) to good sleep quality (score 5). Giving lavender aromatherapy can provide a calming effect because lavender contains Linalool which has a relaxing effect that can make the body more relaxed. **Conclusion :** Giving Lavender Aromatherapy is proven to improve the sleep quality of Mrs. R. **Recommendation:** It is recommended that further research be conducted on the effect of giving lavender aromatherapy to improve sleep quality patient with sleep disorder.

Keywords: Sleep Disorder, Lavender

Cite this as: Akrami, L., Lestari, DR. Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Ny.M dengan Gangguan Pola Tidur di Desa Sungai Alang. Nerspedia. 2024;6(2):209-213.

PENDAHULUAN

Berdasarkan Rencana Induk Riset Universitas Lambung Mangkurat (RIP ULM) 2020-2024, rencana tersebut dimaksudkan sebagai arah dan kebijakan untuk menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai hub pengembangan lahan basah di kawasan

Asia-Pasifik pada tahun 2027. 6 (enam) fokus bidang unggulan, dua di antaranya Pengelolaan Sumber Daya Alam, Lingkungan dan Kebencanaan dan Sosial Humaniora, dalam hal ini termasuk Kerentanan Kesehatan Mental Lahan Basah terhadap Bencana (1).

Masalah kesehatan mental telah menjadi masalah kesehatan sosial yang sulit diselesaikan dalam skala global dan nasional. Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan bahwa lebih dari 19 juta orang berusia di atas 15 tahun menderita gangguan mental dan emosional. Saat ini prevalensi gangguan kesehatan jiwa di Indonesia sekitar seperlima dari total penduduk, yang berarti sekitar 20% penduduk Indonesia mungkin terkait dengan masalah kesehatan jiwa (2).

Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Insomnia adalah gejala orang dengan masalah tidur kronis yang sering terbangun dan tidur hanya dalam waktu singkat atau tidak dapat pulih. Orang dengan insomnia menderita rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, dan kuantitas serta kualitas tidurnya lebih rendah dari biasanya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang dikeluhkan oleh sebagian besar orang. Studi di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga orang dewasa menderita insomnia setiap tahun. Gangguan tidur ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan, aktivitas sosial dan kesehatan penderita. Prevalensi global insomnia mencapai 67% dari 1508 orang di Asia Tenggara. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 67 persen. Pada saat yang sama, 55,8% menderita insomnia ringan dan 23,3% insomnia sedang (3).

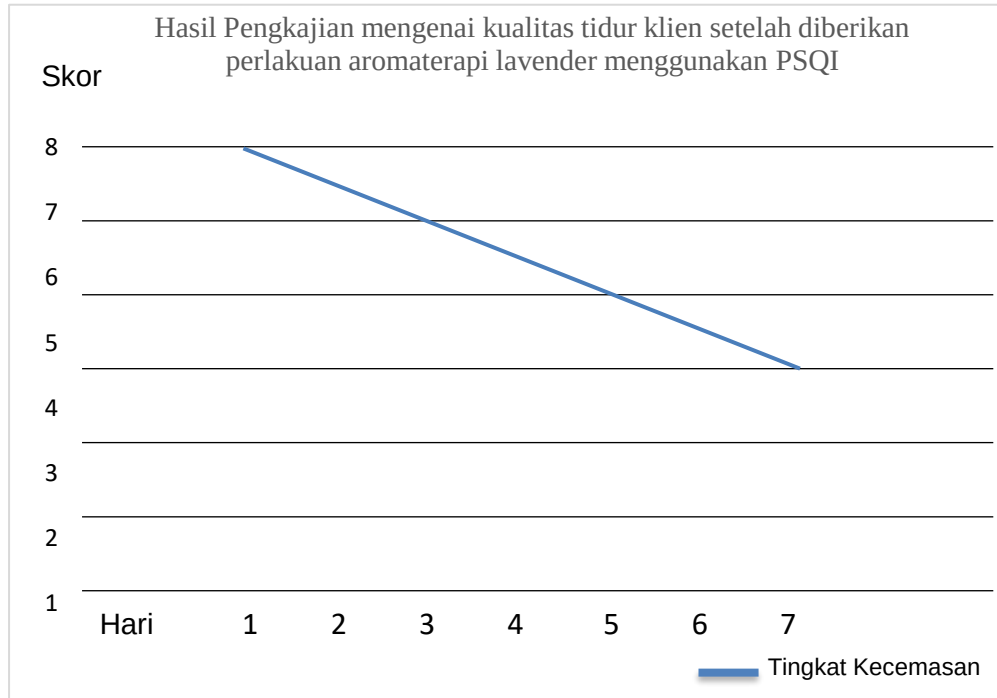
Berdasarkan hasil pengkajian terhadap Ny.M didapat bahwa klien memiliki pola tidur yang terganggu. Klien sering terbangun di malam hari mengkhawatirkan kondisi saat ini yang sudah masuk pada musim hujan. Ny. M

khawatir jika hujan deras dan sungai meluap, arus sungai yang deras akan menghanyutkan kerambanya. Selain itu, hasil penilaian kualitas tidur Ny. M menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan bahwa kualitas tidur klien buruk dengan skor sebesar 8. Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan tidur, salah satunya dengan aromaterapi lavender. Minyak lavender menginduksi relaksasi, yang disebabkan oleh komponen utamanya, yaitu linalool dan linalool acetate, serta kandungan geraniolnya yang mempengaruhi kualitas tidur (4).

Berdasarkan kasus yang didapatkan oleh peneliti di lapangan didapatkan bahwa terdapat salah satu warga yang mengalami gangguan tidur semenjak pasca banjir terlebih saat memasuki musim hujan. Oleh karena itu, berdasarkan uraian latar belakang dan kasus yang didapatkan maka peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada salah satu warga tersebut sebagai upaya untuk membantu menyelesaikan masalah psikologis yang sedang dialaminya di lingkungan lahan basah melalui intervensi aromaterapi lavender.

METODE PENELITIAN

Penelitian berupa studi kasus pada Ny. M yang diawali pengkajian keperawatan secara komprehensif untuk menentukan masalah keperawatan lalu intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut dari tanggal 26 Oktober 2022 – 01 November 2022 untuk membantu mengatasi masalah keperawatan klien.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengkajian komprehensif pada Ny. M didapatkan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan etiologi halangan lingkungan dibuktikan dengan klien mengatakan Klien mengeluhkan sering terbangun saat tidur malam di musim penghujan terlebih lagi apabila terjadi hujan deras. Hasil pemeriksaan menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) didapatkan hasil klien mengalami kualitas tidur yang buruk dengan skor 8. Diagnosis keperawatan gangguan pola tidur diberikan intervensi dengan label NIC peningkatan tidur dengan komponen pemberian aromaterapi lavender dan label luaran NOC adalah tidur.

Intervensi pemberian aromaterapi lavender diberikan kepada Ny. M selama 7 hari dan

setelah dilakukan evaluasi pada hari terakhir didapatkan hasil klien mengatakan sudah tidak ada terbangun pada malam hari lagi, dan hasil post test pengukuran kualitas tidur klien menggunakan PSQI didapatkan hasil bahwa kualitas tidur klien baik dengan skor 5.

Pola tidur yang tidak menetap akan memberikan dampak terhadap kekurangan tidur dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang. Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan hilangnya keseimbangan fisik dan mental. Efek fisiologis meliputi berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelelahan, proses penyembuhan yang lebih lambat, sistem kekebalan yang melemah dan tanda - tanda vital yang menjadi tidak stabil. Efek psikologis termasuk depresi, kecemasan, dan penurunan kognitif (5)

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah lingkungan dan psikologis. Faktor lingkungan yang relevan adalah kondisi lingkungan di dalam atau di sekitar rumah, sedangkan faktor psikologis adalah kecemasan yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. (6) Salah satu cara mengatasi masalah insomnia adalah dengan menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender mengandung linalool. Linalool adalah bahan aktif utama lavender, yang berperan dalam efek relaksasi yang dapat membuat tubuh lebih rileks dan memiliki aroma yang menyenangkan yang merangsang hipotalamus. Merangsang aktivitas endorfin di kelenjar hipofisis dan menghasilkan efek afrodisiak. Beta-endorphin bekerja pada tubuh dan pikiran, ketika dilepaskan, menghasilkan efek relaksasi. Aroma yang merangsang kesenangan merangsang otak untuk melepaskan serotonin, membuat efek suasana hati lebih damai. (8)

Hasil evaluasi setelah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender menunjukkan terjadinya peningkatan kualitas tidur klien dengan gangguan pola tidur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lestari (2019) yang menyebutkan bahwa pemberian aromatherapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur (9). Aromaterapi lavender memiliki sifat menenangkan dan membuat tidur lebih nyaman (10).

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah Ners (KTIN) ini terdapat keterbatasan yang dapat mempengaruhi proses penelitian yaitu belum adanya aturan terkait patokan banyaknya

pemberian aromaterapi lavender yang klien gunakan pada sebelum tidur.

ETIKA PENELITIAN

Etika yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan setelah mendapatkan persetujuan dari klien peneliti melakukan pengkajian, pengumpulan data, analisis masalah penyusunan diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Penelitian ini juga mengedepankan aspek dari prinsip etika keperawatan meliputi otonomi atau memberikan kebebasan atau hak pada klien, *beneficence* adalah tindakan berbuat baik pada klien dengan memberikan asuhan keperawatan yang bersifat nonmaleficence yaitu tindakan yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulisan karya tulis ilmiah ners ini murni untuk memenuhi tugas akhir pendidikan profesi ners dan tidak ada kepentingan dari pihak lain.

PENUTUP

Penerapan aromaterapi lavender efektif diberikan pada klien dengan gangguan tidur. Sebelum pemberian aromaterapi lavender dilakukan pengukuran terkait kualitas tidur klien menggunakan PSQI dan didapatkan hasil 8 (kualitas tidur buruk) dan setelah pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari diukur kembali menggunakan PSQI didapatkan hasil 5 (kualitas tidur baik). Intervensi keperawatan pemberian aromaterapi lavender dapat diberikan kepada klien dengan gangguan pola tidur karena

melihat dari adanya perubahan yang dapat dilihat terkait kualitas tidur klien.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat, 2020-2024
2. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
3. Fernando, R., Hidayat, R. 2020. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2020. *Jurnal Ners* Volume 4 Nomor 2 Tahun 2020
4. Afiestasari, L., Ichsan, B., 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*.
5. Budyawati, NL. 2019. Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buru pada Guru-guru sekolah menengah atas negeri di Denpasar. *Ejournal Medika*, Vol. 8 No. 3
6. Demur, DR. 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Terpasang Infus Di Ruang Rawat Inap Interne RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* Volume 5 Nomor 2
7. McLain, D. 2009. *Chronic Health Effects Assessment of Spike Lavender Oil*. Walker Doney and Associates, Inc
8. Sholihah, Imroatus. 2011. *Perbedaan Efektifitas Pemberian Aromaterapi Jenis Lavender Dan Cendana Terhadap Insomnia Lansia Di Panti Werdha Pangesti Lawang Malang*. Other Thesis, University Of Muhammadiyah Malang
9. Lestari, I., Maisaro. 2019. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas tidur ibu hamil trisemester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 8 No.1, Nopember 2019
10. Rizky Asta P.R, 2020. Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* Volume 11 Nomor 2, April 2020