

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 29, 2021

Revised: November, 23, 2021

Available online: November, 25, 2021

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Efektivitas pijat kaki dan aromaterapi lavender mengurangi gangguan insomnia pada lansia

Clara Santa Maria Yanti Tumanggor, Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Djunizar Djamaludin. *Email: djunizar@malahayati.co.id

Abstract

The effectiveness of foot massage and lavender aromaterapy towards the treatment of insomnia in elderly

Background : Elderly people with insomnia tend to be easily stressed and depressed. When other people are asleep, they are not sleepy, their eyes cannot be closed all night, and sometimes they can make frustrations to force themselves to sleep. Causing various things that interfere with the activity of the next day, such as difficulty concentrating, loss of mood, lack of enthusiasm, and the occurrence of emotional disturbances that are difficult to control.

Purpose: To find out alternative therapies using the method (foot massage and lavender essential oil) in the treaty of insomnia in the elderly

Method: A quasi pre and post-experimental design with intervention and control groups. The samples were taken using purposive sampling with 48 participants. The research instrument used SOP massage and aromatherapy and insomnia IRS questionnaire.

Results: The effectiveness of foot massage and lavender aromatherapy on reducing insomnia in the elderly at Tresna Werdha nursing home, Natar with p-value = 0.060.

Conclusion : The evidence in effectiveness of alternative therapies using the method (foot massage and lavender essential oil) in the treaty of insomnia in the elderly. I recommend it for caring in the elderly at nursing homes, which is to improve sleep quality in the elderly by providing foot massage therapy and lavender aromatherapy.

Keywords : Foot massage; Essential oil lavender; Aromatherapy, Insomnia

Pendahuluan : Lansia dengan insomnia cenderung mudah stress dan depresi. Pada saat orang lain sudah tidur, mereka tidak mengantuk, mata tidak dapat terpejam sepanjang malam, dan terkadang dapat membuat frustrasi untuk memaksakan diri untuk tidur. Sehingga menyebabkan berbagai hal yang mengganggu aktivitas esok harinya, seperti sulit untuk berkonsentrasi, hilang *mood*, kurang bersemangat, dan terjadinya gangguan emosi yang sulit dikendalikan.

Tujuan : Diketahui Perbedaan Efektifitas Pijat Kaki Dan Aromaterapi Lavender

Metode : Design penelitian menggunakan desain quasi eksperimen pre dan post dengan kelompok intervensi yang berbeda. Sampel diambil menggunakan purposive sampling dengan jumlah 48 partisipan. Yang dibagi 2 kelompok masing-masing 24 pada kelompok terapi pijat kaki dan aromaterapi lavender. Sebelum diberikan IRS dilakukan pemeriksaan MMSE. Untuk mengetahui gangguan kesehatan mental dan dijadikan partisipan. Instrument penelitian ini ada 11 pertanyaan IRS menggunakan SOP pijat dan aromaterapi lavender.

Hasil :Terdapat perbedaan efektifitas pijat kaki dan aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti TresnaWerdha Daerah Natar Tahun 2019 dengan (p value = 0.060).

Simpulan :Disarankan bagi pelayanan di posyandu lansia dan panti jompo, yaitu untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan memberikan terapi pijat kaki dan aromaterapi lavender.

Kata Kunci : Pijat Kaki; Aromaterapi; Minyak esensial lavender; Insomnia

PENDAHULUAN

Insomnia pada lansia dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun, kemudian memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Ernawati, 2010; Rafknowledge, 2018; Gudawati, Muhlisin, & Sudaryanto, 2012). *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1,508 orang lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur / insomnia (Gafur, 2013; Moi, Widodo, & Sutriningsih, 2017). Lansia dengan insomnia cenderung mudah stress dan depresi. Pada saat orang lain sudah tidur, mereka tidak mengantuk, mata tidak dapat terpejam sepanjang malam, dan terkadang dapat membuat frustrasi untuk memaksakan diri untuk tidur. Sehingga menyebabkan berbagai hal yang mengganggu aktivitas esok harinya, seperti sulit untuk berkonsentrasi, hilang mood, kurang bersemangat ,dan terjadinya gangguan emosi yang sulit dikendalikan (Wulandari, & Maliya, 2018; Nugroho, 2020).

Pijat (massage) adalah jenis perawatan terapeutik yang memanfaatkan tekanan yang diberikan pada kulit / otot tubuh dan bermacam-macam jenis teknik digunakan oleh para ahli perawatan pijat (Daru, 2009; Jumarani, 2013). Aromaterapi merupakan tindakan yang terapeutik karena menggunakan minyak yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi untuk terapi relaksasi, menghilangkan stres, dan menenangkan pikiran (Agustini & Sudhana, 2014; Fatmawati, & Maliya, 2016; Risyanti, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di UPTD PSLU TresnaWerdhaNatar, petugas panti mengatakan jumlah lansia yang berada di panti 86 lansia yang terbagi dalam 14 wisma.Lansia yang ada di panti rata-rata berusia di atas 55-60 tahun ke atas.Lansia yang beragama Islam sekitar 90 %

dari jumlah lansia yang ada di panti tersebut.Terdapat 24 lansia yang mengeluh sulit untuk tertidur pada malam hari, sering terbangun malam hari, merasa tidak puas dengan tidurnya dan rata-rata mereka tidur 4-5 jam perhari.

METODE

Penelitian kuantitatif, rancangan penelitian menggunakan analitik dengan pendekatan quasi eksperiment. Penelitian ini sudah lulus kelaikan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Malahayati dengan nomor surat 564/EC/KEP-UNMAL/IX/2019 dan dilaksanakan di panti tresna werdha daerah natar pada September 2019. Populasi seluruh lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan dengan sampel sejumlah 48 lansia.

Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*.Dalam melakukan pengumpulan data, alat ukur yang peneliti gunakan lembar kuisisioner yang berisi tentang insomnia dan lembar Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) Studi Psikiatri Biologik Jakarta , dengan 11 item pertanyaan skore penilaiannya setiap item 0-3 jadi total skor 0-33 (Vidi, 2017).

Instrumen ini dikembangkan berdasarkan gejala insomnia dalam beberapa derajat dimulai dari kategori (1) skor 0-10= tidak insomnia; (2) skor11- 17 =insomnia ringan; (3) skor 18-24 =insomnia berat dan (4) skor 25-33= insomnia sangat. MMSE adalah tes yang berlangsung selama 10 menit mencakup bahasa, memori dan kalkulasi. Nilai maksimal 30 poin dengan pertanyaan– pertanyaan mencakup orientasi waktu (5 poin), orientasi tempat (5 poin), registrasi (3 poin) , perhatian (5 poin), mengingat kembali (3 poin), bahasa (2 poin), repetisi (1 poin) , kemampuan mengikuti instruksi yang kompleks (3 poin). Jika seseorang memiliki nilai MMSE di bawah 24, maka kemungkinan orang tersebut

Clara Santa Maria Yanti Tumanggor, Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Djunizar Djamaludin. *Email: djunizar@malahayati.co.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4152>

menderita demensia atau paling tidak mengalami penurunan fungsi kognitif (Wibowo & Karema, 2015).

Didapatkan 48 partisipan dikategori hasil MMSE dengan kategori (1) skor 25-30 = fungsi kognitif normal, (2) skor 20-24 = demensia ringan, (3) skor 13-19 = demensia sedang, dan (4) skor 0-12 = demensia berat (Ahmad, 2019). Pada hari berikutnya, dan saya tanyakan di panti adalah mengenai demografi yaitu nama, umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, status perkawinan, lama tinggal di panti tresna werdha dan juga kuisioner IRS (Pre test) dan (Post test). Setelah itu dilakukan intervensi kedua kelompok yang berbeda.

Adapun prosedur (SOP) pada kelompok pertama diberikan terapi pijat dengan cara memijat dalam waktu 15 menit pada 3 hari berturut-turut, sedangkan kelompok aromaterapi lavender diberikan aromaterapi melalui penciuman dalam waktu 30 menit pada 3 hari berturut-turut.

Kelanjutan di hari terakhir 3 dilakukan post test pada kedua kelompok tersebut. Hasil penelitian post tes dianalisa uji analisis bivariat menggunakan uji T Dependent T test dan Independent T tes, jika terdapat nilai p-value < 0,05, maka H_a diterima, begitu juga dengan sebaliknya jika p-value > 0,05, maka H_0 ditolak.

Clara Santa Maria Yanti Tumanggor, Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Djunizar Djamaludin. *Email: djunizar@malahayati.co.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4152>

HASIL

Tabel. Data Demografi Responden N=48

Karakteristik	Pijat Kaki (n = 24)	Aromaterapi Lavender (n=24)	p (value)
Usia(Mean±SD)(Rentang)	(66.59±3.81)(61-71)	(67.42±2.75)(62-71)	
Jenis Kelamin (n%)			
Laki-Laki	15/66.7	10/41.7	
Perempuan	9/33.3	14/58.3	
Pendidikan Terakhir (n%)			
Tidak Sekolah-SD	6/25.0	10/41.7	
SMP	10/41.7	12/50.0	
SMA	8/33.3	2/8.3	
Status Perkawinan (n%)			
Belum Menikah	10/41.7	6/25.0	
Menikah	5/20.8	15/62.5	
Duda / Janda	9/37.5	3/12.5	
Hasil Tes MMSE(Mean±SD)(Rentang)	27.0±1.44 (25-29)	26.7±1.42 (25-29)	
Kategori Insomnia Sebelum Terapi (n%)			
Insomina ringan	4/16,7	3/12,5	
Insomnia sedang	18/75,0	16/66,7	
Insomnia berat	2/8,3	5/20,8	
Kategori Insomnia Setelah Terapi (n%)			
Insomnia ringan	12/66,7	16/66,7	
Insomnia sedang	12/66,7	8/33,3	
Lama Tinggal di panti (n%)			
< 1 tahun	10/41.7	10/41.7	
1-5 tahun	11/45.8	8/33.3	
>5 tahun	3/12.5	6/25.0	
Skor Insomnia Sebelum Terapi			
Skor(Mean±SD)(Rentang)	20.5±2.81(15-25)	21.5±3.30 (16-27)	
Skor Insomnia Sesudah Terapi			
Skor(Mean±SD)(Rentang)	18.0±2.95 (12-22)	16.2±3.73 (11-23)	0.060

Clara Santa Maria Yanti Tumanggor, Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
 Korespondensi Penulis: Djunizar Djamaludin. *Email: djunizar@malahayati.co.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4152>

Partisipan 2 group sebelum diberi pijat kaki mean 20.5, standar deviasi 2.81 dalam rentang 15-25 dan sesudah diberi pijat kaki mean 18.0, standar deviasi 2.95 dalam rentang usia 12-22. Sedangkan, sebelum diberi aromaterapi lavender mean 21.4, standar deviasi dalam rentang 16-27 dan sesudah diberi aromaterapi lavender mean 16.1, standar deviasi 3.73 dalam rentang 11-23. Jenis kelamin kelompok pijat kaki dan aromaterapi lavender didominasi 15 responden laki-laki sebanyak 66.7% dan 9 responden perempuan sebanyak 33.3 %. Pada kelompok pijat kaki terdapat 24 responden pada pendidikan didominasi tidak sekolah 2 responden, sebanyak 8,3%, sekolah dasar didominasi 4 responden sebanyak 16,7%, sekolah menengah pertama didominasi 10 responden sebanyak 41,7 %, dan sekolah menengah atas didominasi 8 responden sebanyak 33,3% sedangkan kelompok aromaterapi lavender terdapat 24 responden pada pendidikan didominasi tidak sekolah 4 responden, sebanyak 16,7%, sekolah dasar didominasi 6 responden sebanyak 25,0%, sekolah menengah pertama didominasi 12 responden sebanyak 50,0%, dan sekolah menengah atas didominasi 2 responden sebanyak 8,3%.

Dalam kelompok terapi pijat kaki pada 24 responden ada status perkawinan dimana terdiri dari belum menikah didominasi 10 responden sebanyak 41,7%, menikah didominasi 5 responden sebanyak 20,8%, dan duda/janda didominasi 9 responden sebanyak 37,5%. Sedangkan kelompok aromaterapi lavender pada 24 responden ada status perkawinan dimana terdiri dari belum menikah didominasi 6 responden sebanyak 25,0%, menikah didominasi 15 responden sebanyak 62,5%, dan duda/janda didominasi 3 responden sebanyak 12,5%.

Terdapat kelompok terapi pijat kaki pada lama di panti terdiri dari < 1 tahun didominasi 10 responden sebanyak 41,7%, >1-5 tahun didominasi 11 responden sebanyak 45,8%, dan > 5 tahun didominasi 3 responden sebanyak 12,5%. Sedangkan Terdapat kelompok aromaterapi lavender pada lama di panti terdiri dari < 1 tahun didominasi 10 responden sebanyak 41,7%, >1-5 tahun didominasi 8 responden sebanyak 33,3%, dan > 5 tahun didominasi 6 responden sebanyak 25,0%.

Hasil mmse pada kelompok terapi pijat kaki dalam rentang 25-29, mean 27.0, dan standar deviasi 1.44 sedangkan mmse pada kelompok

aromaterapi lavender dalam rentang 25-29, mean 26.7, dan standar deviasi 1.42.

Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p-value 0,060 atau p-value > nilai α (0,05) yang artinya ada perbedaan efektivitas pijat kaki dan aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

Pijat Kaki

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata skor insomnia sebelum dilakukan pijat kaki adalah rata-rata skor insomnia sebesar 20.5 dengan standar deviasi 2.81. Skor insomnia pada lansia terendah 15 dan tertinggi 25. Sedangkan setelah dilakukan pijat kaki, rata-rata skor insomnia sebesar 18.0 dengan standar deviasi 2.95 dengan skor terendah 12 dan tertinggi 22. Menurut pendapat peneliti dengan melakukan pijat kaki bisa menurunkan insomnia dan dapat memperbaiki kualitas tidur dengan relaksasi pada tubuh sambil menenangkan pikiran. Setelah dilakukan pijat kaki dapat mempengaruhi ke seluruh tubuh karena di telapak kaki terdapat saraf-saraf tubuh (Yodang, 2018; Artha, 2020; Muzahidin, Hartoyo, & Suryani, 2015).

Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata skor insomniasebelumdiberikan aromaterapi lavender adalah 21.4 dengan standar deviasi 3.29, dengan skor terendah 16 dan tertinggi 27. Setelah diberikan aromaterapi lavender, rata-rata skor insomnia sebesar 16.1 dengan standar deviasi 3.73 denganskorterdendah 11 dan tertinggi 23. Berdasarkan asumsi peneliti setelah diberikan aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik sebanyak 24 responden. Penelitian ini menggunakan aromaterapi sebagai cara mengatasi gangguan kualitas tidur. Aromaterapi yang diberikan dalam penelitian ini merupakan aroma lavender yang diberikan menggunakan tungku pemanas selama 3 hari. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool-asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot tegang.Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan anti-neurodepressive (Sari & Leonard, 2018; Junita, Virgo, & Putri, 2020).

Perbedaan Efektifitas Pijat Kaki dan Pemberian Aromaterapi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tidak ada perbedaan efektifitas pijat kaki dan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Daerah Natar Tahun 2019 (p value $0,060 > \alpha = 0,05$). Walaupun ada perbedaan yang signifikan antara kedua terapi dan aromaterapi. Pada terapi pijat kaki dapat menurunkan insomnia lebih banyak dibandingkan dengan aromaterapi lavender. Menurut peneliti pijat kaki dan pemberian aromaterapi lavender dapat diaplikasikan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia pada lansia.

SIMPULAN

Diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 67-70 tahun yaitu sebanyak 15 responden (66.7%), dan berdasarkan jenis kelamin lebih dari separuh responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 15 responden (66.7%). Diketahui bahwa sebagian skor insomnia sebelum dilakukan pijat kaki berjumlah 24 responden adalah 20.5, sebagian skor insomnia sebelum diberikan aromaterapi lavender berjumlah 24 responden adalah 21.4. Diketahui bahwa sebagian skor insomnia setelah dilakukan pijat kaki berjumlah 24 responden sebesar 18.0, sebagian skor insomnia setelah diberikan aromaterapi lavender berjumlah 24 responden sebesar 16.1. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan p -value 0,060 atau p -value $> 0,05$ yang artinya ada perbedaan efektifitas pijat kaki dan aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia.

SARAN

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai pijakan untuk melakukan penelitian lanjutan, misalnya dengan menggunakan intervensi lainnya atau mencari faktor-faktor apakah yang berhubungan dengan penurunan tingkat insomnia lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. M. Y. A., & Sudhana, H. (2014). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap konsentrasi siswa kelas v sekolah dasar dalam mengerjakan soal ulangan umum. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 271-278.
- Artha, I. W. J. (2020). Efek Tadasana Terhadap Sakit Pinggang dan Tulang Belakang. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(1), 30-37.
- Daru, W. (2009). Sehat dengan Pengobatan Alami. Yogyakarta : Venus.
- Ernawati, E. (2010). faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia (lansia) di desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fatmawati, D. P., & Maliya, A. (2016). Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Gafur, M. (2013). faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia di Panti Tresna Werdha Gorontalo. *Skripsi*, 1(841408018).
- Gudawati, L., Muhlisin, A, & Sudaryanto, A. (2012). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Senam Yoga di Posyandu Lansia Desa Blulukan Keca matan Colomadu Kabupaten Karanganyar (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Jumarani, L. (2013). *The essence of Indonesian spa*. Gramedia Pustaka Utama.

Clara Santa Maria Yanti Tumanggor, Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Djunizar Djamaludin. *Email: djunizar@malahayati.co.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4152>

Efektivitas pijat kaki dan aromaterapi lavender mengurangi gangguan insomnia pada lansia

- 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.
- Moi, M. A., Widodo, D., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2).
- Muzahidin, A., Hartoyo, M., & Suryani, M. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi pada Telapak Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Puskesmas Karangayu Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 7(2).
- Nugroho, C. (2020). *Penerapan terapi massage punggung pada lansia dengan gangguan tidur di UPT RPSLU Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Rafknowledge, R. (2018). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya (15)*. Media Komputindo.
- Risyanti, B. (2020). Penyuluhan Pada Ibu Hamil Tentang Relaksasi Aromaterapi Kopi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Persalinan. *Abdi Masada*, 1(1), 26-28.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121-130.
- Wulandari, N. T., & Maliya, A. (2018). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada lansia Yang Tinggal Di Panti Wredha Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Yodang, Y. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Paliatif Berdasarkan Kurikulum AIPNI 2015*. Jakarta : Trans Info Media.

Clara Santa Maria Yanti Tumanggor, Rika Yulendasari, Djunizar Djamaludin*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Djunizar Djamaludin. *Email: djunizar@malahayati.co.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.4152>