

EFEKTIVITAS AROMA TERAPI SEREH DAN LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Oleh :

WIMAHARUMI DUNYA
2016.011.962

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

EFEKTIVITAS AROMA TERAPI SEREH DAN LAVANDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

Wimaharumi dunia¹, Ida Untari², M. Hafiddudin³

¹ Mahasiswa D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

² Dosen D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

³ Dosen D III Keperawatan ITS PKU Muhammadiyah Surakarta

*Email: Wimaharumi1998@gmail.com

Kata Kunci

*Aromaterapi Sereh,
Aromaterapi Lavender,
Insomnia, Lansia.*

Abstrak

Kejadian insomnia pada lansia meningkat dari tahun ke tahun. Sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur yang serius yaitu insomnia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas aromaterapi sereh dan lavender terhadap insomnia pada lansia. Metode penelitian yang digunakan quasi experimental dengan rancangan penelitian one grup pre test and post test design. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan 20 responden. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur insomnia yaitu severity index (ISI) yang terdiri dari 7 pertanyaan. Uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk dan analisa data menggunakan uji Paired T-Test. Hasil nilai significancy pre dan post sereh $p = 0.001$ dan nilai significancy pre dan post lavender $p = 0.000$ dengan hasil $p < 0.050$. Maka, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih berpengaruh pada penurunan skor insomnia dibandingkan dengan pemberian aromaterapi sereh.

EFFECTIVENESS AROMATHERAPY CITRONELLA AND LAVENDER TOWARDS INSOMNIA IN ELDERLY

Keywords

*Citronella Aromatherapy,
Lavender Aromatherapy,
Insomnia, Elderly.*

Abstract

The incidence of insomnia in the elderly increases from year to year. About 20% to 50% of adults add serious sleep problems as insomnia. The purpose of this research is To find out the success of citronella and aromatherapy against insomnia in the elderly. The research method used quasi-experimental design with one group pre-test and post-test design. Sampling uses purposive sampling with 20 respondents. The research instrument used a measuring instrument of insomnia, namely the severity index (ISI) which consisted of 7 questions. Normality test using Shapiro-Wilk and data analysis using Paired T-Test. The results of the pre and post significance values of $p = 0.001$ and the pre and post lavender significance values $p = 0.000$ with the results of $p < 0.050$. So, it can be concluded that the administration of lavender aromatherapy is more influential in decreasing the score of insomnia compared to the administration of lemongrass aromatherapy.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. (Kemenkes RI, 2016). Lanjut usia merupakan suatu proses penuaan serta perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan (Adiyati, 2010). Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Prosentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh orang yang lebih tua, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun atau lebih mengalami sulit tidur yang serius. Setelah dilakukan skrining dari 42 orang lansia yang tinggal di PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha) unit Budi Luhur Kasongan Bantul didapatkan 32 lansia mengalami insomnia (Adiyati, 2010).

Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, dan perubahan irama sirkadian. Gangguan mood, ansietas, kepercayaan terhadap tidur, dan perasaan negatif merupakan indikator terjadinya insomnia (Maliya, 2016).

Penyakit ini menyebabkan penderitanya kesulitan untuk tidur, bahkan bisa terjaga hingga pagi hari. Insomnia sering dikaitkan dengan depresi. Dalam sebuah penelitian pada 9.000 orang dewasa yang berumur di atas 65 tahun, 45 persen diantaranya mengalami insomnia. Selain depresi, insomnia juga bisa terkait dengan penyakit lain, seperti gagal jantung kongestif, diabetes melitus, penyakit paru obstruktif kronis, dan penyakit lainnya. Insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi,

gangguan sistem imun, dan penurunan gairah seksual. Insomnia juga dikaitkan dengan gangguan psikologik misalnya terjadinya terjadinya depresi, ansietas, dan penurunan daya ingat karena pada dasarnya tidur berguna untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dengan insomnia beresiko besar terkena tekanan darah tinggi. Penderita insomnia yang tidur kurang dari 5 jam semalam memiliki risiko 5 kali lebih besar menderita hipertensi daripada mereka yang tidur dalam porsi cukup. Hal ini berkaitan dengan hubungan antara hormon stres dan tekanan darah tinggi. Kombinasi durasi tidur yang rendah dan insomnia atau bangun di malam hari atau memiliki kesulitan untuk tidur secara kronis sangat berkaitan dengan hipertensi. Sebaliknya, responden yang tidur dalam porsi cukup selama lebih dari 6 jam tidak memiliki risiko peningkatan tekanan darah tinggi (Lanywati, 2014). Setiap tahun angka kejadian insomnia terus meningkat, diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur atau insomnia, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Pada tahun 2011 survei rutin yang dilakukan sejak tahun 1991 oleh National Sleep Foundation dengan melibatkan 1.508 responden, dimana responden dibagi dalam 4 kelompok usia yakni usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun, 40-64 tahun. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari kerja atau sekolah, dengan presentase tertinggi sekitar 51% pada usia 19-29 tahun (Sulistiani, 2012).

Menurut National Sleep Foundation di Amerika, lebih dari sepertiga 36% dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% diatas 65 tahun. Hampir seperempat dewasa muda 22% sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada usia

30-64 tahun dan 5% diatas 64 tahun). Sebesar 40% lansia juga mengeluhkan sulit untuk tidur (Sulistiyana, 2012). National Sleep fondation menyatakan bahwa di Indonesia prevalansi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. Sedangkan untuk wilayah Indonesia sendiri, berdasarkan hasil survei internasional, ketika penduduk Indonesia tahun 2004 berjumlah 238,452 juta sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami insomnia. Hal ini diperkuat dengan hasil survei terbaru bahwa prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk, dan akan terus meningkat seiring berjalannya waktu (Sulistiyana, 2012).

Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan derajat insomnia pada lansia, aromaterapi merupakan terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan derajat insomnia pada lansia (Adiyati, S., 2010).

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan beberapa faktor seperti misalnya perubahan pola sosial, pensiunan, pasangan hidup atau teman dekat, penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami lansia, gangguan mood, ansietas, kepercayaan untuk tidur, kematian, dan perasaan yang negatif merupakan indikator terjadinya insomnia (Amirta, 2009).

Aroma terapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essensial aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedatif dan anti-neurodepressive. Aromaterapi 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 meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung (Sulistiyawati, 2009).

Aromaterapi serih mempunyai kelebihan dapat mengtasi penurunan insomnia pada lansia tanpa menimbulkan efek samping sama sama sekali. Citronella essential oil (minyak esensial atau minyak atsiri serih wangi) telah digunakan selama berabad-abad di Cina, Indonesia dan Sri Lanka untuk mengurangi ruam, inflamasi, infeksi, rasa sakit dan kondisi kesehatan lainnya. Citronella oil memiliki konsentrasi tinggi antioksidan dan fitokimia yang berasal dari batang dan daun serih wangi (*Cymbopogon nardus*). Dalam hal aroma, manfaat dan kegunaan, citronella oil terkait dengan lemongrass essential oil dan beberapa citrus oil. Citronella Ceylon diperoleh dari tumbuhan *Cymbopogon nardus* Rendle dan memiliki bahan-bahan aktif berikut: geraniol (18 persen hingga 20 persen), limonene (9 persen hingga 11 persen), methyl isoeugenol (7 persen hingga 11 persen), citronellol (6 persen hingga 8 persen) dan citronellal (5 persen hingga 15 persen). Citronella Ceylon memiliki aroma yang mirip dengan buah jeruk (citrus fruit) dan dan cinnamon (kayu manis). Sementara itu, citronella jenis Java berasal dari spesies yang disebut *Cymbopogon winterianus* Jowitt. Bahan aktif citronella Java meliputi: citronellal (32 persen hingga 45 persen), geraniol (11 persen hingga 13 persen), geranyl acetate (3 persen hingga 8 persen) dan limonene (1 persen hingga 4 persen) Diantara keduanya, jenis Java dianggap lebih kuat, dan karena itu biasanya lebih

mahal. Citronella jenis Java memiliki warna lebih gelap dan aroma “segar” yang mirip dengan lemon dan lemon essential oil (Wildan, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Sejahtera Abadi Kelurahan Kadipiro Surakarta didapatkan sejumlah lansia berumur 60 tahun keatas sejumlah 80 lansia, dari 80 lansia peneliti mewawancarai 5 lansia yang mengalami gejala insomnia. Pada umumnya lansia panik gelisah ketika mengalami insomnia dan kebanyakan lansia belum mengetahui terhadap penanganan insomnia.

Dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai insomnia pada lansia. Hasil dari penelitian penulis kemudian dituangkan dalam bentuk tulisan dengan judul “Efektivitas aroma terapi sereh dan lavender terhadap insomnia pada lansia”.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan ialah quasi eksperimen atau percobaan yaitu suatu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan, yang bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut. Pada penelitian ini telah dilakukan dengan pendekatan pre test dan pos test desain yaitu melibatkan lebih dari satu variabel bebas. Dengan kata lain, perlakuan dilakukan pada lebih dari satu variabel bebas. Dengan kata lain, perlakuan dilakukan pada lebih dari satu kelompok, dengan bentuk perlakuan yang berbeda. Tempat penelitian di posyandu sejahtera abadi, waktu penelitian bulan Januari 2019. Digunakan sampel yaitu lansia usia lebih dari 60 tahun, dan Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu tehnik pengambilan sampling yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

3. HASIL PENELITIAN

a. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden yang berupa jenis kelamin dan usia. Analisis univariat dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

1) Kelompok Sereh

a) Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Tabel Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>n</i>	(%)
Laki-laki	5	50.0
Perempuan	5	50.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas reponden laki-laki berjumlah 5 (50%) dan perempuan berjumlah 5 (50%).

b) Distribusi Frekuensi Usia

Tabel Jumlah Responden Berdasarkan Usia

Usia	<i>n</i>	(%)
62	4	40.0
63	3	30.0
64	1	10.0
65	2	20.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas responden yang berusia 62 berjumlah 4 responden (40.0%), usia 63 berjumlah 3 responden (30%), usia 64 berjumlah 1 responden (10.0%), dan usia 65 berjumlah 2 responden (20.0%).

c) Distribusi Frekuensi Kategori Insomnia

1) Kategori Insomnia Pre Test

Tabel Kategori Insomnia Pre Test Aromaterapi Sereh

Kategori Insomnia	<i>n</i>	(%)
15-21 (Sedang)	8	80.0
22-28 (Berat)	2	20.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan skor insomnia pre test 15-21 sejumlah 8 responden (80.0%) dan skor insomnia 22-28 berjumlah 2 responden (20.0%).

2) Kategori Insomnia Post Test
Tabel Kategori Post Test Aromaterapi Sereh

Kategori Insomnia	<i>n</i>	(%)
8-14 (Ringan)	8	80.0
15-21 (Sedang)	2	20.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan skor insomnia post test 8-14 sejumlah 8 responden (80.0%) dan skor insomnia 15-21 berjumlah 2 responden (20.0%).

d) Distribusi Frekuensi Insomnia

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Insomnia Sereh

	Me an	Me dia n	Mod e	Std. Devi ation	Mi n	Ma x
Pre	17.40	16.50	16	2.591	15	22
Post	13.70	14.00	14	1.059	12	15

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil nilai mean post test sebesar 13.70, nilai ini lebih rendah dari nilai pre test yaitu 17.40. Maka, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi sereh dapat menurunkan skor insomnia pada lansia.

2) Kelompok Lavender

a) Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Tabel Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>n</i>	(%)
Laki-laki	6	60.0
Perempuan	4	40.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas reponden laki-laki berjumlah 6 (60%) dan perempuan berjumlah 4 (40%).

b) Distribusi Frekuensi Usia

Tabel Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia	<i>n</i>	(%)
>75	1	10.0
60-65	8	80.0
71-75	1	10.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas usia yang lebih dari 75 yaitu ada 1 responden (10.0%) dan usia 60-65 ada 8

responden (80.0%) 71-75 ada 1 responden (10.0%).

c) Distribusi Frekuensi Kategori insomnia

1) Kategori Insomnia Pre Test

Tabel Kategori Insomnia Pre Test Aromaterapi Lavender

Kategori Insomnia	<i>n</i>	(%)
15-21 (Sedang)	8	80.0
22-28 (Berat)	2	20.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan skor insomnia pre test 15-21 sejumlah 8 responden (80.0%) dan skor insomnia 22-28 berjumlah 2 responden (20.0%).

2) Kategori Insomnia Post Test

Tabel Kategori Insomnia Post Test Aromaterapi Lavender

Kategori Insomnia	<i>n</i>	(%)
8-14 (Ringan)	8	80.0
15-21 (Sedang)	2	20.0
Jumlah	10	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan skor insomnia post test 8-14 sejumlah 8 responden (80.0%) dan skor insomnia 15-21 berjumlah 2 responden (20.0%).

d) Distribusi Frekuensi Insomnia

Tabel 4.10 Kategori Insomnia Post Test Aromaterapi Lavender

	Me an	Me dia n	M o de	Std. Devi ation	M i n	M a x
Pre	17.50	16.50	16	2.593	15	22
Post	12.40	12.00	12	1.897	9	15

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil nilai mean post test sebesar 12.40, nilai ini lebih rendah dari nilai pre test yaitu 17.50. Maka, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan skor insomnia pada lansia.

5) Uji Prasyarat

Tabel Hasil Uji Prasyarat Shapiro-Wilk

Kelompok	Perlakuan	Nilai p	Keterangan
Sereh	Pre Test	0.011	$p > 0.050$
	Post Test	0.051	$p > 0.050$
Lavander	Pre Test	0.024	$p > 0.050$
	Post	0.57	$p > 0.050$

a. Uji Beda Kelompok Sereh dan Lavander

1) Kondisi Awal/Sebelum

Perlakuan
Tabel 4.12 Nilai Sebelum Perlakuan

Kondisi	Nilai p
Pre Sereh – Pre Lavander	0.954

Berdasarkan tabel diatas setelah dilakukan Uji Independent T-Test diperoleh hasil nilai significancy 0.954 dengan $p > 0.050$. Berarti kondisi awal ke-2 kelompok tidak berbeda.

2) Kondisi Sesudah Perlakuan

Tabel 4.13 Nilai Sesudah Perlakuan

Kondisi	Nilai p
Post Sereh – Post Lavender	0.075

Berdasarkan tabel diatas dengan Uji Independent T-Test diperoleh hasil nilai significancy 0.075 dengan $p > 0.050$. Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kedua kelompok lavender dengan sereh.

b. Uji Pengaruh

Tabel 4.14 Hasil Uji Pengaruh

Kondisi	Nilai p
Pre – Post Sereh	0.001
Pre – Post Lavander	0.000

Berdasarkan tabel diatas dengan Uji Paired T-Test diperoleh hasil

Test 3

Berdasarkan tabel diatas nilai $p > 0.050$ data berdistribusi normal.

2) Analisa Bivariat

Tujuan analisis normalitas data adalah untuk mengetahui adakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak.

nilai significancy 0.001 dan 0.000 dengan $p < 0.050$. Maka, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi Lavander lebih berpengaruh pada penurunan skor insomnia dilihat dari nilai $p = 0.001$ dibandingkan dengan nilai sereh $p = 0.000$.

A. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diporelah, maka pembahasan ini akan dilakukan untuk menjawab pertanyaan peneliti tentang “Efektifitas aromaterapi sereh dan lavender terhadap insomnia pada lansia”.

1. Karakteristik jenis kelamin responden
Hasil penelitian menunjukkan pembagian responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu (55.0%). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa pemberian perlakuan lebih efektif diberikan kepada responden laki-laki dengan penurunan skor insomnia hingga menjadi tidak insomnia. Laki-laki lebih cepat dalam mengungkapkan persepsi insomnia dikarenakan dalam beberapa kebudayaan menganggap bahwa seorang perempuan harus lebih berani dibandingkan laki-laki (Kozier, dkk, 2011).
2. Karakteristik responden berdasarkan usia
Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada rentang usia 60-65 tahun (90.0%). Dan sebagian kecil responden berada pada rentang usia 71-75 (5.0%) sejumlah 1 responden, berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa pemberian perlakuan efektif diberikan kepada responden usia 60-65 tahun dimana terjadi penurunan skor insomnia hingga tidak insomnia. Tahap perkembangan pada usia lansia dapat terjadi penurunan sensasi atau persepsi insomnia, serta menganggap bahwa insomnia sebagai bagian dari proses penuaan (Kozier, dkk, 2011).
3. Karena beraroma seperti lemon, sereh dapur sering disebut lemongrass (rumput lemon) termasuk dalam familia gramineae dan genus Cymbopogon. Sereh merupakan tanaman tahunan dan stolonifera (berbatang semu) berdaun memanjang seperti pita, makin ke ujung makin meruncing dan berwarna hijau, sebagaimana layaknya rumput-rumputan yang lain seperti ilalang padi panjang daunnya berkisar 0,6-1,2 m yang tersusun pada stolon. Sereh ini tidak berbunga dan tidak menghasilkan biji meskipun dibiarkan tidak dipangkas dalam konsidi dan waktu tertentu (Suparni, 2016).
4. Kandungan-kandungan sereh yaitu, minyak atsiri, sitroneral, geraniol, geraniol asetat, sitroneril asetat, sitral, kavikol, eugenol, elemol sehingga kandungan diatas diolah menjadi aromaterapi sereh yang dapat menurunkan insomnia pada lansia dan masih banyak lagi manfaatnya.
5. Tanaman lavender merupakan semak yang digemari didaerah mediterania. Istilah lavender berasal dari kata lavandus, yang bearti membersihkan. Minyak atsiri dari lavender memang merupakan yang paling banyak digunakan sebagai pewangi sabun. Minyak ini berbau manis, floral, sangat herbal. Minyak lavender merupakan minyak paling aman sekaligus mempunyai daya antiseptik yang kuat, antivirus, dan anti jamur. Minyak lavender termasuk minyak terpopuler dalam aromaterapi (Jaelani, 2009).
6. Kandungan-kandungan aromaterapi lavender Linalool asetat,monotorpene, camphene, alokasi-acimene, limonene, geraniol, lavandulol, nerol, kandungan diatas diolah dan menjadi aromaterapi lavender sehingga mempunyai banyak manfaat salah satunya untuk menurunkan insomnia pada lansia.
7. Kondisi Awal sebelum perlakuan
Hasil penelitian pada kondisi awal sebelum perlakuan diberikan aromaterapi sereh dan lavender lansia di rentang skor insomnia sedang yaitu skor 15-21.
8. Kondisi Setelah perlakuan
Hasil penelitian pada setelah diberikan aromaterapi sereh dan lavender kondisi lansia di rentang skor insomnia ringan yaitu dengan skor 8-14.
9. Pengaruh aromaterapi sereh dan lavender terhadap insomnia pada lansia.
Setelah dilakukan penelitian selama 3 hari, insomnia pada lansia dapat menurun setelah pemberian aromaterapi sereh dan lavender. Aromaterapi sereh mempunyai

kelebihan dapat mengatasi insomnia pada lansia tanpa menimbulkan efek samping sama sama sekali. *Citronella essential oil* (minyak esensial atau minyak atsiri serih wangi) untuk mengurangi insomnia pada lansia, Aroma terapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender juga dapat mengurangi insomnia pada lansia. Sehingga dapat disimpulkan aromaterapi serih dan lavender dapat menurunkan insomnia pada lansia.

A. SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin perempuan meliputi sebanyak 5 responden (50.0%) dan laki-laki sebanyak 5 responden (50.0%). Sedangkan responden berdasarkan pembagian usia 62 tahun sejumlah 4 responden (40.0%) umur 63 tahun sejumlah 3 responden (30.0%) dan umur 64 tahun yang paling sedikit sejumlah 1 responden (10.0%). Dan yang berumur 65 tahun sejumlah 2 responden (20.0%).
2. Skor insomnia sebelum dilakukan pemberian aromaterapi serih dalam rentang skor 15-21 termasuk insomnia sedang sejumlah 8 responden.
3. Skor insomnia sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender

dalam rentang skor 22-28 termasuk insomnia berat sejumlah 2 responden.

4. Skor insomnia setelah dilakukan pemberian aromaterapi serih dan terjadi penurunan menjadi rentang 8-14 sejumlah 8 responden.
5. Skor insomnia responden setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender terjadi penurunan menjadi. Rentang skor insomnia 15-21 termasuk insomnia sedang sejumlah 2 responden.
6. Hasil penelitian didapatkan nilai $p = 0.000$ dimana nilai $p < 0.050$. bahwa pemberian aromaterapi lavender lebih berpengaruh pada penurunan skor insomnia dilihat dari nilai $p = 0.001$ dibandingkan dengan nilai serih $p = 0.000$

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat dianjurkan sebagai berikut:

1. Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dijadikan sebagai pertimbangan serta referensi dalam penelitian di masa depan tentang efektivitas aromaterapi serih dan lavender terhadap insomnia pada lansia.
2. Diharapkan pada masyarakat untuk dapat menerapkan aromaterapi serih dan lavender untuk mengurangi insomnia pada lansia yang mengalami insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati. 2010. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Jurnal Kebidanan. Vol.II, No.2 02, Desember 2010.
- Amirta. 2009. Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas. Purwokerto Utara : Penerbit Kanisius.
- Jaelani. 2009. Aromaterapi. Ed .1 Jakarta : Pustaka Populer Obor Indonesia.
- Kemenkes RI . 2016. Pusat Data dan Informasi. Jakarta : Badan Pemerintahan dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.
- Kanisius. 2009. Bebas Insomnia. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.
- Koensoemardiyah. 2009. Aromaterapi. Ed.1. Jakarta : Pustaka Populer Obor Indonesia.
- Kozier, EB. 2011. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta : EGC.
- Lanywati. 2011. Insomnia Gangguan Sulit Tidur. Yogyakarta : Kanisius.
- Ratnawati. 2016. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Susilo. 2011. Cara Mengatasi Insomnia. Yogyakarta : Andi Efeendi.
- Sulistyowati. 2009. Efektivitas Terapi Aroma Lavender. Purwokerto.
- Sulistyana. 2012. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Suparni. 2016. Seri Herbal Nusantara. Yogyakarta : Andi Offset.
- Subandi. 2008. 29 Gerakan Yoga Insomnia Untuk Menyembuhkan Susah Tidur Secara Alami. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Lapau, Buchari. 2015. Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan. Skripsi. Tesis. dan Disertasi. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Maliya, A. 2016. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha daerah Surakarta. Jurnal Kesehatan, Vol 36 No 1.
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. 2011. Konsep dan Penetapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.

Setiawan, D. & Prasetyo, H. 2015. Metodologi Penelitian Kesehatan untuk Mahasiswa Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sujarweni, W. 2014. Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Gava Media.

Sulistiani. 2012. Pengaruh Aromaterapi Sereh Terhadap Insomnia pada Lansia di Puskesmas Rengel Kabupaten Tuban. Jurnal Kesehatan, Vol 38 No 1.

Hidayat, A.A. 2014. Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data: Contoh Aplikasi Studi Kasus. Jakarta: Salemba Medika.

Wildan, F. 2016. Pengaruh Masase Kaki dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Daerah Surakarta. Jurnal Kesehatan, Vol 35 No 1.

Lampiran 1