



EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

Apriyanti Aini*, Popy Apriyanti

Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Sukarami, Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia

*apriyanti.aini6@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan berupa ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan. Orang yang Mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk. Insomnia dapat dibedakan menjadi dua, yaitu insomnia akut dan insomnia kronik. Insomnia akut terjadi kurang dari 4 minggu dan insomnia kronik terjadi lebih dari 4 minggu. Insomnia dapat diatasi dengan terapi relaksasi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. aromaterapi memberikan efek rileks dikarenakan ada aroma wangi. Tujuan pengabdian ini untuk memberikan edukasi tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain penyuluhan, diskusi, tanya jawab. Sasaran responden pengabdian yaitu lansia sejumlah 12 responden. Setelah diberikan materi manfaat aromaterapi terhadap insomnia diperoleh peningkatan pengetahuan lansia yaitu 91,7% berpengetahuan baik dan 8,3 % pengetahuan cukup. Kesimpulan Ada pengaruh baik dari edukasi manfaat aromaterapi terhadap insomnia.

Kata kunci: aromaterapi, edukasi; insomnia; lansia

EDUCATION ON THE BENEFITS OF AROMATHERAPY AGAINST INSOMNIA IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Insomnia is a disorder in the form of an inability to meet needs. People who experience insomnia have poor quality and quantity of sleep so that when they wake up, insomnia sufferers feel unrefreshed and still sleepy. Insomnia can be divided into two, namely acute insomnia and chronic insomnia. Acute insomnia lasts less than 4 weeks and chronic insomnia lasts more than 4 weeks. Insomnia can be treated with relaxation therapy. Aromatherapy is a relaxation therapy that can be used to treat insomnia. Aromatherapy provides a relaxing effect because there is a fragrant aroma. The aim of this service is to provide education about the benefits of aromatherapy for insomnia. The methods used in this community service activity include counseling, discussion, question and answer. The target service respondents were 12 elderly respondents. After being given material on the benefits of aromatherapy for insomnia, an increase in elderly knowledge was obtained, namely 91.7% had good knowledge and 8.3% had sufficient knowledge. There is a good effect of education on the benefits of aromatherapy on insomnia.

Keywords: aromatherapy; education; elderly; insomnia

PENDAHULUAN

Manusia memiliki berbagai macam kebutuhan fisiologis. Salah satu kebutuhan fisiologis utama tersebut adalah tidur. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, yang bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali.

semakin bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh kepada pola pikir yang mengakibatkan seseorang tersebut mengalami gangguan tidur/insomnia (Maas, 2011).

Insomnia adalah gangguan tidur yang tidak mampu dalam mencukupi kebutuhan untuk tidur. Orang yang Mengalami insomnia memiliki kualitas dan kuantitas tidur yang kurang sehingga pada saat bangun tidur, penderita insomnia merasa tidak segar dan masih mengantuk. Insomnia dapat dibedakan menjadi dua, yaitu insomnia akut dan insomnia kronik. Insomnia akut terjadi kurang dari 4 minggu dan insomnia kronik terjadi lebih dari 4 minggu (Hardani dkk, 2016).

Adapun cara pencegahan insomnia dengan cara menghindari faktor penyebab insomnia yaitu Stress, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, Kafein, nikotin, dan alkohol, kafein dan nikotin adalah zat stimulant dan alcohol dapat mengacaukan pola tidur, kurang berolahraga juga bisa menjadi faktor sulit tidur yang signifikan (Putu Arysta and I Gusti Ayu Indah, 2013).

Sedangkan Cara yang digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan Mengalami ketergantungan. Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi Gangguan tidur yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi (Soemardini, 2013). Insomnia dapat diatasi dengan terapi relaksasi. Aromaterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Hal tersebut dikarenakan aroma wangi dari aromaterapi memberikan efek rileks (Kaina, 2006).

Aromaterapi cara bekerjanya dengan merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi kerja system limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks. Karena perasaan rileks itulah, tingkat stress atau depresi seseorang akan menurun dan tingkat insomnia pun akan menurun (Balkan, 2021). Pengabdian Masyarakat merupakan wadah yang memberi kesempatan kepada dosen pada Program Studi Kebidanan sebagai bidan dalam upaya meningkatkan derajat Kesehatan. Lansia yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi terkait manfaat aromaterapi terhadap insomnia sehingga dapat mengurangi komplikasi penyakit pada lansia.

METODE

Kegiatan ini di laksanakan di Praktik Mandiri Bidan (PMB). Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah lansia di wilayah kerja PMB. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan diawali pretes sebelum diberikan edukasi tentang insomnia pada lansia dan diakhiri dengan posttest, instrument untuk penilaian insomnia rating scale (IRS) dengan 8 item pertanyaan, setelah itu lansia diberikan edukasi tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia dengan media leaflet. Jumlah peserta 12 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang tidak bedrest, lansia yang mampu diajak kerja sama / kooperatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini memiliki peserta yang hadir dalam program pengabdian kepada masyarakat berjumlah 12 (dua belas) lansia yang berada di wilayah kerja PMB. Peserta yang hadir menunjukkan keantusiasannya yang ditandai dengan memperhatikan saat materi disampaikan. Keaktifan peserta tampak dari partisipasi aktif dan mengisi kuesioner yang diberikan. Acara diselenggarakan pada hari Jumat, 1 Maret 2024 di PMB. Adapun Rincian

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pembukaan dari moderator dan pengisian pre-test melalui kuesioner yang dibagikan, kemudian sesi penyampaian materi mengenai manfaat aromaterapi terhadap insomnia pada lansia oleh narasumber, setelah pemaparan materi dilanjutkan sesi diskusi serta tanya jawab. Dalam diskusi dan tanya jawab berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah seputar penyebab, keluhan-keluhan yang dirasakan serta bagaimana cara mengatasi keluhan - keluhan tersebut. Sesi terakhir dari kegiatan PKM ini adalah pengisian post-test oleh peserta. Pertanyaan yang tercantum dalam kuesioner pre-test dan post-test adalah pertanyaan yang sama. Kuesioner pre-test digunakan untuk melihat sejauh mana tingkat pengetahuan peserta terhadap manfaat aromaterapi terhadap insomnia, sedangkan kuesioner post-test digunakan untuk melihat keberhasilan kegiatan, dengan minilai apakah kegiatan PKM melalui edukasi tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta.

Berdasarkan hasil penyuluhan, masih dijumpai permasalahan yang dialami peserta, diantaranya yaitu :

1. Sebelum diberikan materi penyuluhan dari 12 lansia yang hadir didapatkan hasil bahwa 16,6% lansia mengetahui tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia sedangkan 83,4% lansia belum mengetahui manfaat aromaterapi terhadap insomnia.
2. Kurangnya pengetahuan lansia ini dikarenakan kurangnya informasi dan jarang ke pelayanan kesehatan.
3. Setelah diberikannya penyuluhan didapatkan peningkatan pengetahuan dari 16,6% menjadi 91,7% berpengetahuan baik dan 8,3 % pengetahuan cukup jadi dapat diartikan bahwa edukasi tentang manfaat aromaterapi lavender sangat berpengaruh baik.



SIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan lansia setelah mendapatkan penyuluhan tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia dibandingkan dengan sebelum kegiatan penyuluhan. Semakin meningkatnya pengetahuan tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia yang merupakan faktor yang membentuk perilaku kesehatan positif dalam pencegahan agar insomnia tidak berulang kembali. Ketika insomnia berhasil ditatalaksana dan tidak berulang kembali akan berdampak pada pola tidur baik bagi kesehatan yang dapat meningkatkan produktivitas. Perlu dilakukan sosialisasi secara berkelanjutan tentang pentingnya preventif guna pencegahan kualitas tidur akibat tidak terpantaunya kesehatan lansia. Diharapkan mitra atau kader kesehatan dapat menumbuhkan kesadaran dan kepedulian untuk menjaga kesehatan ibu-ibu lansia agar tetap sehat dan bugar di usia lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih sebesar-besarnya kepada STIKES Abdurahman Palembang, PMB serta seluruh responden yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Maas ML. (2011). *Asuhan Keperawatan: Diagnosis NANDA, Kriteria hasil NOC & Intervensi NIC*. Jakarta: EGC;
- Hardani, P. T., Susanti, Y. and Putri, E. (2016) 'Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), pp. 40–44.
- Putu Arysta, D. and I Gusti Ayu Indah, A. (2013) 'Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013', universitas udayana.
- Kaina K. (2006). *Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan Anda*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media;
- Soemardini S, Suharsono T, Kusuma AM., (2013). *Pengaruh Aromaterapi bunga Lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang*. Universitas Brawijaya Malang.
- Balkam B. (2001). *Aromaterapi Penuntun Praktis untuk Pijat Minyak Astiri dan Aroma*. Semarang: Dahara Prize.