

Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Musik Klasik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Harjamukti, Depok

Dina Handika^{*1}, Putri Agus Febriyani², Uci Ciptiasrini³

^{1,2,3}Profesi Bidan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
Email: ¹dinahandikapassarella@gmail.com

Abstrak

Gangguan tidur umum dialami oleh lansia dan berdampak pada kualitas hidup. Lansia akan mengalami perubahan karena proses penuaan dan faktor risiko tambahan seperti gaya hidup yang tidak sehat, salah satunya gangguan pada kualitas tidur. Diperkirakan sekitar 6.701 lansia di Provinsi Jawa Barat mengalami insomnia. Tujuan penelitian ini untuk menilai efektivitas aromaterapi lavender dan musik klasik terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di UPTD Puskesmas Harjamukti Kota Depok. Jenis penelitian yang digunakan ialah desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap 2 lansia berusia 60–65 tahun yang mengalami insomnia, diukur menggunakan kuesioner PSQI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbaikan kualitas tidur pada kedua responden penelitian yang dibuktikan dengan skoring pada kuesioner PSQI pretest dan posttest, dimana intervensi aromaterapi lavender menurunkan skor PSQI dari 18 menjadi 5, sedangkan musik klasik menurunkan dari 17 menjadi 7. Kontribusi penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender lebih efektif dan layak dikembangkan sebagai terapi non-farmakologis pada lansia.

Kata Kunci: *Aromaterapi Lavender, Gangguan Tidur, Lansia, Musik Klasik*

Abstract

Sleep disorders are common among the elderly and impact quality of life. Elderly individuals experience changes due to the aging process and additional risk factors such as unhealthy lifestyles, one of which is sleep disturbances. It is estimated that approximately 6,701 elderly in West Java Province experience insomnia. The purpose of this study was to assess the effectiveness of lavender aromatherapy and classical music on improving sleep quality in elderly people at the Harjamukti Community Health Center (UPTD) in Depok City. The study used a qualitative design with a case study approach on two elderly people aged 60–65 years who experienced insomnia, measured using the PSQI questionnaire. The results showed that there was an improvement in sleep quality in both study respondents, as evidenced by the scores on the pretest and posttest PSQI questionnaires. Lavender aromatherapy intervention reduced the PSQI score from 18 to 5, while classical music reduced it from 17 to 7. This study's contribution indicates that lavender aromatherapy is more effective and worthy of being developed as a non-pharmacological therapy for the elderly.

Keywords: *Classical Music, Elderly, Lavender Aromatherapy, Sleep Disorders*

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai dengan gagalnya seseorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan, dan kondisi stress fisiologisnya. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan, untuk hidup dan kepekaan secara individual. Terdapat tiga kategori pada lanjut usia yaitu usia (elderly) usia 60-74 tahun, usia tua (old), yaitu usia 75-90 tahun, usia sangat tua (very old), yaitu usia di atas 90 tahun (Kemensos RI, 2021).

Menurut teori konsekuensi fungsional, lansia akan mengalami perubahan karena proses penuaan dan faktor risiko tambahan seperti gaya hidup yang tidak sehat diantaranya lansia akan mengalami perubahan pada fisik, psikologis dan sosial yang berdampak pada kesehatan lansia. Kemampuan fisik lansia akan mengalami penurunan sehingga menyebabkan lansia mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan mengakibatkan terganggunya kualitas tidur lansia (Kemensos RI, 2021).

Kualitas tidur akan berubah seiring pertambahan usia. Salah satu masalah yang akan muncul akibat penuaan adalah berkurangnya kualitas tidur seperti kurangnya kepuasan dari kualitas tidur dan kuantitas untuk jangka waktu yang lama. Gangguan tidur pada lansia memiliki efek negatif pada kualitas hidup mereka dan menyebabkan masalah seperti pengurangan fungsi aktivitas sehari-hari, kelelahan, demensia, kecemasan, mengantuk di siang hari, memori dan defisit perhatian, jatuh, dan kebutuhan obat tidur (Kemensos RI, 2021).

Badan Kesehatan Dunia menjelaskan insomnia pada lansia terbesar terdapat pada Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 (67%). Di Indonesia populasi penduduk berdasarkan sensus tahun 2020 adalah 270,2 juta jiwa dan terdapat 26,4 juta (9,78%) adalah lanjut usia. Insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius (Royani & Fera, 2023). Jumlah kasus insomnia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus (Ahdian & Subandi, 2023).

Populasi lansia di Kota Depok tergolong tidak terlalu tinggi. Berdasarkan proyeksi Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Depok, jumlah lansiatahun 2021 sebesar 182.820 jiwa (7,3% dari jumlah penduduk) dan pada tahun 2023 jumlah lansia rentang usia 60-69 tahun di Kota Depok adalah 140.661 jiwa. Lansia umumnya mengalami gangguan kondisi fisik seperti berkurangnya pendengaran, penglihatan, gangguan pada pencernaan, jantung, ginjal serta kemampuan sistem imun tubuhnya pun berkurang jauh. Selain itu, lansia lebih rentan terhadap infeksi. Infeksi yang paling sering menyerang lansia adalah infeksi paru, infeksi saluran kemih, dan pencernaan (BPS, 2024).

Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh gangguan pada fisiologi dan gangguan psikologis. Gangguan pada fisiologi antara lain adanya penurunan kegiatan sehari-hari, koordinasi saraf otot yang buruk, metode dalam pemulihan yang lambat, ketidakstabilan tanda-tanda vital dan daya tahantubuh yang menurun. Sedangkan dampak psikologi antara lain kurangnya berkonsentrasi, koping yang tidak efektif, depresi dan cemas. Selama perawatan, perawat komunitas mempunyai tanggung jawab dalam membantu mengatasi gangguan tidur sehingga kualitas tidur pada lansia dapat meningkat (Kemensos RI, 2021).

Kualitas tidur yang baik adalah paling berpengaruh pada lanjut usia. Lansia yang tidak bisa tidur nyenyak disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk gangguan-gangguan tidur. Lanjut usia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk memperbaiki keadaan sakit dan meningkatkan kesehatan. Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh penyakit, lingkungan, obat-obatan, stres (tekanan) pada psikologis, nutrisi, motivasi, gaya hidup serta senam (Firmansyah & Tuti, 2023).

Dampak insomnia pada lansia; misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Penelitian tersebut sesuai dengan data dari WHO yang menyebutkan bahwa di Amerika Serikat, lansia yang mengalami kecelakaan akibat gangguan tidur per tahun sekitar delapan puluh juta orang (Widiana et al, 2020).

Lansia dapat beresiko mengalami gangguan tidur. Lansia perlu tidur teratur untuk melindungi fungsi tubuh mereka dan untuk mempertahankan kualitas hidup mereka dengan cara sebaik mungkin. Perawatan untuk gangguan tidur pada lansia termasuk penggunaan metode farmakologis dan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, praktis, dan murah yang dapat digunakan dalam praktik keperawatan (Firmansyah & Tuti, 2023).

Aromaterapi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur lansia, terutama aromaterapi lavender. Lavender mengandung linalool dan linalyl asetat yang dapat memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender dapat membantu lansia untuk rileks dan tertidur dengan pulas (Yunita et al, 2024).

Terapi musik adalah suatu metode perawatan terkelola yang dikelola secara terorganisir untuk mengoptimalkan efek psikologis dan fisik dari suara dan melodi musik untuk mengobati berbagai gangguan mental. Musik adalah suatu metode yang tersebar luas yang digunakan untuk mengobati penyakit dalam masyarakat (Iksan & Eni, 2020).

Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia adalah dengan pemberian aromaterapi lavender. Hasil penelitian Sari & Ridhyalla (2022) berjudul “Pengaruh Aroma Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia”, menunjukkan hasil uji Paired t-test menunjukkan p value = 0,000 yang berarti ada pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian Zebua, et all (2022) berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan”, menunjukkan hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p 0,000 < 0,005 yang berarti bahwa terdapat pengaruh antara pemberian aromaterapi lavender sebelum dan setelah intervensi.

Musik dapat meringankan penyakit fisik dengan menurunkan detak jantung, suhu tubuh, tekanan darah, dan laju pernapasan. Tujuan terapi musik adalah untuk mengubah suasana hati dan mengurangi stres, rasa sakit, dan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, terapi musik dapat meningkatkan kualitas hidup dan membantu orang untuk mengekspos diri secara lebih bebas (Iksan & Ani, 2020).

Hasil penelitian Nopianti dan Suherwin (2022) berjudul “Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia”, menunjukkan hasil bahwa dari 48 responden didapat rerata kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi adalah 6,94 pada level kualitas tidur buruk dengan standar deviasi 2,44. Setelah diberikan terapi musik klasik Mozart didapat rerata kualitas tidur lansia 5,42 masih berada pada level kualitas tidur buruk, akan tetapi sudah ada perubahan skor kualitas tidur lansia menjadi lebih baik dengan standar deviasi 1,76. Dari hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa ada lima prediktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia dalam terapi musik klasik Mozart.

Hasil penelitian Febriani, et all (2024) berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya”, menunjukkan hasil nilai signifikansi p value 0,000 dengan Asymp. Sig 0,05 yang berarti bahwa hipotesis Ha diterima artinya ada Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wirdha, et all (2023) dengan judul penelitian “Asuhan Keperawatan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Musik Instrument Klasik dan Aromaterapi Lavender” menunjukkan hasil setelah diberikan intervensi terapi musik instrument klasik dan aromaterapi lavender selama 3 hari masalah teratasi dengan kriteria hasil: keluhan sulit tidur 5 (meningkat), keluhan sering terjaga 5 (meningkat), dan keluhan istirahat tidak cukup 5 (meningkat).

Berdasarkan hasil pengamatan pada catatan rekam medis pemeriksaan lansia di UPTD Puskesmas Harjamukti menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 93 lansia yang melakukan pemeriksaan dan konsultasi kesehatan di UPTD Puskesmas Harjamukti pada bulan September 2024 dan sebanyak 51 (54,8%) lansia mengalami gangguan tidur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus ialah pencarian rujukan ilmiah agar mendapatkan konsep teori asuhan kebidanan yang berdasarkan hasil dari riset yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, serta studi langsung dengan penerapan intervensi asuhan yang berpedoman pada *evidence based practice*.

Riset dilakukan terhadap 2 orang lansia yang memiliki kualitas tidur buruk yang melakukan pemeriksaan di UPTD Puskesmas Harjamukti Kota Depok dengan kriteria inklusi informan penelitian adalah lansia dengan kategori usia 60-65 tahun, sehat secara fisik dan psikologis, dan berdasarkan hasil skoring instrumen PSQI mendapat nilai >5 (kualitas tidur buruk).

Intervensi diberikan selama 7 hari dengan 2 kali kunjungan evaluasi (hari ke-3 dan hari ke-7). Selama hari-hari diluar kunjungan evaluasi, informan tetap dilakukan pengawasan oleh pengkaji dengan melakukan *videocall* dan mengisi lembar observasi setelah melakukan intervensi. Informan yang terlibat dalam penelitian ini telah menyetujui seluruh prosedur penelitian yang dibuktikan dengan penandatanganan lembar *informed consent*. Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lavender dan musik klasik. Alur pemberian intervensi dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Alur Pemberian Intervensi

No	Aromaterapi Lavender	Musik Klasik
1	Teteskan <i>liquid</i> aromaterapi pada kertas <i>tissue</i> sebanyak 1 mL (1-5 tetes)	Siapkan <i>gadget</i> yang diposisikan pada tempat aman dan tidak terlalu dekat dengan informan
2	Hirup aromaterapi pada <i>tissue</i> dengan jarak 2 cm dari hidung	Putar musik klasik berjudul " <i>glowing gratitude</i> " yang dipopulerkan oleh <i>Body Mind Zone</i>
3	Hirup aromaterapi dengan durasi 5-10 menit	Atur volume suara musik klasik yang digunakan tidak terlalu keras atau kecil
4	Intervensi aromaterapi lavender diberikan 1x sehari menjelang tidur malam	Intervensi musik klasik diberikan sebanyak 1x pada malam hari menjelang tidur

Kuesioner yang digunakan dalam riset ini ialah lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur lansia. Interpretasi hasil pengisian lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ialah kategori “Baik” jika skor pengisian kuesioner ≤ 5 dan kategori “Buruk” jika skor pengisian kuesioner > 5 . Hasil uji validitas dan reabilitas kuisisioner PSQI tidak dilakukan dalam penelitian ini karena merupakan kuesioner baku yang telah memiliki hasil uji validitas dengan menunjukkan nilai valid karena r hitung lebih besar dari r table dengan taraf signifikansi 0,361. Rentang nilai r hitung pada uji validitas ini yaitu 0,451-0,708. Adapun hasil nilai uji reabilitas yang didapatkan adalah sebesar $r = 0,642$ (Ardiansyah & Dian, 2023). Berikut ini adalah kisi-kisi kuesioner PSQI:

Tabel 2 Kisi-Kisi Kuesioner PSQI

Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
		Jawaban	Nilai Skor
Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100%	1	> 85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
Latensi tidur	2,3	≤ 15 menit	0
		6-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
Durasi tidur	4	> 7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		< 5jam	3

Teknik analisis data yang digunakan ialah dengan analitik deskriptif. Teknik analitik deskriptif merupakan metode untuk menggambarkan, merangkum, dan menyajikan data dalam bentuk yang mudah dipahami. Tujuan penggunaan teknik analitik deskripif dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran karakteristik dan perbandingan hasil intervensi yang diberikan kepada kedua responden penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Gambaran Karakteristik Informan Penelitian

Tabel 3 Gambaran Karakteristik Responden Penelitian

	Usia	Paritas	BMI
Informan 1	62 Tahun	P3A0	24,0 Kg/m ²
Informan 2	64 Tahun	P4A1	24,9 Kg/m ²

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa informan 1 dan informan 2 memiliki karakteristik yang sama. Usia informan 1 dan 2 berada dalam rentang 60-65 tahun. Status paritas kedua informan juga sama-sama multipara, dan *body mass index* kedua informan sama-sama berada dalam rentang normal dengan rentang 18,5-24,9 Kg/m².

3.2. Gambaran Hasil Penelitian

Tabel 4 Gambaran Kualitas Tidur Informan Penelitian

	Skor <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) (Kualitas Tidur)			Selisih Penurunan
	Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3	
Informan 1	18 (Buruk)	14 (Buruk)	5 (Baik)	13:10
Informan 2	17 (Buruk)	16 (Buruk)	7 (Buruk)	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa pada kunjungan awal pemeriksaan, kedua responden sama-sama memiliki kualitas tidur buruk, yakni responden 1 memperoleh skor PSQI 18 dan skor 17 pada responden 2. Setelah diberikan intervensi selama 3 hari, kedua responden mulai mengalami penurunan skor PSQI yang berarti terjadi perbaikan dalam kualitas tidurnya meskipun belum signifikan. Setelah pemberian intervensi selama 7 hari, terlihat perbaikan kualitas tidur yang signifikan pada kedua responden, dimana responden 1 sudah tidak lagi mengalami gangguan tidur yang dibuktikan dengan hasil skor PSQI 5 dan responden 2 dengan skor PSQI 7 (meskipun masih terkategori kualitas tidur buruk).

3.3. Kualitas Tidur Lansia Responden 1 Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender (Tanggal Intervensi: 13/02/2025 – 19/02/2025)

Hasil riset yang dilakukan menunjukkan bahwa pada saat kunjungan awal informan 1 mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk. Hal ini terlihat berdasarkan pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang memperoleh skor 18. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, informan 1 mengalami perbaikan kondisi, yakni pada kunjungan kedua skor PSQI menurun menjadi 14, dan pada kunjungan ketiga skor PSQI 5 dengan kategori kualitas tidur baik.

Kualitas tidur baik adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Anggeria et al, 2023).

Berlainan dengan definisi kualitas tidur baik yang disampaikan oleh Anggeria et al (2023), informan 1 memiliki kualitas tidur yang buruk pada kunjungan awal pemeriksaan. Hal ini terlihat pada hasil pemeriksaan fisik yang telah dilakukan yang ditandai dengan keadaan umum yang tampak lesu, kelopak mata menggelap, serta kerap kali responden menguap.

Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) merupakan standar instrumen internasional untuk mengukur kualitas tidur manusia dewasa dan lansia. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebagai metode pengumpulan data dilakukan langsung kepada subjek penelitian dengan melakukan observasi serta mencatat hasil temuan pada lembar khusus observasi. Interpretasi hasil pengisian lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ialah kategori “Baik” jika skor pengisian kuesioner ≤ 5 dan kategori “Buruk” jika skor pengisian kuesioner > 5 .

Sesuai dengan standar instrument internasional, pada penelitian ini dilakukan pengukuran kualitas tidur responden menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pengkajian kualitas tidur dilakukan sebanyak 3x, yakni pada saat kunjungan awal, kunjungan kedua, dan pada kunjungan ketiga. Hasil pengkajian menunjukkan perbaikan yang optimal dengan hasil evaluasi terakhir responden 1 sudah tidak lagi mengalami insomnia atau kualitas tidur buruk.

Minyak aromaterapi lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Bunga lavender mengandung minyak astiri lavender yang digunakan sebagai aromaterapi untuk menangani kecemasan, nervous, stress mental, insomnia, dan kelelahan. Minyak Bunga lavender dapat digunakan untuk desinfeksi luka dan juga berguna dalam pengobatan alopecia areata, infeksi jamur, jerawat dan eksim (Yunita et al, 2024).

Intervensi yang diberikan kepada responden 1 sesuai dengan teori Yunita et al (2024) terkait dengan penanganan insomnia pada lansia menggunakan aromaterapi lavender. Periset memberikan

intervensi kepada responden 1 pada saat kunjungan awal dan menganjurkan untuk terus dilakukan secara mandiri menjelang tidur malam. Pada hari-hari diluar kunjungan evaluasi, peneliti melakukan monitoring ketepatan intervensi dengan cara *videocall* dengan responden ketika hendak melakukan intervensi.

Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Sari & Ridhyalla (2022) dengan judul riset “Pengaruh Aroma Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia”. Riset tersebut menunjukkan hasil uji *Paired t-test* menunjukkan p value = 0,000 yang berarti ada pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

Dengan demikian periset berasumsi bahwa aromaterapi lavender terbukti efektif dalam mengatasi insomnia pada lansia, karena kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan *linalool*. *Linalool* ini yang mempunyai peran dalam memunculkan efek anti cemas atau relaksan. Selain itu, kandungan *linalool* memiliki efek untuk meningkatkan kantuk pada seseorang serta memberi efek sedative.

3.4. Kualitas Tidur Lansia Responden 2 Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Musik Klasik (Tanggal intervensi: 13/02/2025 – 19/02/2025)

Hasil riset yang dilakukan menunjukkan bahwa pada saat kunjungan awal informan 2 mengalami kualitas tidur dengan kategori buruk. Hal ini terlihat berdasarkan pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang memperoleh skor 17. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, informan 2 mengalami perbaikan kondisi, yakni pada kunjungan kedua skor PSQI menurun menjadi 16, dan pada kunjungan ketiga skor PSQI 7 meskipun masih terkategori kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur yang baik adalah paling berpengaruh pada lanjut usia. Lanjut usia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk memperbaiki keadaan sakit dan meningkatkan kesehatan. Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh penyakit, lingkungan, obat-obatan, stres (tekanan) pada psikologis, nutrisi, motivasi, gaya hidup serta senam (Firmansyah & Tuti, 2023).

Berlainan dengan definisi kualitas tidur baik yang disampaikan oleh Anggeria dkk (2023), responden 2 memiliki kualitas tidur yang buruk pada kunjungan awal pemeriksaan. Hal ini terlihat pada hasil pemeriksaan fisik yang telah dilakukan yang ditandai dengan keadaan umum yang tampak lesu, kelopak mata menggelap, serta kerap kali responden menguap.

Instrumen yang digunakan kepada responden 2 ialah sama dengan instrument yang digunakan kepada responden 1, yakni dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen yang terstandarisasi internasional ini digunakan sebanyak 3x dalam mengkaji kualitas tidur responden 2 pada 3x kunjungan. Cara pengisiannya yakni dengan menanyakan sejumlah pertanyaan kepada responden kemudian mencatat jawaban pada lembar kuesioner PSQI.

Musik klasik adalah jenis musik yang menggunakan tangga nada diatonis, yakni sebuah tangga nada yang menggunakan aturan dasar teori perbandingan serta musik klasik telah mengenal harmoni yaitu hubungan nada-nada dibunyikan serempak dalam akord serta menciptakan struktur musik yang tidak hanya berdasar pola ritme dan melodi. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik dapat meningkatkan, memulihkan dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, social, dan spiritual (Permata & Rere, 2023).

Intervensi yang diberikan kepada informan 2 sesuai dengan teori Permata & Rere (2023) terkait dengan penanganan insomnia atau gangguan kualitas tidur pada lansia menggunakan musik klasik. Periset memberikan intervensi kepada informan 2 pada saat kunjungan awal dengan mentransfer musik ke *gadget* informan kemudian melakukan setting volume serta menonaktifkan pemutaran berulang. Setelah itu periset memberikan edukasi terkait cara penempatan *gadget* yakni pada tempat yang aman di dekat telinga informan, serta menganjurkan untuk terus dilakukan secara mandiri menjelang tidur malam. Pada hari-hari diluar kunjungan evaluasi, peneliti melakukan monitoring ketepatan intervensi dengan cara *videocall* dengan responden ketika hendak melakukan intervensi.

Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Febriani, et all (2024) dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya”. Hasil riset menunjukkan nilai signifikansi p-value 0,000 dengan Asymp. Sig 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia.

Dengan demikian periset berasumsi bahwa musik klasik terbukti efektif dalam mengatasi insomnia pada lansia, karena musik dapat secara langsung mempengaruhi otak, detak jantung, dan pernafasan bisa melambat tergantung alunan musik didengarkan, sehingga kondisi tubuh menjadi rileks dan mampu tertidur dengan mudah.

3.5. Efektivitas Intervensi Aromaterapi Lavender dan Musik Klasik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia

Pada kunjungan awal kedua informan mengalami sama-sama memiliki kualitas tidur yang buruk, yakni dengan perolehan skor PSQI >5. Namun perbedaan perbaikan kondisi berdasarkan perhitungan pada kuesioner PSQI terlihat bahwa pada kunjungan evaluasi informan 1 yang diberi intervensi aromaterapi lavender memiliki skor PSQI 5 (kualitas tidur baik), lebih rendah dibandingkan informan 2 yang diberikan intervensi musik klasik dengan skor PSQI 7 (kualitas tidur buruk).

Intervensi diberikan selama 7 hari dengan 1 kali kunjungan awal dan 2 kali kunjungan evaluasi (hari ke-3 dan hari ke-7). Kedua informan mengalami perbaikan kondisi sejak kunjungan kedua dan setelah evaluasi hari ke-7, namun perbaikan kondisi signifikan dirasakan oleh informan 1 yang mendapatkan skor PSQI 7 dengan kategori kualitas tidur baik, sedangkan responden 2 skor 7 dengan kategori kualitas tidur buruk.

Terjadi perbedaan perbaikan kondisi antara informan 1 dan informan 2 dikarenakan adanya perbedaan intervensi yang diberikan antar kedua informan, dimana informan 1 diberikan intervensi aromaterapi lavender, sedangkan informan 2 diberikan intervensi musik klasik. Informan 1 mengalami perbaikan lebih optimal yang terbukti berdasarkan anamnesa dan skoring kuesioner PSQI.

Pembuktian perbedaan perbaikan kondisi pada lansia juga di dasari oleh sebuah riset yang dilakukan oleh Zebua dkk (2022) yang menjelaskan bahwa penelitiannya dengan judul "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di PT SW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan" menunjukkan nilai p 0,000, dimana nilai ini lebih kecil dibandingkan dengan riset oleh Putri dkk (2023) dengan judul "Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia" yang menunjukkan nilai p 0,063. Meskipun sama-sama efektif dalam mengatasi gangguan tidur, tetapi nilai p pada intervensi aromaterapi lavender cenderung lebih kecil dari nilai α 0,05.

Bunga lavender memiliki kandungan utama berupa linalyl asetat dan linalool. Linalool mempunyai peran dalam memunculkan efek relaksan. Kandungan linalool juga memiliki efek untuk meningkatkan kantuk pada seseorang serta memberi efek sedative (Amanah, et al, 2022). Selain itu, aromaterapi juga dapat merangsang hormon melatonin dan merangsang sistem saraf untuk meningkatkan kualitas tidur.

Hal ini juga dikutip berdasarkan teori yang menyatakan bahwa organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak. Hanya sejumlah molekul sudah dapat memicu impuls elektrik pada ujung saraf. Dibutuhkan sekitar 40 ujung saraf yang harus dirangsang sebelum sadar bau yang dicium (Amanah, et al, 2022).

Dengan demikian, periset berasumsi bahwa pemberian intervensi aromaterapi lavender terbukti lebih efektif dalam mengatasi kualitas tidur buruk pada lansia, karena organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak. Oleh karena aromaterapi lavender diberikan dengan cara dihirup (melibatkan indera penciuman) sehingga efek intervensinya hanya dirasakan pada organ penciuman saja, karena tidak melibatkan panca indera lain seperti pendengaran, pengelihatan, perasa, dan peraba sehingga tidak memberikan dampak atau berhubungan langsung dengan indera selain penciuman.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa aromaterapi lavender dan musik klasik dapat mengatasi masalah kualitas tidur buruk pada lansia, dimana aromaterapi lavender menunjukkan perbaikan kualitas tidur yang lebih signifikan. Intervensi ini layak dikembangkan sebagai terapi komplementer di fasilitas kesehatan primer dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdian, M. R., Subandi. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja di SMANegeri 10 Kota Bogor Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan*.
- Amanah, B.M., et all. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia pada Lansia. *Wiraraja Medika*, 12(1).
- Anggeria, E., et all (2023). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ardiansyah, F.F.A., Dian, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung. *Health Information Jurnal Penelitian*, 15.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Penduduk Kota Bogor Berdasarkan kelompok Umur dan Jenis Kelamin (Jiwa), 2014-2021.
- Febriani, T., et all. (2024). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat inovatif*, 7(3).
- Firmansyah, R., Tuti K. (2023). Pengaruh Model Stinsons Protocol Structured Reminiscence and Forgiveness (SPSRF) Terhadap Pengurangan Kecemasan Pada Lanjut Usia di Pusat Pelayanan Sosial Griya Lansia (PPSGL) Ciparay. *Jurnal Ilmiah Kebijakan dan pelayanan Pekerjaan Sosial*, 5(2).
- Iksan, R. R., Ani H. (2020). Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2).
- Kemensos RI. (2021). *Pedoman Pelaksanaan Kreasi Atensi Lanjut Usia dalam Rangka Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) Ke-25 tahun 2021*.
- Nopianti., Suherwin. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(1).
- Permata, A., Rere M. (2023). Case Studies of Physiotherapy for Elderly People with Dementia with Brain Gym Exercise and Music Therapy to Improve Sleep Quality. *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah*, 1(1).
- Putri, A. R., et all. (2023). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 5(1).
- Sari, SS., Ridhyalla, A. (2022). Pengaruh Aroma Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 1(1).
- Widiana, I. G. P. W., et all. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademik Baiturrahim Jambi*, 9(1).
- Wirdah, G.K., et all. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Musik Instrument Klasik dan Aromaterapi Lavender. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4).
- Yunita., dkk. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Aromaterapi Cendana untuk Mengatasi Insomnia pada Wanita Menopause di BPM Y Bangka Selatan Tahun 2024. *Journal of Social Science Research*. 4(2).
- Zebua, LA., dkk. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di PPSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2).