

INTISARI

PENGARUH AROMATERAPI LEMON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Destha Alissa, Ardiansyah Adi Nugraha
Departemen Saraf
Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh semua orang. Tidur yang cukup, akan berdampak pada tubuh yang berkerja secara optimal. Tidur didefinisikan dengan aktifitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang berbeda, proses fisiologi tubuh yang berubah, dan stimulus eksternal yang mengalami penurunan respon. Keluhan tentang kualitas tidur sering terjadi dengan bertambahnya usia. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan kualitas tidur tersebut adalah dengan menggunakan aromaterapi. Lemon memiliki kandungan kimia linalyl yang berkhasiat memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf olfaktori sehingga membuat kualitas tidur menjadi baik.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma terapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia.

Metode penelitian : Penelitian tentang pengaruh aroma terapi lemon terhadap kualitas tidur pada lansia dilakukan dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental* dengan rancangan *pretest posttest with control group*. Instrument yang digunakan pada penelitian adalah *The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. Subjek penelitian ini adalah 40 subjek dari Posyandu Lansia desa Ngropoh, Condong Catur, Depok, Sleman. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Terdapat dua tahap dalam penelitian ini yaitu tahap *pretest*, dimana kedua kelompok diberikan kuesioner tentang kualitas tidur. Kemudian kelompok perlakuan diminta untuk menghirup aroma terapi lemon sebelum tidur selama satu minggu. sementara kelompok perlakuan tidak diberikan apa-apa. Tahap kedua adalah tahap *posttest* untuk melihat apakah terdapat perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan kuesioner.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, hal ini dapat dilihat pada hasil uji data.

Kesimpulan: Subjek yang diberikan perlakuan aroma terapi lavender memiliki nilai intensitas nyeri yang lebih rendah daripada subjek yang tidak diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa hasil bermakna secara statistik.

Kata kunci : Aroma terapi, Lemon, Kualitas tidur, Lansia, PSQI

ABSTRACT

The Influence of Giving Lemon Aromatherapy to Sleep Quality on Elderly

*Destha Alissa, Ardiansyah Adi Nugraha
Department of Neurology
Faculty of Medical and Health Science
Muhammadiyah University of Yogyakarta*

Background of the Research: *Sleep is a basic necessity which is highly needed in life. It is a mechanism to maintain energy and health. For normal people, sleep can lose or reduce complaints so they can get regain energy. This is different for the people who experience some difficulty or disruption on sleep. This difficulty or disruption on sleeping is suffering for them. The complaints of sleep quality often occur in people life as they get older. One of the solutions for the sleep disruption is by using aromatherapy. Lemon contains chemicals linalyl that is useful to give relaxing effect to the central nervous system by stimulating olfactory nerve, therefore it can improve the sleep quality.*

Objectives of the Research: *The objective of the research/study is to find the influence of giving lemon aromatherapy to sleep quality on elderly.*

Method of the Research: *The research used Quasi Experimental research design with pretest posttest with control group. It used The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) as the instrument. The subjects of research/study were 40 elderly from Posyandu Lansia at Ngropoh, Condong Catur, Depok, Sleman. The sample group was divided into two groups, they were treatment group and control group. There were two stages on the research. The first stage was pretest where a questionnaire concerning sleep quality was given to the groups, and then the treatment group was asked to inhale lemon aromatherapy before sleeping for a week while the control group was not. The second stage was conducting posttest to determine whether there was a difference between the treatment group and control group or not by using a questionnaire.*

Result: *The research shows that there is a difference of sleep quality between treatment group and control group. It can be seen on the result of SPSS data test.*

Conclusion: *The subjects which are given a treatment of lemon aromatherapy have a lower value of pain intensity than the subjects which are given no treatment. The result shows that the value of $p < 0.05$ which means that the result is statistically significant.*

Keyword : *Aromatherapy Lemon, Elderly, PSQI, Quality of Sleep.*