

Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Kualitas Tidur Pelaku Rawat (*Caregiver*) Keluarga dengan Stroke di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sempaja

Muhammad Maulana Ismail^{1*}, M. Bachtiar Safrudin²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia

*Kontak Email: Maulanaismail111@gmail.com

Diterima: 09/08/19

Direvisi: 13/09/19

Diterbitkan: 31/08/20

Abstrak

Tujuan Studi: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pelaku rawat (*caregiver*) keluarga dengan Stroke di Kota Samarinda.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment without control*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan purposive sampling sebanyak 17 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan gangguan tidur pada *caregiver* dengan keluarga stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja.

Hasil: Hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata pretest dan posttest pada kelompok intervensi < 0,05.

Manfaat: mendapatkan pengalaman penelitian, menambah wawasan tentang pengaruh intervensi aromaterapi lavender dalam menurunkan gangguan tidur.

Abstract

Purpose of the Study: This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of caregivers of families with stroke in Samarinda City.

Methodology: This study uses a quasi experimental research design without control. The population in this study amounted to 28 people. The purposive sampling technique was 17 respondents. The instruments used in this study were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The statistical analysis used was the Wilcoxon test. sleep in a caregiver with a stroke family in the working area of the Sempaja Community Health Center.

Results: Statistical test results showed the average value of pretest and posttest in the intervention group <0.05.

Benefits: gain research experience, add insight into the effects of lavender aromatherapy interventions in reducing sleep disorders..

Keywords : Aromaterapi Lavender, Sleep Quality, Caregiver, Stroke

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi saat ini diikuti dengan perkembangan dan meningkatnya masalah kesehatan. Saat ini tren penyakit tidak menular cukup tinggi insiden kejadiannya (Dinkes Kota Samarinda, 2016). Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang lambat. Empat jenis PTM utama menurut WHO adalah penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, stroke), kanker, penyakit pernafasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis), dan diabetes (Risikesdas, 2018). Penyakit stroke merupakan jenis PTM yang juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang serius yang memiliki angka kematian yang cukup tinggi di dunia dan menjadi penyebab kecacatan tertinggi di seluruh dunia sehingga harus diwaspadai. Hal ini ditandai dengan tingginya angka morbiditas dan mortalitas stroke (Bustan, 2017). Data-data yang diperoleh dari Dinas kesehatan Provinsi Kalimantan Timur tahun 2016 didapatkan data bahwa stroke merupakan penyebab kematian nomor 4 di Kota Samarinda setelah penyakit jantung, hipertensi, dan ketuaan lansia dengan persentase 13,2% dari 460 kasus (Dinkes Kota Kaltim, 2016). Meningkatnya kasus stroke di Kaltim tentu membutuhkan penanganan yang tidak hanya melibatkan petugas kesehatan tetapi peran keluarga sangat penting dalam melakukan perawatan pada penderita stroke yang membutuhkan waktu rehabilitasi yang cukup lama. Peran anggota keluarga yang melakukan perawatan pasien sangat penting untuk rehabilitasi stroke. Pengasuh memainkan peran kunci dalam memfasilitasi pemulihan (Andrew et al., 2015). Peningkatan angka kejadian stroke tentu menuntut peran keluarga dalam perawatan pasien stroke setelah perawatan di rumah sakit. Penelitian Purdani (2016) dari 30 pelaku rawat (*caregiver*) sebanyak 19 responden (63%) *caregiver* merasakan beban terhadap klien dengan stroke, baik perawatan di rumah maupun perawatan di rumah sakit.

Pelayanan perawatan stroke diberikan pada klien dalam kurun waktu lebih dari 6 bulan menyebabkan *caregiver* merasa stress, depresi dan kekhawatiran mengenai perawatan fisik. Tuntutan dari klien stroke menyebabkan stress bahkan depresi *caregiver* karena kebiasaan untuk bergantung penuh pada *caregiver*. Sebagai *caregiver* membutuhkan pengorbanan yang besar baik emosional maupun fisik. Sehingga berimbas pada peningkatan stress dan kelelahan kerja yang berisiko terhadap penurunan kesehatan *caregiver* itu sendiri (Okoye, 2011, dalam Sarwendah, 2013). Penelitian setiawan, Daulay dan Febriany (2014) menunjukkan temuan seorang *Caregiver* menderita masalah fisik, psikologis, dan sosial. Bentuk masalah

fisik salah satunya adalah gangguan tidur (Insomnia). Potter & Perry (2011) mengatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang yaitu gaya hidup, penyakit, obat-obatan, pola tidur yang biasa dan mengantuk yang berlebihan pada siang hari, latihan fisik dan kelelahan, stress emosional, lingkungan dan kegaduhan. Masalah yang dialami pada pelaku rawat disinyalir dari kelelahan karena pelaku rawat memainkan peran dalam keluarga sekaligus harus menjadi *caregiver* pasien stroke. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologis lebih baik (ANA, 2010). Aromaterapi jenis lavender adalah jenis aromaterapi yang dinilai dapat mengurangi perasaan negative pada tubuh seperti cemas, sedih dan emosi lainnya (Widiawati dkk, 2015). Studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kota S Samarinda melalui caregiver yang memiliki anggota keluarga dengan stroke. Hasil wawancara sebanyak 8 caregiver dari 10 caregiver yang memiliki keluarga dengan stroke mengatakan lelah harus membagi waktu antara pekerjaan rumah, bekerja dan merawat anggota yang sakit. Lebih lanjut juga mereka mengatakan sering mengalami insomnia sehingga merasa terganggu. Berdasarkan kasus tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur caregiver klien dengan stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimen* dengan pre dan post design yang menggunakan one group pretest-posttest design. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh caregiver klien stroke di wilayah kerja puskesmas sempaja. Sampel penelitian yang digunakan menggunakan teknik purposive sampling dengan estimasi sampel yang telah ditentukan dengan memperhitungkan drop out diperoleh sampel sebanyak 17 responden. Kriteria yang diberlakukan dalam penelitian ini adalah caregiver yang merupakan keluarga terdekat yang tinggal dalam satu rumah (pasangan, anak, orang tua atau saudara), tidak memiliki gangguan penciuman, klien stroke dengan kekambuhan, klien stroke tidak mendapatkan perawatan dari caregiver formal dan bersedia menjadi responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI terdiri dari 19 item ini dikelompokkan menjadi tujuh komponen untuk menentukan nilai PSQI global, masing-masing berbobot sama pada skala 0-3. PSQI telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kualitas tidur dengan koefisien korelasi *item total* (r_{ix}) antara 0,402-0,849 dan nilai *alpha Cronbach* yaitu 0,73 (Indrawati, 2012). Teknik analisa data yang digunakan dengan analisa univariat menggunakan distribusi frekuensi dan tendensi central. Sedangkan analisa bivariat menggunakan uji alternative wilcoxon.

2.1 Analisis Univariat

Tabel 1: Distribusi frekuensi berdasarkan kategori umur, pendidikan, pekerjaan Responden Pelaku rawat pasien Stroke di Wilayah kerja Puskesmas Sempaja Tahun 2019

No	Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Remaja	2	11.8
2	Dewasa	13	76.5
3	Lansia	2	11.8
1	Laki-laki	3	17.6
2	Perempuan	14	82.4
1	PNS	2	11.8
2	Pegawai Swasta	3	17.6
3	Wirausaha	4	23.5
4	Tidak bekerja	8	47.1
Total		17	100.0

Sumber : Data Primer 2019

Responden kategori usia Dewasa yakni usia 21-59 tahun sebanyak 13 responden (76,5%), Mayoritas responden bekerja sebagai wirausaha sebanyak 4 responden (23,5%)

Tabel 2: Analisis Variabel sebelum dan setelah diberikan Intervensi pada Pelaku rawat Pasien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Tahun 2019

NO	Variabel	Median	SD	Min-Maks	95% CI
1	Pre Intervensi	12	11.176	5-17	9.31-13.04
2	Post Intervensi	4	3.352	0-10	2.03-4.67

Sumber: Data Primer 2019

Nilai median skor keletihan 12 dengan nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 17, sedangkan interval kepercayaan 95% untuk nilai terendah 9,31 dan nilai tertinggi 13,04. Pengukuran setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender didapatkan

median yaitu 4 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 10 sedangkan interval kepercayaan 95% untuk nilai terendah 2,03 dan nilai tertinggi 4,67.

Tabel 3: Analisis Kategori variabel sebelum dan setelah diberikan Intervensi pada Pelaku rawat Pasien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Tahun 2019

NO	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Kualitas tidur Buruk	17	100
2	Kualitas tidur Buruk	3	17.6
3	Kualitas Tibur Baik	14	82.4
Total		17	100.0

2.2 Analisa Bivariat

Tabel 1: Perbedaan Rata-rata level kualitas tidur Sebelum dan Sesudah kelompok intervensi tahun 2019

No	Kelelahan	Aromaterapi	Median ±SD	P
1	Skor	Sebelum	12± 3.626	0.000*
2		Sesudah	4± 2.572	

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada sebelum diberikan intervensi nilai median sebesar 12 dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan penurunan skor kelelahan menjadi 4. Hasil analisis uji statistik menunjukkan bahwa pada variabel gangguan tidur diukur dengan nilai p adalah 0.000 dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna skor gangguan tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromatepi lavender (p value $< \alpha = 0.05$).

3 HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian ini maka tingkat kelelahan perempuan lebih rendah dikarenakan tututan perempuan secara sosial, dimana perempuan merupakan *caregiver* utama dan paling dominan dibandingkan laki-laki. Umur kategori yang paling dominan adalah dewasa sebanyak 14 responden (82,4%) dari total 17 responden. Semakin cukup usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih baik dalam berfikir dan bekerja (Nursalam, 2013). Penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Juvang, Lambert dan Lembert (2017) yang mengatakan semakin lanjut usia maka semakin cemas seseorang untuk menjadi *caregiver*, mereka cemas memikirkan siapa yang mengambil aslih perawatan untuk keluarga mereka ketika sakit dikemudian hari.laki-laki yang mengalami kualitas tidur buruk dari hasil penelitian disinyalir karena peran ganda yakni sebagai pencari nafkah sehingga menyebabkan peran ganda yang harus dimainkan dalam keluarga sehingga meningkatkan stress. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuraenah (2018) dimana dijelaskan bahwa laki-laki akan cenderung berorientasi pada finansial dan kurang ahli dalam hal perawatan. Laki-laki ketika menjadi pelaku rawat makan akan mengabaikan kesehatannya dan cenderung mengalami resiko kelelahan. Kategori pekerjaan yang paling dominan adalah yang memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta yang berjumlah 8 responden atau 47,1%. *Caregiver* yang tidak bekerja lebih terbebani dibandingkan dengan *caregiver* yang bekerja.Penelitian ini berbanding terbalikdengan penelitian yang dilakukan Joanna Brings Institute (2018) yang menyampaikan beban berat akan dialami oleh pelaku rawat yang bekerja karena tututan harus menyeimbangkan natara pekerjaan dengan kewajiban merawat pasien atau keluarga yang sakit. Hasil penelitian terhadap 17 responden menunjukkan bahwa kategori pekerjaan yang paling dominan adalah yang memiliki pekerjaan sebagai pegawai swasta yang berjumlah 8 responden (47,1%). Asumsi peneliti terkait karakteristik responden dengan pengetahuan, tidak memiliki keterkaitan khusus dimana pekerjaan kepala keluarga dengan kemampuan pemenuhan kebutuhan kesehatan atau fasilitas pelayanan kesehatan.

Gangguan tidur sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender pada *caregiver* seluruhnya mengalami gangguan tidur sebanyak 17 responden (100%). Kualitas tidur setelah diberikan aromaterpi lavender mayoritas responden mengalami penurunan dalam kategori kulitis tidur baik yakni sebanyak 14 responden (82,4%). Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender akan menyebabkan neuron mensekresi bahan pada neurotransmitter dan menghambat post simpatik pada kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhalasi oleh enkefalib yaitu penghambat substansi P sehingga reflek relaksasi pada tubuh karena edorpin disekresi (Guyton & Hall, 2007). Uji nonparametrik melalui uji wilcoxon, maka dapat diketahui bahwa nilai median sebelum intervensi pemberian aroamaterapi lavender sebesar 12 dan setelah pemberian aromaterapi lavender menjadi 4 atau mengalami penurunan sebesar 8. Dengan uji wilcoxon diperoleh nilai signficancy p value = 0,000 atau lebih kecil dari alfa $< 0,05$. Keputusan hipotesis yang diambil artinya terdapat pengaruh yang bermakna pada kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian arometrapi lavender. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lainnya yaitu penelitian dari Kurnia (2018) menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif untuk mengatasi insomnia atau memperbaiki kualitas tidur dengan p value 0,001 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 17 responden yang diberikan aromaterapi lavender.Penelitian dilakukan selama 6 hari perlakuan akupresur dan aromaterapi lavender selama 6 hari.Responden diukur menggunakan kuisioner kualitas tidur dengan rating scale PSQI.Hari pertama dilakukan pengukuran kualitas tidur dan dilakukan intervensi pemerian aromaterapi lavender, hari kedua sampai ke enam diberikan tindakan aromaterapi lavender, setelah hari ke-6 diukur kualitas tidur responden.

4. KESIMPULAN

Responden yang mayoritas usia 35,36,38, responden kategori usia Dewasa yakni usia 21-59 tahun sebanyak 13 responden (76,5%), mayoritas responden bekerja sebagai wirausaha sebanyak 4 responden (23,5%). Rerata skor median sebelum intervensi dimana responden dengan gangguan tidur berat 12 dengan nilai terendah 5 dan nilai tertinggi 17, sedangkan interval kepercayaan 95% untuk nilai terendah 9,31 dan nilai tertinggi 13,04. Pengukuran setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender didapatkan median yaitu 4 dengan nilai terendah 0 dan nilai tertinggi 10 sedangkan interval kepercayaan 95% untuk nilai terendah 2,03 dan nilai tertinggi 4,67. Kategori Kualitas tidur buruk sebelum intervensi sebanyak 17 responden (100%) dan kategori kualitas mayoritas tidur baik setelah intervensi sebanyak 14 responden (82,4%). Skor sebelum diberikan intervensi nilai median sebesar 12 dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan penurunan skor kelelahan menjadi 4. Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan gangguan tidur pada *caregiver* dengan keluarga stroke di wilayah kerja Puskesmas Sempaja. Hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata pretest dan posttest pada kelompok intervensi $< 0,05$ maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak, sedangkan hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata pretest dan posttest pada kelompok kontrol $> 0,05$ maka disimpulkan bahwa H_0 diterima.

SARAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pengetahuan dan manfaat aromaterapi lavender terhadap penurunan gangguan tidur *caregiver* yang merawat keluarga yang mengamai stroke, sehingga bisa meningkatkan kualitas perawatan pasien stroke dirumah. Penelitian lebih lanjut terutama tentang kombinasi antara aromaterapi dengan terapi komplementer lainnya yang dapat membantu menurunkan gangguan tidur maupun masalah kesehatan lainnya atau dengan responden yang lebih banyak lagi dengan menggunakan rancangan yang berbeda.

REFERENSI

- Dinas Kesehatan Kota Samarinda.(2016). Profil Kesehatan Kota Samarinda Tahun 2016. http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2016/6472_Kaltim_Kota_Samarinda_2016.pdf.
- Asmadi.(2008), *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC.
- Bustan, M.N. (2017).Epidemiologi Penyakit Tidak Menular.Jakarta : Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan RI. (2016). Pesan Dasar Gizi Seimbang. Jakarta: Depkes.
- Department of Health. 2007. *Pain Management, Aromatherapy Section B Clinical Guidelines King Edward Memorial Hospital Perth Western Australia*.
- Dewi, I. P. (2013), Lavender Aromatherapy As A Relaxant, *E-Jurnal Medika Udayana*, 21-53.<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>. Diakses tanggal 02 Januari 2019
- Hafid, Muhammad, Fadly. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas Xii Sma Negeri 21 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/ZGQ5ZmNmOWE2OTRIYmNiYmU5YTAzM2E2Y2ZhNjA4YTVmMTdjMGEyNg==.pdf. Diakses tanggal 10 November 2018.
- Hongratana worakit, Tapanee. (2004). *Physiological effects in aromatherapy*. Songklanakarin J. Sci. Technol. Vol 26 No 1 Jan-feb (pdf).https://www.researchgate.net/publication/26482850_Physiological_effects_in_aromatherapy. Diakses tanggal 10 Desember 2018.
- Howard S, Hughes BM Expectancies. (2017). Not aroma, explain impact of lavender aromatherapy .New England Journal of Medicine. Journal of Health Psychology (2008), 13, 603-617. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17845737>. Diakses tanggal 12 Oktober 2018.
- Jaelani, (2009).*Aromaterapi*. Jakarta : Pustaka Populer Obor
- Joo H., Dunet D.O., Fang J. & Wang G. (2014). Cost of informal caregiving associated with stroke among the elderly in the United States. *Neurology* 83(20):1831-1837. doi: 10.1212/WNL.0000000000000986. Epub 2014 Oct 10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25305152>. Diakses tanggal 12 Desember 2018.
- Karuniawan, A. (2013). Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Smartphone Addiction* pada Mahasiswa Pengguna *Smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. (Vol. 2 No. 1). Diakses dari <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk260c1a8f56full.pdf> pada tanggal 27 Oktober 2017.
- King R.B., Ainsworth C.R., Ronen M. & Hartke R.J. (2010) Stroke caregivers: pressing problems reported during the first mnths of caregiving. *The Journal of Neuroscience Nursing* 42(6):302-11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21207768>. Diakses tanggal 10 Desember 2018.
- National Sleep Foundation. (2006). *Sleep-wake cycle: Its Physiologi and Impact on Health*. Washington DC
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurlela, S. (2009) Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pasien post operasi *laparotomi* di ruang rawat inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong. Diakses dari <http://ejournal.stikesmuhgombong.ac.id/index.php/JIKK/article/view/6/5> pada tanggal 27 Oktober 2017
- Riskesdas. (2018). Hasil Riskesdas 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf. Diakses tanggal 02 Januari 2019.
- Sulistiyowaty, D. (2009). Efektifitas Terapi Aroma Terhadap Kecemasan dan Nyeri pada Persalinan Kala I di Rumah Sakit dan Klinik Bersalin. Purwokerto : Skripsi dipublikasikan diakes tanggal 05 Juli 2016.