



UPAYA MENGATASI INSOMNIA DENGAN AROMATERAPI BIJI PALA (*MYRISTICA FRAGRANSHOUTT*) PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Emira Apriyeni^{1*}, Helena Patricia²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan, Stikes Syedza Saintika

*Email : emirapriyeni@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah insomnia. Aroma terapi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, Salah satu jenis tanaman obat adalah tanaman pala (*Myristica Fragrans*). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin pada tanggal 27 Meret 2021 sampai dengan tanggal 3 April 2021 pada 12 orang lansia yang mengalami gangguan tidur dari hasil studi awal. Kegiatan Pengabmas dilakukan dengan cara pengukuran derajat insomnia dengan Instrumen Insomnia Rating Scale sebelum diberikan perlakuan, lalu Lansia diberikan Penyuluhan tentang Pencegahan Insomnia, dilanjutkan dengan pemberian Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) selama 7 hari berturut turut sebelum tidur, lalu dilakukan pengukuran akhir untuk mengetahui derajat insomnia lansia setelah tindakan. Hasil yang didapatkan adalah rata rata derajat Insomnia lansia sebelum diberi penkes dan perlakuan adalah 24,11 dan rata rata derajat Insomnia lansia setelah diberi penkes dan perlakuan dengan Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) adalah 14,22, hasil uji statististik dengan Dependent T tes didapatkan p value 0,001 yang artinya ada pengaruh Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) terhadap derajat Insomnia Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil pengabmas ini diharapkan menjadi acuan bagi perawat di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin untuk menerapkan penggunaan aromaterapi sebagai alternatif mengatasi masalah insomnia pada lansia.

Kata Kunci: Insomnia, tanaman pala (*Myristica Fragrans*), lansia

ABSTRACT

*One of the health problems that often arise in the elderly is insomnia. Aromatherapy is a complementary therapy that can be used to treat insomnia. One type of medicinal plant is the nutmeg plant (*Myristica Fragrans*). This community service was carried out at the Tresna Werda Social Home (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin on 27 Meret 2021 to 3 April 2021 on 12 elderly people who experienced sleep disorders from the results of the initial study. Community service activities are carried out by measuring the degree of insomnia with the Insomnia Rating Scale instrument before being given treatment, then the elderly are given counseling on the prevention of insomnia, followed by giving nutmeg Aromatherapy (*Myristica Fragrans*) for 7 consecutive days before going to bed, then the final measurement is done to determine the degree. elderly insomnia after action. The results obtained were the average degree of insomnia in the elderly before being given health and treatment was 24.11 and the average degree of insomnia in the elderly after being given the medicine and treatment with Nutmeg Aromatherapy (*Myristica Fragrans*) was 14.22, the results of statistical tests with Dependent T test p value 0.001 which means that there is an effect of nutmeg Aromatherapy (*Myristica Fragrans*) on the degree of elderly insomnia in PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. The results of this community service are expected to be a reference for nurses at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin to implement the use of aromatherapy as an alternative to overcome insomnia in the elderly.*

Keywords: *Insomnia, nutmeg (*Myristica Fragrans*), the elderly*



PENDAHULUAN

Meningkatnya usia harapan hidup adalah salah satu indikator keberhasilan pembangunan. Populasi penduduk lanjut usia secara global diprediksi akan mengalami peningkatan (Kemenkes RI, Pusdatin, 2016). Jumlah penduduk usia lanjut yang meningkat diikuti dengan timbulnya berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan tersebut berupa penyakit kronik degeneratif (Suharyanto, 2010). Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah insomnia.

Insomnia dapat diartikan sebagai kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun pagi, serta mengantuk di siang hari. Gangguan tidur dapat terjadi disemua lapisan usia, akan tetapi lebih sering menjadi keluhan di kalangan lanjut usia (Kim, et al., 2013). Insomnia disebabkan oleh beberapa hal, antara lain dari segi fisik, psikologi, dan lingkungan.

Insomnia yang terjadi pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Kejadian insomnia meningkat pada wanita hingga 40% wanita pada rentang usia 40-54 tahun mengeluh insomnia (Nurchayha, D. B. 2012). Kerugian yang diakibatkan oleh insomnia antara lain kerugian kesehatan fisik gangguan jantung, diabetes, kerugian psikis, dan kerugian finansial (Sayekti, N. P., & Hendrati, L. Y. 2015). Secara fisiologis, apabila seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek- efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi.

Penyembuhan terhadap insomnia tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia. Jika penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau

lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungannya. Sedangkan untuk penyebab psikologis maka konseling dan terapi relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi gangguan sulit tidur, terapi ini merupakan bentuk terapi psikologis yang mendasarkan pada teori teori behavioris (Hantsoo, L., Khou, C. S., White, C. N., & Ong, J. C. 2013).

Aroma terapi sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia. Aroma terapi mempunyai efek menenangkan atau rileks untuk mengatasi beberapa gangguan tidur antara lain mengurangi kecemasan, ketegangan dan insomnia. Terapi komplementer dan alternatif adalah sesuatu yang saling berhubungan dengan nilai praktik keperawatan, hal tersebut termasuk dalam kepercayaan holistik manusia yaitu keperawatan secara menyeluruh bio, psiko, sosial, spiritual, dan kultur yang memperhatikan aspek lain sehingga tidak dipandang hanya pada keadaan fisik, bertujuan untuk penekanan dalam penyembuhan, pengakuan bahwa penyediaan hubungan klien sebagai partner, yang berfokus terhadap promosi kesehatan dan pencegahan penyakit (Lo C, M., & Lee, P. 2012).

Salah satu jenis tanaman obat adalah tanaman pala (*Myristica Fragrans*) (Sumedi, M. 2010). Masyarakat juga dapat melakukan terapi untuk mengatasi insomnia dengan cara menggunakan aromaterapi biji pala. Pala merupakan tanaman multiguna asli Indonesia yang mengandung minyak atsiri yang berfungsi sebagai zat pewangi dalam pembuatan parfum dan wangi-wangian, terutama minyak atsiri yang berasal dari bunga dan jenis hewan tertentu. Minyak atsiri dapat digunakan sebagai zat pengikat bau (*fixative*) dalam parfum, misalnya minyak nilam, minyak akar, wangi dan minyak



cendana. Minyak atsiri yang berasal dari rempah-rempah umumnya digunakan sebagai bahan penyedap dalam bahan pangan dan minuman, misalnya minyak lada, minyak kayu manis, minyak pala, minyak cengkeh, minyak ketumbar dan minyak jahe (Djarwadi,2012).

Berdasarkan survey yang dilakukan pada lakukan 25 Februari 2021 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin didapatkan 12 orang lansia mengalami insomnia dengan klasifikasi 9 orang lansia yang mengalami insomnia berat dan 3 orang lansia yang mengalami insomnia sangat berat dengan INSOMNIA RATING SCALE, saat diwawancara lansia mengatakan belum pernah menggunakan aromaterapi untuk mengatasi masalah insomnia nya. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan pengabdian yang berjudul “Upaya Mengatasi Insomnia Dengan Aromaterapi Biji Pala (*Myristica Fragrans*) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Sabai Nan Aluih Sicincin”

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di masing masing Wisma lansia yang mengalami Insomnia di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Sasaran kegiatan adalah 12 orang lansia yang mengalami gangguan tidur dari hasil studi awal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah pengukuran derajat Insomnia pada masing masing lansia yang terindikasi susah tidur dengan alat ukur kuesioner *Insomia Rating Scale* lalu Lansia diberikan Penyuluhan tentang Pencegahan Insomnia, dilanjutkan dengan pemberian Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) selama 7 hari berturut turut sebelum tidur. Aroma terapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) sudah disediakan dalam bentuk spray yang memudahkan lansia menggunakannya pada malam hari sebelum tidur. Setelah diberikan

Aromaterapi selama 7 hari berturut turut dan diakhiri dengan Posttest atau pengukuran akhir derajat Insomnia pada masing masing lansia. Kegiatan tersebut berlangsung selama 7 hari pada tanggal 27 Meret 2021 sampai dengan tanggal 3 April 2021. Hasil dari Kegiatan Pengabdian ini diolah secara Komputerisasi dengan menggunakan Uji univariate dan Uji Bivariate dengan Uji Dependent T test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan adalah rata rata derajat Insomnia lansia sebelum diberi penkes dan perlakuan adalah 24,11 dengan nilai tertinggi adalah 29 dan nilai terendah adalah 19. Rata rata derajat Insomnia lansia setelah diberi pendidikan kesehatan dan perlakuan dengan Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) adalah 14,22, dengan nilai tertinggi adalah 22 dan nilai terendah adalah 10. Hasil uji statistik dengan Dependent T test didapatkan p value 0,001 yang artinya ada pengaruh Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) terhadap derajat Insomnia Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Secara umum dari hasil pengkajian dengan menggunakan alat ukur quesioner Insomnia Rating Sacle masalah gangguan tidur atau insomnia yang dihadapi oleh lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin adalah kurangnya kualitas tidur lansia, sulitnya lansia untuk awal memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan sulit untuk melanjutkan tidur kembali, terbangun terlalu dini hari, serta perasaan tidak segar saat bangun di pagi hari.

Pengabdian kepada masyarakat yang diadakan ini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi masalah insomnia pada lansia yaitu dengan pemberian



penyuluhan kesehatan dengan media audio visual dengan pemilihan kata yang sederhana ringan dan menarik yang dikemas secara unik baik dari cara penyampaian maupun media power point dan leaflet membuat materi lebih mudah dimengerti, dipahami, dan diingat oleh *caregiver* sehingga dapat mengubah rata-rata pengetahuan lansia setelah penyuluhan kesehatan.

Pemberian aromaterapi Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) selama 7 hari berturut-turut sebelum tidur sangat membantu lansia karena tumbuhan pala mengandung myristicin, eugenol, isoeugenol, dan minyak atsiri yang memiliki fungsi untuk menenangkan syaraf sehingga sangat cocok digunakan untuk penderita insomnia. Manfaat biji pala Efek sedasi biji pala (*Myristica Fragrans* Houtt) berhubungan dengan reseptor GABA. Reseptor GABA merupakan target penting untuk komponen *hipnotik-sedatif*,

anestesi umum, benzodiazepin dan barbiturat. Reseptor GABA diekspresikan di regio anatomi yang melibatkan proses tidur (Nurgiwati, E, 2015).

SIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada 12 orang lansia yang mengalami Insomnia di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin dengan pemberian penyuluhan kesehatan dengan media audio visual tentang cara mengatasi Insomnia pada Lansia dan pemberian aromaterapi Aromaterapi tanaman pala (*Myristica Fragrans*) selama 7 hari berturut-turut sebelum tidur terbukti efektif dan dapat membantu mengatasi masalah Insomnia pada Lansia, hasil Pengabdian ini diharapkan menjadi acuan bagi perawat di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin untuk menerapkan penggunaan aromaterapi sebagai alternatif mengatasi masalah insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Hantsoo, L., Khou, C. S., White, C. N., & Ong, J. C. (2013). Gender and Cognitive-Emotional Factor as Predictor of Pre-Sleep Arousal and Hyperarousal in Insomnia. *Journal Psychosom Res. April; 74 (4)* , 283-289.
- Kemkes RI, Pusdatin;. (2016). *Situasi Lanjut Usia (LANSIA) di Indonesia*. <https://www.depkes.go.id>.
- Kim, W.-H., Kim, B.-S., Kim, S.-K., Chang, S.-M., Lee, D.-W., Cho, M.-J., et al. (2013). Prevalence of insomnia and associated factors in a community sample of elderly individuals in South Korea. *South Korea International Psychogeriatric Journal*, 25 (10).
- Lo C, M., & Lee, P. (2012). *Prevalence and Impacts of Poor Sleep on Quality of Life and Associated Factors of Good Sleepers in a Sample of Older Chinese Adults*. RESEARCH, Health and Quality of Life Outcomes. <http://www.hqlo.com/content/10/1/72>.
- Nurchaya, D. B. (2012). Perbedaan Tingkat Depresi Antara Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Dusun Diro Dengan Lansia Di Panti Sosial Tresna Wreda Yogyakarta Unit Budi Luhur. digilib.uns.ac.id.
- Nurgiwati, E, (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: Penerbit IN MEDIA.
- Sayekti, N. P., & Hendrati, L. Y. (2015). Analisis Resiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3, No. 2, 181-193.



Suharyanto, (2010). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut usia*. Jakarta: salemba medika.

Sumedi, M. (2010). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala

Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *The Soedirman Journal of Nursing*, 5 (2), 13-20.