Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631

Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.51

AROMATERAPI JAHE MERAH *(ZINGIBER OFFICINALE VAR.RUBRUM)* MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA

RED GINGER AROMATHERAPY (ZINGIBER OFFICINALE VAR.RUBRUM) IMPROVES THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY

Yudi Abdul Majid[1*], Selvy Apriani[2**], Putri Dinanti[3***]

[***]Program Studi Ilmu Keperawatan IKesT Muhammadiyah Palembang
[**]Program Studi D III Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang
Korespodensi Email: yudi.majid.33@gamil.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur, terbangun dini hari dan kesulitan untuk tidur kembali yang dapat menyebabkan kulitas tidur yang buruk. Menurunya kualitas tidur berdampak buruk terhadap kesehatan. Secara fisiologi menyebabkan penurunan nafsu makan, kelemahan, peningkatan angka kejadian kecelakaan, terjatuh, iritabilitas, emosi tidak stabil, sulit berkonsentrasi, dan kesulitan dalam mengambil suatu keputusan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki dan mempertahankan kualitas tidur adalah dnegan aromaterapi jahe. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh aromaterapi jahe terhadap kualitas tidur pada lansia. **Metode:** Desain Penelitian ini adalah *pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest dan postest without control group*. Populasi penelitian ini adalah lansia yang menderita insomnia, pengambilan sampel dengan teknik total sampling yang berjumlah 18 responden. **Hasil:** didapatkan bahwa skor kualitas tidur lansia sebelum intervensi dengan median 10 dan setelah aromaterapi skor kualitas tidur menjadi 5. Begitu juga dengan hasil uji statistik Wilcoxon didapatan perbedaan skor kualitas tidur antara sebelum dan sesudah aromaterapi jahe dengan nilai *p value* = 0,000 (p *value < 0,05).* **Diskusi:** *A*da perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah aromaterapi jahe. Aromaterapi jahe dapat memberikan rasa tenang, tentram nyaman dan rileks bagi lansia serta memperbaiki kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Aromaterapi, Insomnia, Jahe Merah, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

Introduction: *Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty falling asleep, waking up early in the morning and difficulty falling back asleep which can lead to poor sleep quality. Decreased sleep quality has a negative impact on health. Physiologically it causes decreased appetite, weakness, increased number of accidents, falls, irritability, unstable emotions, difficulty concentrating, and difficulty in making decisions. One of the efforts that can be done to improve and maintain sleep quality is ginger aromatherapy.* ***Objective:*** *This study aims to examine the effect of ginger aromatherapy on sleep quality in the elderly.* ***Method:*** *This research design is pre-experiment with an approach to one group pretest and posttest without control group. The population of this study is the elderly who suffer from insomnia, sampling with a total sampling technique of 18 respondents.* ***Results:*** *The results showed that the sleep quality score of the elderly before the intervention with a median of 10 and after aromatherapy the sleep quality score became 5. Likewise with the Wilcoxon statistical test results, it was found that there was a difference in sleep quality scores between before and after ginger aromatherapy with p value = 0.000 (p value < 0.05),* ***Discussion:*** *There is a difference in the quality of sleep in the elderly before and after ginger aromatherapy. Ginger aromatherapy can give you a sense of calm, comfortable and relaxed for the elderly and improving the quality of elderly sleep.*

Keyword: *Aromatherapy, Insomnia, Red Ginger, Quality Sleep, Elderly*

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.511
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.51

PENDAHULUAN

Menua bukan suatu penyakit melainkan suatu proses tahap kehidupan manusia, tahap akhir dari kehidupan manusia adalah lanjut usia (lansia). Data jumlah lansia di provinsi sumater selatan meningkat setiap tahunnya. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2013 penduduk lansia Sumatera Selatan berjumlah 515,1 ribu orang, tahun 2014 berjumlah 522.240 orang. Pada tahun 2015 penduduk lansia Sumatera Selatan tetap mengalami peningkatan hingga 561.712 orang atau ada sekitar 6,58% dari jumlah penduduk Sumatera Selatan (BPS, 2015). Pada tahun 2021 jumlah lansia di provinsi sumatera selatan meningkat menjadi 801.149 jiwa (8.30%) dari jumlah penduduk (BPS, 2021). Dari data diatas menunjukan kenaikan jumlah lansia setiap tahunnya di Provinsi Sumatera Selatan (BPS, 2020).

Meningkatnya jumlah lansia tersebut berhubungan dengan perubahan-perubahan yang dialaminya sesuai dengan bertambahnya umur, seperti penurunan kondisi fisik, fungsi-fungsi biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut berdampak terhadap menurunya kemampuan jaringan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki atau mengganti diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya. Perubahan tersebut berdampak terhadap kemampun tubuh bertahan terhadap kerusakan atau memperbaiki kerusakan tersebut. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur (Muhith & Siyoto, 2016).

Insomnia pada lansia ditandaidengan kesulitan tidur, sering terbangun, terbangun dini hari dan kesulitan untuk tidur kembali, sehingga lansia tidak dapat memperoleh kuantitas dan kulitas tidur yang baik (Tarwoto & Wartonah, 2015). Menurunya kualitas tidur pada lansia dapat berdampak buruk terhadap kesehatan. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, kelemahan, peningkatan angka kejadian kecelakaan baik di rumah maupun di jalan, terjatuh, iritabilitas, menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, sulit untuk berkonsentrasi, dan kesulitan dalam mengambil suatu keputusan (Wold, 2004).

Berdasarkan dari permasalahan tersebut membutuhkan intervensi yang efektif untuk menangani penurunan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.Cara yang dapat untuk membantu lansia yang mengalami insomnia dapat dengan menggunakan penatalaksanaan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah obat tidur, tetapi jika digunakan terus-menerus dapat menimbulkan efek samping bagi organ tubuh dan kesehatan lansia (Potter& Perry, 2009). Untuk itu perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yaitu dengan menggunakan terapi non farmakologi Terapi non farmakologi untuk kualitas tidur diantaranya terapi akupresur (Majid, 2014), Terapi wudhu (Lestari,& Minan, 2018). Terapi kombinasi sugesti dan dzikir dalam peningkatan kualitas tidur (Hidayat & Mumpuningtias, 2018) dan terapi mutotal (Iksan & Hastuti, 2020), Aromaterapi Lavender (Sari & Leonard, 2018).

Aromaterapi merupakan terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang beraroma harum dan enak. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.Aromaterapi memiliki efek menenangkan atau rileks pada lansia yang mengalaimi kecemasan, ketegangan dan insomnia.Melalui aroma wangi dari aromaterapi akan memberikan efek rileksasi bagi lansia (Sari & Leonard, 2018).

Aromaterapi jahe mampu meredakan kecemasan yang merupakan faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia. Jahe mengandung minyak atsiri dan oleoresin yang bersifat khas jahe yang memberikan aroma harum dan oleoresinnya menyebabkan rasa pedas. Kedua zat tersebut jika digunakan

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.511
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.51

untuk aromaterapi dapat memberikan perasaan tenang dan lega bagi lansia (Hermadi, 2019). Penelitian Saifah tahun 2018 juga menyatakan bahwa dengan kompres hangat air rebusan jahe merah dapat meningkatkan kulitas tidur 23 (76,68 %) responden yang diteliti.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita pada tanggal 11 januari 2017. Didapat jumlah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang sebanyak 62 orang.Peneliti melakukan wawancara kepada lansia yang berjumlah 10 orang, di dapatkan yang mengalami insomnia sebanyak 7 orang.Lansia mengatakan kesulitan dalam memulai tidur, tidak dapat mempertahankan tidur karena sering terbangun di malam hari, dan bangun lebih awal tetapi kesulitan untuk tidur kembali.Lansia rata-rata tidur hanya 2-5 jam. Jika di bandingkan dengan kebutuhan tidur lansia minimal 6 jam sehari, jelas bahwa mengalami penurunan kualitas tidur. Berdasarkan dari latar belakang tersbeut dan penelitian penggunaan jahe sebagai aromaterapi saat ini masih sedikit maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian mengenai pengaruh aromaterapi jahe terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang 2021.

Bahan Dan Metode

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan rancangan *pre experiment*dengan pendekatan *one group pretest dan postest without control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Panti Lanjut Usia Harapan Kita sebanyak 18 lansia dengan insomnia. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah Total Sampling didapatkan 18 responden dengan ketentuan kriteria inklusi bersedia menjadi responden, lansia dengan kualitas tidur buruk berdasarkan Skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI > 5) dan bersedia mengikuti intervensi aromaterapi jahe merah *(zingiber officinale var.rubrum)*. Uji statistik yang digunakan adalah uji alternatif Wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal.

HASIL

a. Umur responden

Tabel 1. Umur Responden

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
Umur	65,78	66	3,557	60	71

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa rata-rata umur responden adalah 65,78 tahun, usia minimal lansia adalah 60 dan usia maksimal adalah 71 tahun

b. Jenis kelamin responden

Tabel 2. Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	12	66,7
Laki-laki	6	33,3
Jumlah	18	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 12 orang (66,7%) dibandingkan laki-laki yaitu 6 orang (33.3%).

c. Kualitas tidur sebelum dan sesudah aromaterapi jahe

Tabel 3. Perbedaan Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Mean	Median	SD	Min	Max
Sebelum	10.28	10	1.447	8	13
Sesudah	5.56	5	1.423	4	9

Berdasarkan dari tabel 3. menggambarkan bahwa setelah aromaterapi jahe menunjukan kecenderungan penurunan median skor PSQI, skor sebelum adalah 10 (kualitas tidur buruk) dan setelah aromaterapi jahe skor kualitas tidur menjadi 5 (kualitas tidur baik).

d. Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah aromaterapi jahe

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.511
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Jurnal Masker Medika
e-ISSN : 2654-8658
p -ISSN :2301-8631
Volume 11, Nomor 1. Juni 2023
http://jmm.ikestmp.ac.id
10.52523/maskermedika.v11i1.51

Tabel 4. Perbedaan Kualitas Tidur sebelum dan Sesudah Aromaterapi Jahe

Kualitas Tidur	Skor PQSI		
	Mean	SD	p
Sebelum	10.28	1.447	0,000
Sesudah	5.56	1.423	

PEMBAHASAN

Terjadi perbaikan skor kualitas tidur lansia setelah intervensi aromaterapi jahe. Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai p value 0.000 yang artinya terdapat perbedaan secra statistik skor kualitas tidur sebelum dan sesudah aromaterapi jahe. Peneliti meyakini bahwa perubahan kualitas tidur tersebut adalah karena intervensi aromaterapi yang diberikan hal ini dilihat bahwa sebelum intervensi kualitas tidur lansia dalam kategori buruk semua.

Menurut Kaina (2006) menjelaskan bahwa aromaterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia dan memperbaki kualitas tidur lansia, hal tersebut dikarenakan aroma wangi dari aromaterapi memberikan efek rileks.

Aromaterapi jahe merupakan suatu molekul yang mudah menguap langsung ke udara. Apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan, akan diterjemahkan oleh otak sebagi proses penicuman. Molekul aromaterapi jahe diterima oleh saraf *olfactory epithelium* yang berfungsi sebagai reseptor, aromaterapi jahe akan ditransmisikan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Sel neuron menginterpretasi aromaterapi jahe tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik yang kemudian akan dikirim ke hypothalamus untuk diolah. Minyak essensial aromaterapi jahe yang dihirup adalah molekul yang mudah menguap akan membawa unsure aromatic yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung. Rambut getar yang terdapat didalam akan berfungsi sebagai reseptor. Mengantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengntarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang dihantarkan ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rilkes, tenang. Aroma yang menimbulkan rasa tenang akan merangsang daerah otak yang disebut nukleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Pemberian aromaterapi jahe sebelum tidur akan memberikan reaksi tenang dan rileks lansia sebelum tidur sehingga lansia akan memiliki durasi dan efektifitas tidur yang baik, hal ini jika rutin dilakukan akan memperbaiki kualitas tidur lansia.

Dari pembahasan di atas jelas bahwa aromaterapi jahe merah memberikan pengaruh yang positif baik secara fisik maupun psikologis pada responden. Peneliti meyakini bahwa peningkatan kualitas tidur pada penelitian ini adalah pengaruh aromaterapi jahe yang dilakuan. Responden pada penelitian ini memiliki karakteristik yang hampir sama, tinggal dalam lingkungan yang sama, serta sama-sama memiliki kualitas tidur yang buruk pada awal penelitian, dan terjadi peningkatan kualitas tidur secara bermakna setelah intervensi aromaterapi. Hal ini membuktikan bahwa aromaterapi memberikan pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

SIMPULAN

1. Skor kualitas tidur lansia sebelum aromaterapi jahe adalah 10 (kualitas tidur buruk)
2. Skor kualitas tidur lansia setelah aromaterapi jahe adalah 5 (kualitas tidur baik)
3. Terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah aromaterapi jahe dengan nilai *p value* 0.000.

SARAN

Disarankan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan, membandingkan dan melanjutkan penelitian dengan variabel,

https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.511
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

metode, dan berbeda. Topik yang disarankan untuk penelitian selanjutnya adalah dengan membandingan jenis aromaterapi yang dapat memperbaiki kualitas tidur.

FUNDING
Penelitian ini menggunakan biaya mandiri oleh peneliti, tidak didanai oleh pihak manapun

KONFLIK KEPENTINGAN
Pada penelitian ini tidak mengandung potensi konflik kepentingan yang dilaporkan oleh penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH
Peneliti mengucapkan terima kasih Pimpinan IKesT Muhammadiyah Palembang, Pimpinan tempat penelitian dan tim peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, *2*(2), 21–28.

Hermadi, A. V. L. (2019). *Pengaruh Aromatherapi Jahe Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Didesa Borobudur Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2019*. Universitas Muhammadiyah Magelang.

Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Terapi kombinasi sugesti dan dzikir dalam peningkatan kualitas tidur pasien. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *6*(3), 219–230.

Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan Silampari. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *3*(2), 597–606.

Kaina. (2006). Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan Anda. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.

Khasanah dan Hidayati. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, *1*(1), 189 – 196

Kozier. (2011). *Fundamental of Nursing : Concepts, Process and Practice.* Pearson Education Inc.

Lestari, N. D., & Minan, M. R. (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. Mutiara Medika. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *18*(2), 49–54.

Muhith, A. and Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Penerbit Andi.

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Nusa Medika.

Potter, P. A. & P. (2009). *Fundamental Keperawatan. Buku 3 Edisi 7*. Salemba Medika.

Prayitno, A. (2002). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaanny. *J Kedokteran Trisakti*, *21*(2), 23–30.

Putri, M. F. E. P., & Murtaqib, M. (2018). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Jasmine terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Karang Werdha (The Effect of Jasmine Aromatherapy Relaxation towards Sleeping Quality for Elderly at Elderly Association. *Pustaka Kesehatan*, *6*(3), 461–468.

Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, *3*(1), 121–130.

Setyo & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik. Jakarta. Salemba Medika

Sharma, S. (2011). *Aromaterapi* (K. P. Group (ed.)). Karisma Publising Group.

Silvanasari, I, A. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. http://hdl.handle.net/123456789/3229

Stanley, M. Beare, P. G. (2006). *Buju Ajar Keperawatan Gerontik (Gerontologi Nursing: A Health Promotion/Protection Approach).* EGC.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Tarwoto & Wartonah. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.

Wold. (2004). *Basic Geriatri Nursing* (3th ed). Mosby.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY-SA 4.0)