

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Siti Zahroul Laili¹, Linda Ishariani, S.Kep., M.Kep², Melani Kartika Sari, S.Kep., M.Kep³

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, lelyszl94@gmail.com, 082213935990

²Program Studi S1 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, isharianilinda@gmail.com, 085852272743

³Program Studi D3 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri, melastarte@gmail.com, 085731007697

Abstrak

Lansia dapat mengalami gangguan tidur yang mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk. Cara mengatasi kualitas tidur yang buruk salah satunya yaitu dengan *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk analisa pengaruh *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian ini adalah *Pre Experimental design* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*, populasi seluruh lansia usia 60-74 tahun sebanyak 60 orang, sampel 18 responden, diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner kualitas tidur yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan signifikansi *P-Value* sebesar $0.000 < \alpha < 0.05$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kualitas tidur sebelum diberikan intervensi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender adalah seluruhnya (100%) dalam kategori buruk. Sesudah diberikan intervensi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender kualitas tidur hampir seluruhnya (77,8%) dalam kategori baik. Ada pengaruh *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai *P-Value* sebesar $0.000 < \alpha < 0.05$. Kombinasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender setiap hari 20 menit sebelum tidur malam dapat mengatur permulaan untuk tidur dan memberikan efek rileks dan *sedative*. Lansia disarankan untuk menerapkan *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender secara mandiri untuk meningkatkan kualitas tidur sebagai alternatif jika mengalami gangguan tidur.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, gangguan tidur, kualitas tidur, lansia, *slow deep breathing*

Abstract

The elderly may experience sleep disturbances which result in poor sleep quality. One of the ways to deal with poor sleep quality is slow deep breathing and lavender aromatherapy. This study aims to analyze the effect of slow deep breathing and lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly. The design of this study was a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. The population of all elderly aged 60-74 years was 60 people, a sample of 18 respondents was taken using purposive sampling technique. The independent variables in this study are slow deep breathing and lavender aromatherapy and the dependent variable is sleep quality. Data collection in this study used a sleep quality questionnaire, namely the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). This study used the Wilcoxon test with a P-Value significance of $0.000 < \alpha < 0.05$. The results of this study showed that the quality of sleep before being given slow deep breathing and lavender aromatherapy interventions were all (100%) in the bad category. After being given the intervention of slow deep breathing and lavender aromatherapy, almost all sleep quality (77.8%) was in the good category. There is an effect of slow deep breathing and lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly with a P-Value of $0.000 < \alpha < 0.05$. The combination of slow deep breathing and lavender aromatherapy every day 20 minutes before going to bed at night can regulate the onset of sleep and provide a relaxing and sedative effect. The elderly are advised to apply slow deep breathing and lavender aromatherapy independently to improve sleep quality as an alternative if they experience sleep disturbances.

Keywords: Elderly, lavender aromatherapy, sleep disorder, . sleep quality, *slow deep breathing*

PENDAHULUAN

Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Perpres No.88 Tahun 2021). Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis karena proses degenerasi yang mengakibatkan kerentanan terhadap suatu

masalah kesehatan. Salah satu kebutuhan dasar yang diperlukan oleh lansia yaitu tidur. Kebutuhan tidur pada lansia yaitu 6 jam per hari. Pada saat kondisi tidur tubuh akan melakukan pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh sampai berada di kondisi yang optimal. Beberapa

orang mengalami kesulitan tidur yang cukup serius dan menjadi masalah yang tak terelakkan dari proses penuaan. Keadaan seperti ini akan mengganggu pemenuhan jam kebutuhan tidur di malam hari lansia yang memendek selama 6 jam tidak akan terpenuhi (1) WHO (*World Health Organization*) menyatakan jumlah lansia di kawasan Asia Tenggara mencapai 148.000.000 jiwa atau 8% dari seluruh populasi dan pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28.800.000 jiwa atau 11,34% dari keseluruhan populasi. Data Dukcapil 2021 memaparkan jumlah lansia di Indonesia 30,16 juta jiwa atau 11,01% dari keseluruhan populasi di Indonesia dan Jawa Timur masuk dalam provinsi jumlah lansia terbanyak dengan populasi lansia sebanyak 5,98 juta jiwa atau 14,56% dari keseluruhan total penduduk Jawa Timur. WHO (*World Health Organization*) mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur. Di Indonesia setengah dari total lansia (50%) terdapat masalah pada tidurnya dan mengalami masalah tidur yang serius sebanyak (17%). Di Jawa Timur sekitar (45%) lansia mengalami gangguan tidur. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Trenggalek tahun 2021 didapatkan bahwa jumlah populasi lansia sebanyak 14.514 jiwa. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan November 2022 di Desa Bendorejo jumlah lansia yang di wawancara sebanyak 10 orang yang dipilih secara acak, didapatkan 8 lansia mengalami kesulitan tidur pada waktu malam hari seperti sering terbangun pada tengah malam dan terbangun untuk ke kamar mandi dan 2 lansia mengaku mengalami tidur yang cukup pada waktu malam hari. Yang dilakukan lansia pada saat mengalami gangguan tidur yaitu minum air putih dan menonton tv jika tidak bisa tidur.

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dijalani seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, obat, nutrisi, lingkungan, dan stres. Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang yang mempersepsikan tuntutan situasi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan. Saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang dapat mempengaruhi susunan saraf pusat dan terjadi keadaan terjaga yang dapat meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain itu, dampak kualitas tidur yang buruk yaitu terdapat dampak fisik dan dampak fisiologis. Dampak fisik berupa tidak mampu berkonsentrasi, kantuk yang berlebihan, terdapat tanda kelelahan, ekspresi wajah yang bengkak di area sekitar mata. Dampak fisiologis berupa merasa tidak enak badan, apatis, menarik diri, daya ingat berkurang, dan bingung.

Salah satu terapi yang bisa digunakan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk adalah *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender. *Slow deep breathing* adalah teknik relaksasi nafas dalam dengan lambat yang frekuensi nafasnya kurang atau sama dengan 10 kali per menit. Terapi relaksasi seperti *slow deep breathing* juga dapat membebaskan pikiran dan tubuh dari ketegangan dan stres (2) Aromaterapi diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, pikiran, jiwa dan kesejahteraan tubuh. Aromaterapi lavender adalah salah satu terapi yang aman dan mempunyai daya antiseptik yang kuat, sehingga dapat digunakan untuk mengatasi masalah nyeri dan sakit kepala. Aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi

terpopuler yang dapat mengatasi gangguan tidur (3)

Berdasarkan uraian di atas, lansia mengalami perubahan pola tidur yang akan mengganggu kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, memerlukan penanganan yang baik untuk mengatasi masalah tersebut. Penanganan kualitas tidur yang buruk yaitu dengan cara terapi non farmakologis yang berupa terapi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender.

Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Bendorejo Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek.

METODE PENELITIAN

Bagian Desain penelitian menggunakan Pre Eksperimental Design dengan pendekatan *one group pre-test post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Sampling didapatkan 18 responden dari 60 populasi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 1. Bersedia menjadi responden 2. Lansia yang mengalami gangguan tidur 3. Tidak mengonsumsi obat tidur atau apabila mengonsumsi obat tidur dihentikan 2 minggu sebelum penelitian. 4. Usia lanjut usia 60-74 tahun.

Prosedur penelitian dilakukan *informed consent* kepada responden, kemudian dibagikan lembar kuesioner untuk mengukur kualitas tidur pada lansia sebagai data *pre test*. Pelaksanaan dilaksanakan dengan memberikan intervensi selama 20 menit sebelum tidur yang terdiri dari 10 menit awal melakukan *slow deep breathing* dan

10 menit akhir menghirup aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut. Kemudian dilakukan penilaian kualitas tidur sebagai hasil *post test*. Selanjutnya dilakukan pengolahan data dan Analisa data uji *Wilcoxon Rank Signed Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Tentang Jenis Kelamin, Usia, Data Pendidikan, Pekerjaan, Tinggal Dengan Siapa, Kebiasaan Minum Kopi, Kebiasaan Sebelum Tidur, Kebiasaan Tidur Di Desa Bendorejo Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek Pada Tanggal 20-28 Februari 2023.

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentasi (%)
JENIS KELAMIN		
Laki-laki	2	11,1
Perempuan	16	88,9
Total	18	100,0
USIA		
60-74 tahun	18	100,0
75-90 tahun	0	0
Total	18	100,0
DATA PENDIDIKAN		
Tidak sekolah	0	0
SD	8	44,4
SMP	7	38,9

SMA	2	11,1
Perguruan Tinggi	1	5,6
Total	18	100,0
PEKERJAAN		
Pedagang	4	22,2
Petani	2	11,1
Pembantu rumah tangga	2	11,1
Wiraswasta	2	11,1
Tidak bekerja (ibu rumah tangga)	8	44,4
Total	18	100,0
TINGGAL DENGAN SIAPA		
Sendiri	3	16,7
Keluarga	15	83,3
Total	18	100,0
KEBIASAAN MINUM KOPI		
Pagi hari	0	0
Siang hari	0	0
Sore hari	2	11,1
Malam hari	2	11,1
Tidak ada	14	77,8
Total	18	100,0

KEBIASAAN SEBELUM TIDUR		
Ada	6	33,3
Tidak ada	12	66,7
Total	18	100,0
KEBIASAAN TIDUR		
Ada	1	5,6
Tidak ada	17	94,4
Total	18	100,0

Berdasarkan hasil tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden (88,9%) yaitu wanita yang berjumlah 16 responden. Karakteristik berdasarkan usia didapatkan seluruhnya berusia 60-74 tahun. Data pendidikan responden hampir seluruhnya (83,3%) berpendidikan SD dan SMP yaitu 15 responden. Pekerjaan responden sebagian besar (66,6%) tidak bekerja (ibu rumah tangga) dan pedagang yaitu 12 responden. Hampir seluruh responden (83,3%) tinggal dengan keluarga yaitu 15 responden. Hampir seluruh responden tidak mempunyai kebiasaan minum kopi (77,8%) yaitu 14 responden. Sebagian besar responden tidak memiliki kebiasaan sebelum tidur (66,7%) yaitu 12 responden. Hampir seluruh responden tidak memiliki kebiasaan tidur (94,4%) yaitu 17 responden.

Tabel 2. Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan *Slow Deep Breathing* Dan Aromaterapi Lavender Di Desa Bendorejo Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek Pada Tanggal 20-28 Februari 2023

Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	0	0
Buruk	18	100
Jumlah	18	100

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender di Desa Bendorejo Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek adalah seluruh (100%) responden mengalami kualitas tidur kriteria buruk.

Kualitas tidur adalah kemampuan seorang individu agar tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh penyakit, latihan dan kelelahan, stress psikologis, obat-obatan, nutrisi, lingkungan dan *lifestyle* (gaya hidup) (Hidayat & Uliyah, 2016). Jika seseorang tidak memenuhi tidurnya maka akan membuat kualitas tidur menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat ditandai dengan adanya gangguan tidur seperti masalah pada pola tidur, baik karena sering terbangun pada malam hari, tidak bisa tertidur, dan tidak mampu kembali tidur setelah terbangun.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa lansia sering mengeluh bahwa tidurnya kurang, merasa kurang segar ketika bangun di pagi hari, dan letih. Hal ini diakibatkan karena lansia sering terbangun di malam hari karena buang air kecil, tidak bisa tertidur sebelum jam malam, merasa sangat panas, aktivitas masing-masing individu, rasa sakit akibat konsumsi kopi dan konsumsi rokok pada laki-laki.

Selain itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (88,9%) adalah perempuan sebanyak 16 responden. Peneliti mengemukakan bahwa wanita berhubungan dengan perubahan yang terjadi pada hormon yaitu penurunan pada hormon estrogen dan progesterone yang berhubungan dengan terjadinya peningkatan gangguan tidur. Sejalan dengan teori dan opini tersebut, pada perempuan ada perubahan pada hormon yang dapat membuat peningkatan kecemasan, gelisah dan emosi sering tidak terkontrol yang berdampak pada psikologisnya yang bisa menyebabkan gangguan tidur (4)

Sebagian besar responden (44,4%) sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 8 responden. Peneliti menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan kualitas tidur pada lansia. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin buruk kualitas tidurnya karena ketika bekerja lansia menggunakan kapasitas fisiknya melebihi batas kemampuan fisik lansia sehingga menyebabkan kelelahan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Akan tetapi, ketika lansia tidak bekerja, cenderung mengakibatkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk memikirkan suatu hal yang tidak perlu sehingga menyebabkan timbulnya masalah psikologis berupa kecemasan dan depresi (5)

Dariah & Okatiranti menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia, di mana makin tinggi tingkatan kecemasan yang dialami lansia, maka makin buruk pula kualitas tidur (6)

Sejalan dengan fakta dan teori tersebut, faktor pekerjaan dapat mempengaruhi kualitas tidur

seseorang karena lansia yang masih aktif bekerja akan cepat merasakan lelah dan capek sehingga kebutuhan istirahat juga meningkat, namun karena rasa capek dan letih tersebut juga dapat menyebabkan lansia sulit untuk tidur karena tubuh yang merasa sakit akibat dari pekerjaannya dan juga lansia sebagai ibu rumah tangga memiliki kecenderungan memikirkan suatu hal yang tidak perlu yang dapat membuat masalah pada psikologisnya.

Ditinjau dari karakteristik responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden (100%) adalah berusia 60-74 tahun. Menurut Nugroho, lansia yang berusia diatas 60 tahun dapat mengalami kesulitan pada tidurnya dan juga terjadi perubahan pada pola tidurnya seperti perubahan pada jam tidur, durasi tidur, dan mudah terganggu pada waktu tidur malam (7)

Sejalan dengan fakta dan teori tersebut, kesulitan tidur meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Seseorang dengan usia 60 tahun atau lebih cenderung mendapatkan masalah pada tidurnya karena telah terjadi perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia seperti perubahan pada jumlah, waktu tidur, episode tidur REM yang memendek. Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan oleh perubahan sistem saraf pusat yang dapat mempengaruhi pengaturan tidur.

Tabel 3 Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan *Slow Deep Breathing* Dan Aromaterapi Lavender Di Desa Bendorejo Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek Pada Tanggal 20-28 Februari 2023.

Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	14	77,8
Buruk	4	22,2
Jumlah	18	100,0

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *Slow Deep Breathing* dan Aromaterapi Lavender di Desa Bendorejo Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek, sebagian besar (77,8%) responden memiliki kualitas tidur baik dan sebagian kecil (22,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah yang terjadi akibat gangguan tidur. Gangguan tidur terjadi karena seseorang melakukan aktivitas yang berlebihan, perubahan hormon, dan stress psikologis yang membuat tidur menjadi tidak terpenuhi. Selain itu, kebiasaan minum kopi juga dapat mempengaruhi penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan minum kopi pada responden adalah (22,2%) yaitu sebanyak 4 responden menyebabkan kualitas tidur tetap buruk. Menurut Darmojo, faktor gaya hidup konsumsi kopi, di dalam tubuh, kafein yang terkandung dalam kopi bisa diserap dengan cepat dan hampir sempurna (8). Efek perilaku dari kafein meliputi perasaan meningkatnya energi, tetap waspada, menurunnya tingkat fatigue dan rasa kantuk. Mekanisme aksi kafein berhubungan dengan kemampuannya dalam menghambat pengeluaran adenosine. Kafein menyebabkan peningkatan pengeluaran norepinefrin, epinefrin, dopamine dan serotonin, sehingga dapat

membuat orang tetap waspada. Jika kafein dikonsumsi > 250 mg dapat menyebabkan terjadinya sindrom intoksikasi yang meliputi gejala cemas, tegang, diuresis, takikardia, agitasi dan insomnia.

Sejalan dengan fakta dan teori tersebut, kebiasaan minum kopi beberapa jam sebelum tidur dapat membuat seseorang terjaga pada malam hari karena kopi memiliki kandungan kafein yang dapat membuat orang menahan kantuk.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik pendidikan responden sebagian besar (44,4%) adalah SD yaitu 8 responden dapat mempengaruhi penerimaan informasi yang akan disampaikan. Menurut Darmojo, menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi dan juga semakin tinggi pengetahuan yang dimilikinya. Sejalan dengan fakta dan teori tersebut, faktor pendidikan yang dimiliki responden dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan informasi yang dimiliki oleh responden dalam menentukan perencanaan terapi non farmakologi untuk mengatasi kesulitan tidur yang dialaminya (8).

Tabel 4 Analisis Pengaruh *Slow Deep Breathing* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Kategori Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	N	%	N	%
Baik	0	0	14	77,8
Buruk	8	44,4	4	22,2

Buruk	1	10	4	22,
	8	0		2
Total	1	10	1	100
	8	0	8	

Uji P-Value 0.000 < α 0.05

Wilcoxon

Signed

Rank

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan intervensi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender menunjukkan seluruhnya responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu 8 responden. Sedangkan kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender menunjukkan sebagian besar (77,8%) mengalami kualitas tidur dalam kategori baik yaitu 14 responden dan sebagian kecil (22,2%) mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk yaitu 4 responden. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks* test diketahui nilai *P Value* 0,000 < α 0,05 H1 diterima yang artinya ada pengaruh *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender yang berfokus pada pernafasan yang terdapat inhalasi (peningkatan O₂) dan ekshalasi (peningkatan intratoraks) yang menjadi kemoreseptor yang dapat menghantarkan impuls saraf ke medulla oblongata (*medullary cardiovascular center*) dan terjadi peningkatan produksi endorfin yang dapat menstimulasi saraf otonom lalu terjadi peningkatan saraf kerja simpatis yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menjadikan tubuh menjadi

rileks. Selain itu, lavender memiliki kandungan linalool yang menimbulkan efek sedatif sehingga ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfactory untuk meneruskan aroma tersebut dibawa ke bagian otak raphe yang terstimulasi yaitu terjadinya pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang kemudian mengatur permulaan untuk tidur. Sehingga jika seseorang dapat mengawali tidur lebih awal dan juga gangguan tidur yang berkurang, maka akan membuat jam tidur menjadi lebih panjang lalu dapat terpenuhi dan membuat kualitas tidur menjadi baik.

Kombinasi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender dilakukan 1 minggu atau 7 hari berturut-turut sebelum tidur malam. *Slow deep breathing* dilakukan setiap kali intervensi selama 10 menit. Dengan melakukan *slow deep breathing* dapat merilekskan pada sistem pernafasan yang membuat lansia menjadi tenang. Sedangkan aromaterapi lavender diberikan setelah *slow deep breathing* selama 10 menit. Dengan menghirup aromaterapi lavender dapat membuat rileks, memulai tidur lebih awal dan mengurangi gangguan tidur yang dialami lansia. Perasaan rileks setelah menghirup aromaterapi akan mengirimkan stimulus ke Sistem Aktivasi Retikular (SAR), terletak pada batang otak teratas yang bertugas untuk mempertahankan kewaspadaan dan terjaga, untuk diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*bulbar synchronizing region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga

bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas tidur (9) Perasaan rileks setelah menghirup aromaterapi dan perasaan tenang karena *slow deep breathing* dapat membuat peningkatan tahap tidur NREM 4 dan tahap tidur REM dikarenakan terjadi peningkatan gelombang alfa di dalam otak yang membantu perasaan rileks dan terjadi penurunan gangguan tidur yang dialami lansia. Sehingga terjadi peningkatan jumlah waktu yang sebelumnya <6 jam menjadi >6 jam.

Hal ini sesuai dengan penelitian Sari mengungkapkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia di Desa Lebak Sawahan Madiun (10). Dalam penelitian Febriansyah, mengemukakan bahwa *slow deep breathing* dengan iringan musik langgam jawa dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya (11). Intervensi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender mengarah pada latihan pernafasan dan pengelolaan aroma yang ditangkap oleh otak lalu dapat membuat permulaan tidur yang lebih awal dan dapat membuat kebutuhan tidur menjadi terpenuhi.

Pemberian intervensi *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia, dibuktikan dengan

KESIMPULAN DAN SARAN

perubahan penurunan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dimana sebelum diberikan intervensi kualitas tidur lansia dalam kategori buruk dan sesudah diberikan intervensi kualitas tidur lansia hampir seluruhnya dalam kategori baik. Sehingga dalam hal ini terdapat pengaruh *slow deep breathing* dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Bendorejo Kecamatan Pogalan Kabupaten Trenggalek.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayat, A. A. A., & Uliyah M. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar, (P. P. Lestari, Ed.). Jakarta: Salemba Medika; 2016.
2. Andarmoyo S. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media; 2013.
3. Konsoemardiyah. Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, Dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher; 2014.
4. Lydia S. Faktor- faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di poliklinik saraf RS. Dr. M. Djamil Padang. J Kesehat Andalas. 2015;
5. Fauziah E. Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (UNISA).; 2018.
6. Dariah, E. D., & Okatiranti O. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. J Keperawatan BSI. 2015;3(2).
7. Nugroho. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.; 2014.
8. Darmojo. Proses Menua Dan Implikasi Kliniknya. Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid I (ed. 5),. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI; 2015.
9. Perry PP. dan. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik (Ed. 4). Jakarta: EGC; 2015.
10. Sari. Keefektifan Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. STIKES Bakti Husada Madiun; 2019.
11. Febriansyah. Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Iringan Music Langgam Jawa Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.; 2019.