

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan mengenai hasil penelitian tentang Pengaruh aroma Terapi *lavender* terhadap penurunan insomnia pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kamapr Tahun 2020. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, dimulai pada tanggal 16 Juni sampai dengan 23 juni tahun 2020 dengan jumlah responden sebanyak 32 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk analisis univariat dan bivariat sebagai berikut:

#### A. Analisa Univariat

Analisa univariat mendeskripsikan tentang distribusi karakteristik responden (data umum) yaitu usia, jenis kelamin, penurunan insomnia sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender. Adapun analisa univariat dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis kelamin Penderita insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020**

No.	Kategori	Jumlah	Persentase
1.	<b>Usia</b>		
	a. 60 Tahun	8	33%
	<b>b. 65-78 Tahun</b>	<b>16</b>	<b>66%</b>
2.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	a. Laki-laki	11	45%
	<b>b. Perempuan</b>	<b>13</b>	<b>54%</b>

*(Sumber : Penyebaran kuesioner)*

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa usia responden adalah usia lansia (60 keatas) sesuai dengan kriteria inklusi dari penelitian. Usia terbanyak terdapat pada usia 65-78 tahun yang berjumlah 16 orang atau sebanyak 64%.

**Tabel 4.2. Rerata penurunan insomnia Pretest dan Posttest Diberikan Aroma Terapi *lavender* di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Pada Tahun 2020**

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Sebelum pemberian aroma terapi <i>lavender</i>	48,50	34-64	7,746
Sesudah pemberian aroma terapi <i>lavender</i>	43,29	30-56	7,737

(Sumber: Penyebaran Kuesioner)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari hasil penelitian diperoleh rata-rata insomnia sebelum diberikan aroma terapi *lavender* adalah mean 48,50 dengan standar deviasi 7,746 sedangkan rata-rata penurunan insomnia setelah diberikan aroma terapi *lavender* adalah mean 43,29 dengan standar deviasi 7,737.

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Evaluasi Setelah Pemberian Aroma Terapi *lavender* Pada Penderita insomnia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020**

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Tidak Berpengaruh	9	37,5%
2	Berpengaruh	15	62,5%
	<b>Jumlah</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa ada pengaruh setelah pemberian aroma terapi *lavender* pada sebagian besar responden yaitu sebanyak 15 orang atau sekitar 80%, dan responden yang tidak ada pengaruh

setelah pemberian aroma terapi *lavender* yaitu sebanyak 9 orang atau sekitar 30%.

## B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk membandingkan rata-rata penurunan insomnia pretest dengan penurunan insomnia posttest pemberian aroma terapi *lavender*. Adapun analisa bivariat dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.4. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi *lavender* Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Pada Tahun 2020**

Variabel	Mean	SD	<i>P Value</i>
Sebelum di beri aroma terapi <i>lavender</i>	48,50	7,746	0,01
Sesudah diberi aroma terapi <i>lavender</i>	43,29	7,737	

( Sumber : Hasil Penelitian Uji *T-test* )

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan rata-rata nilai mean insomnia pretest pemberian aroma terapi *lavender* nyeri  $p$  sebesar 48,50 dengan standar deviasi 7,746 sedangkan insomnia posttest pemberian aroma terapi *lavender* sebesar 43,29 dengan standar deviasi 7,737. Dan nilai *P Value* sebesar 0,01 (  $P < 0,05$  ), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya aroma terapi *lavender* memiliki pengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar pada tahun 2020.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Analisa Univariat**

Berdasarkan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020” Rata-rata penurunan insomnia sebelum pemberian aroma terapi lavender adalah 48,50 dengan standar deviasi 7,746. Rata-rata penurunan insomnia sesudah pemberian aroma terapi lavender adalah 43,29 dengan standar deviasi 7,737.

#### **B. Analisa Bivariat**

Berdasarkan penelitian dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020” terdapat perbedaan rata-rata nilai mean sebelum pemberian aroma terapi lavender sebesar 48,50 dan sesudah diberikan aroma terapi lavender sebesar 43,29. Berdasarkan uji T-test diperoleh nilai p value 0,01 (  $p < 0,05$  ) artinya secara statistik ada perbedaan signifikan penurunan insomnia pada lansia antara sebelum dan sesudah pemberian aroma terapi lavender.

Penelitian ini Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dian Sari dan Devid Leonard (2018) dengan judul Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil penurunan yang signifikan,  $p=0.007$ .

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Adiyati (2010) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap insomnia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dapat dilihat responden sesudah diberikan aroma terapi lavender di dapat rata-rata 70% yang mengalami kualitas tidur baik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rodiyah (2011) tentang pengaruh pemberian lavender aroma terapi terhadap penurunan insomnia pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto didapat 90% mengalami kualitas tidur baik.

Hidayat (2012) mengemukakan bahwa kualitas tidur buruk adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kekurangan tidur. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial, kesulitan mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Aroma terapi lavender membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya. Lee Gihyun (2017) mengungkapkan bahwa terapi nonfarmakologi lebih baik dari pada farmakologi pada lansia, kemampuan tubuh lansia yang sudah menurun dalam metabolisme dan proses degeneratif merupakan alasan penting dalam menggunakan terapi non farmakologi seperti aroma terapi lavender. Barcan

(2014) juga mengungkapkan bahwa minyak aroma terapi dapat dijadikan alternatif dalam penyembuhan penyakit.

Menurut peneliti, terdapat efektifitas aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020 karena aroma terapi lavender yang diberikan memberi rangsangan pada *korteks olfaktorius* yang menstimulasi otak mencapai sistem *limbik* sehingga mempengaruhi sistem hati. Pemberian terapi ini dapat membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik (Sharma, 2011).

Berdasarkan asumsi penelitian setelah diberikan aroma terapi lavender pada lansia yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 20 responden dan 12 responden mengalami tidur buruk. Responden mengalami tidur baik dipengaruhi oleh lingkungan yang aman dan nyaman, nutrisi tercukupi dan adanya dorongan dan motivasi dari keluarga sehingga lansia lebih cenderung merasa diperhatikan oleh orang-orang terdekat. Sedangkan kualitas tidur buruk dipengaruhi faktor lingkungan yang tidak nyaman sering mengkonsumsi kafein, lansia yang merasa tidak diperhatikan oleh keluarga cenderung mengalami stress sehingga bisa mempengaruhi kualitas tidur lansia.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul “Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020” dapat disimpulkan:

1. Penelitian ini dapat mengembangkan pengetahuan para lansia tentang aroma terapi lavender efektif bisa mengatasi insomnia.
2. Rata-rata penderita insomnia sebelum pemberian aroma terapi lavender adalah 48,50 dengan standar deviasi 7,746
3. Rata-rata penderita insomnia sesudah pemberian aroma terapi lavender adalah 43,29 dengan standar deviasi 7,737.
4. Ada perbedaan pemberian penurunan insomnia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar Tahun 2020 diperoleh p value sebesar 0,01 ( $p < 0,05$ ).

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka saran yang perlu disampaikan adalah:

### **1. Bagi Responden**

Dapat digunakan sebagai masukan dalam memanfaatkan aroma terapi lavender sebagai terapi komplementer penurunan insomnia yang dilakukan secara rutin.

### **2. Bagi Petugas Kesehatan**

Pendidikan kesehatan diharapkan dapat terus dilakukan oleh petugas kesehatan dan sebagai terapi alternatif yang dapat digunakan untuk menangani penyakit insomnia sehingga dapat menjadi prioritas program Puskesmas untuk dapat lebih menggerakkan penyuluhan atau pendidikan tentang penanganan insomnia.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Bagi pendidikan Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dapat dijadikan sebagai sumber informasi ilmiah bagi mahasiswa tentang aroma terapi lavender terhadap menurunkan insomnia.



#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai masukan pemberian waktu yang tepat dalam penelitian ini sebaiknya malam hari, gambaran atau informasi ilmiah untuk penelitian selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya untuk mencari inovasi terbaru dibidang Kesehatan Bagi peneliti selanjutnya untuk mencari inovasi terbaru dibidang kesehatan khususnya dibidang pengembangan pengobatan nonfarmakologi serta mengembangkan hasil penelitian ini melalui penelitian lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati , S. (2010). Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yongyakarta. *Jurnal Kebidanan*, Vol. II, No. 02, 21-27.
- Anwar. (2010). Penanganan gangguan tidur pada lansia. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Andria. (2014). Aroma terapi cara sehat dengan Wewangian alami. *Jakarta:Penerbit Swadaya*.
- Aspiani, Y. R. (2014). *asuhan keperawatan gerontik jilid 2*. jakarta timur, DKI jakarta: 1-247.
- Barca, R. 2014. Aromatherapy oils. *Jurnal Cultural Studies Revies*. Sydney.
- Bestari, (2013). Penerimaan masa lalu Terhadap Insomnia pada Lansia Malang:Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Dewi. (2013). Angka kejadian serta faktor-faktor yang Mempengaruhi gangguan tidur (Insomnia) pad lansia di panti sosial Tresna Werdha seraya Denpasar Bali.
- Dinas, Kesehatan. (2019). jumlah lansia di kabupaten kampar. *dinkes. Kamparkab.go.id*.
- Ermawita, R. (2016). Efektivitas pemberian terapi jus pepaya dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi Di Wilayah kerja puskesmas sungai piring Kabupaten Indragiri Hilir . *laporan penelitian (Tidak dipublikasikan)*. UP.
- Geddes, & Grosset. (2010). Aroma terapi dengan wewangian alami. *Jakarta:penebarSwadaya*.
- Hidayat, (2014). riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah. *Jakarta: Selemba Medika*.
- Kaplan et,al. (2015). Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan perilaku psikiatri Klinis: *Jakarta, Indonesia*.
- Kemenkes RI, (2013). Analisis Lansia Indonesia. Diakses Tanggal 25 Agustus 2016 Dari <http://WWW.Kemkes.go.id>.

- Kurniasari, W. I. (2019). Keefektifan pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di posyandu lansia Desa Lebak Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun.
- Lestari, T. Y., & Rodiyah. (2016). Pengaruh pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id>.
- Gihyun Lee. (2017). Aroma terapi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Notoadmojo. (2010). *metodologi penelitian kesehatan*. jakarta : Rinerka cipta.
- Notoadmojo. (2012). *Metodologi penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta*.
- Nursalam. (2011). *Metode penelitian. repository. umy. ac . id*.
- Nursalam. (2015). Konsep dan penerapan *metodologi penelitian ilmu keperawatan .Jakarta: Selemba Medika*.
- Priyoto. (2015). *Nursing intervention classification*. Jakarta:Selemba Medika: 1-20.
- Putra, D. I. (2011). Pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap insomnia. *Jurnal. Unirab.ac.id*.
- Puskesmas. (2020). Jumlah Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII koto Kampar.
- Pramana. (2012). Defenisi uji sampel paired T-Test. [http:// repository.Unpas.ac.id/5719/BAB%20III.pdf](http://repository.Unpas.ac.id/5719/BAB%20III.pdf). Diperoleh pada tanggal 18 april 2020.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance 3 (1) , 121-130*.
- Setiadi. (2010). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. *Edisi 2. Yogyakarta:Graha Ilmu*.
- Sharma , S . 2011. Aroma terapi. Kharisma Publishing Group. Tangerang.
- Siregar, 2013. *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sinta. (2010). Pengaruh Aroma terapi terhadap kualitas tidur pada lansia Di panti sosial Tresna Werdha Kasih sayang Ibu Batusangkar. Skripsi, Fkep Unand.

- Sutrisna, C. (2017). Analisis pengukuran kinerja reksa dana saham yang tercatat pada bursa efek indonesia pada kondisi pasar bullish dan bearish. *JOM Fekon, vol.4 no.1*.
- Syadiyah, H. (2018). *Keperawatan lanjut usia* . Griya Kebangon 2, Blok 12, No.14 Kebonagung, Sukodono, Sidiarjo: 303-309.
- WHO. (2014). World health statistics 2014. *Library Cataloguing- in Publication Data*.
- Widiyanto. (2013). *Statiska penerapan* . Bandung: Alfabeta
- Wungouw, H., & Hamel, S. R. (2018). Pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. angustifolia) dalam menurunkan Risiko Insomnia. *Majority volume 6 nomor . e-journal keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 2,1,1-8*.
- Zettira, Z. O., & Ramadhan, R. M. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula)

