

Hubungan Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Insomnia Di Pondok Pesantren AL-Muhajirin Purwakarta

Miftah Husada¹, Djung Lilya Wati^{2*}

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

²Bagian Saraf, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: ¹miftah.405190175@stu.untar.ac.id, ^{2*}lilyawati.djung@gmail.com

Abstrak—Manusia selaku makhluk hidup mempunyai beberapa kebutuhan dasar biologis, termasuk tidur. Pada usia 12-18 tahun kebutuhan jam tidur yang sehat yakni 8-9 jam. Tidur merupakan suatu hal yang dibutuhkan dan wajib dipenuhi manusia. Jika seseorang tidak tidur, maka dapat diperkirakan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan sulit memulai tidur atau tidur sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Berlandaskan data WHO kurang lebih 18% masyarakat dunia terkena gangguan tidur atau ditafsirkan 1 dari 3 individu terkena insomnia. Sementara prevalensi insomnia di Indonesia diperkirakan 28% dari jumlah 238 juta penduduk Indonesia. Pengendalian insomnia yakni memaksimalkan pola tidur yang sehat, salah satunya terapi non farmakologi yang bisa dipakai guna memperbaiki kualitas tidur yakni memakai aromaterapi. Atas dasar itulah peneliti ingin mengetahui hubungan pemberian aromaterapi terhadap remaja insomnia di Pondok Pesantren Al-muhajirin Purwakarta. Metodologi penelitian ini adalah eksperimen, menggunakan desain quasi-eksperimen terhadap 80 siswa insomnia yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta pada bulan April-Mei 2022, pengambilan sampel menggunakan kuesioner PSQI. Analisa data menggunakan uji statistik chi-square. Hasil penelitian didapatkan hubungan yang bermakna antara pemberian aromaterapi dengan insomnia didapat p-value 0,041 (p-value <0,05). Pemberian aromaterapi dengan insomnia berpengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur siswa di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta.

Kata Kunci: Insomnia, Kualitas Tidur, Aromaterapi Lavender

Abstract—An Humans as living beings have some basic biological needs, including sleep. At the age of 12-18 years, the need for a healthy sleep is 8-9 hours. Sleep is something that humans need that must be fulfilled. If someone can't do it, then someone is thought to have sleep disorder or insomnia. Insomnia is a condition when a person has difficulty initiating sleep or difficulty maintaining sleep or early-morning awakening. Based on data from the WHO, approximately 18% of the world's population is affected by sleep disorders or interpreted 1 in 3 individuals suffers from insomnia. Meanwhile, the prevalence of insomnia in Indonesia is estimated at 28% of the total 238 million Indonesian population Controlling insomnia is to maximize healthy sleep patterns, one of which is non-pharmacological therapy that can be used to improve sleep quality, namely using aromatherapy. On this basis, the researcher wanted to know the relationship between giving aromatherapy to insomniac teenagers at Al-Muhajirin Islamic Boarding School, Purwakarta. The methodology of this research is experimental, using a quasi-experimental design on 80 students with insomnia which was conducted at Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta in April-May 2022, samples were taken by random sampling. Analysis of the data using the chi-square statistical test. The results of this study obtained a significant relationship between the administration of aromatherapy and insomnia, with a p-value of 0.041 (p-value <0.05). This study concludes that the provision of aromatherapy for insomnia affects the improvement of sleep quality in students at the Al-Muhajirin Islamic Boarding School, Purwakarta.

Keywords: Sleep Disorder, Sleep Quality, Lavender Aromatherapy

1. PENDAHULUAN

Manusia selaku makhluk hidup mempunyai beberapa kebutuhan dasar biologis, termasuk tidur. Tidur merupakan suatu keadaan tak sadar atau kehilangan kesadaran, namun dapat dibangunkan menggunakan rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lain. Manusia memiliki irama kehidupan yang sesuai terhadap berputarnya waktu pada siklus 24 jam, irama yangimbang dengan rotasi bola dunia disebutnya irama *sirkadian*. Tidur merupakan suatu hal yang dibutuhkan oleh manusia yang wajib dipenuhi. Sesudah individu melakukan kegiatan seharian, diperlukan tidur yang lumayan dan berkualitas guna mengembalikan keadaan tubuh menjadi segar untuk menjalani kegiatan kembali di pagi hari. Jika seseorang tidak dapat tertidur, sehingga seseorang itu diperkirakan menghadapi gangguan tidur. Pada usia 12-18 tahun kebutuhan jam tidur yang sehat

yakni 8-9 jam. Studi menunjukkan jika remaja yang jam tidurnya berkurang, lebih mudah mengalami depresi, tidak fokus dan mempunyai nilai sekolah yang jelek.

Gangguan tidur tersebut sering dikenal dengan sebutan insomnia. Insomnia yakni ciri kelainan tidur seperti kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur di malam hari ataupun selalu terbangun di tengah malam. Gejala itu umumnya diikuti gangguan fungsional ketika bangun serta berkegiatan di siang hari. Insomnia biasanya yakni keadaan tidak tetap atau jangka pendek, hal ini umumnya berkaitan dengan faktor-faktor stres yang persisten, situasional (misalnya kematian atau penyakit yang dialaminya) atau lingkungan (misalnya kebisingan) yang bisa berdampak pada mutu tidur. Pada masa remaja sangat umum terkena insomnia, terutama pada masa remaja akhir dan pada anak perempuan. Berlandaskan dari data WHO kurang lebih 18% masyarakat dunia terkena gangguan tidur atau ditafsirkan 1 dari 3 individu terkena insomnia. Sementara prevalensi insomnia di Indonesia diperkirakan 28% dari jumlah 238 juta penduduk Indonesia atau berkisar 10%. Angka prevalensi insomnia di Indonesia yakni 10% dari total penduduk serta total populasi berkisar 28 juta individu yang terkena insomnia.

Angka kejadian insomnia akan naik bersama dengan bertambahnya umur. Istilah lainnya, gejala insomnia biasa dialami pada orang susah tidur diakibatkan stres, dan hampir separuh dari total remaja dilaporkan mendapati kesulitan memulai tidur serta menjaga tidurnya. Pengendalian pada insomnia yakni memaksimalkan pola tidur yang sehat, pada remaja insomnia dapat dengan farmakologi atau non farmakologi. Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dipakai guna memperbaiki kualitas tidur yakni memakai aromaterapi. Aromaterapi dipakai untuk pengobatan alternatif guna merelaksasikan tubuh dan berfungsi dalam meningkatkan susana hati. Kandungan yang berguna untuk aromaterapi yakni minyak atsiri, minyak atsiri bisa didapatkan pada tanaman misalnya lavender (*Lavander angustifolia*). Yaitu bahan tanaman yang gampang menguap yang diketahui untuk minyak esensial yang diekstraksi dari bunga, kulit kayu, batang, daun, akar atau bagian lain dari tanaman untuk meningkatkan psikologis dan kesejahteraan fisik.

Berdasarkan hal tersebut, dapat dilakukan terapi non farmakologis yang digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur seperti pemberian aromaterapi lavender pada saat sebelum tidur. Menghirup lavender meningkatkan Frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk membuktikan adanya hubungan aromaterapi terhadap kualitas tidur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini yakni penelitian experimental dengan *quasy-experimental* sebagai desain studi penelitian, pengambilan data dengan pengisian kuesioner pre-test dan pro-test dan memakai uji statistik *chi-square*. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta. Periode penelitian ini dimulai dari bulan April – Mei 2022. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta yang memenuhi kriteria inklusi. Besar sampel pada penelitian ini adalah 80 sampel. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Pengumpulan data untuk penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari sampel dengan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya. Di dalam kuesioner terdapat 2 aspek pertanyaan meliputi skrining untuk menilai alergi dan *PSQI* untuk menilai kualitas tidur. Hasil pengukuran skrining diklasifikasikan menjadi alergi dan tidak alergi. Sedangkan hasil pengukuran *PSQI* diklasifikasikan menjadi kualitas tidur baik dimana skor kurang dari 5 dan kualitas tidur buruk dimana skor lebih dari 5.

Data-data yang terkumpul akan diinput ke dalam program database program statistik dan dianalisa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi (*SPSS*) versi 26 dengan uji statistik *Chi-Square*.

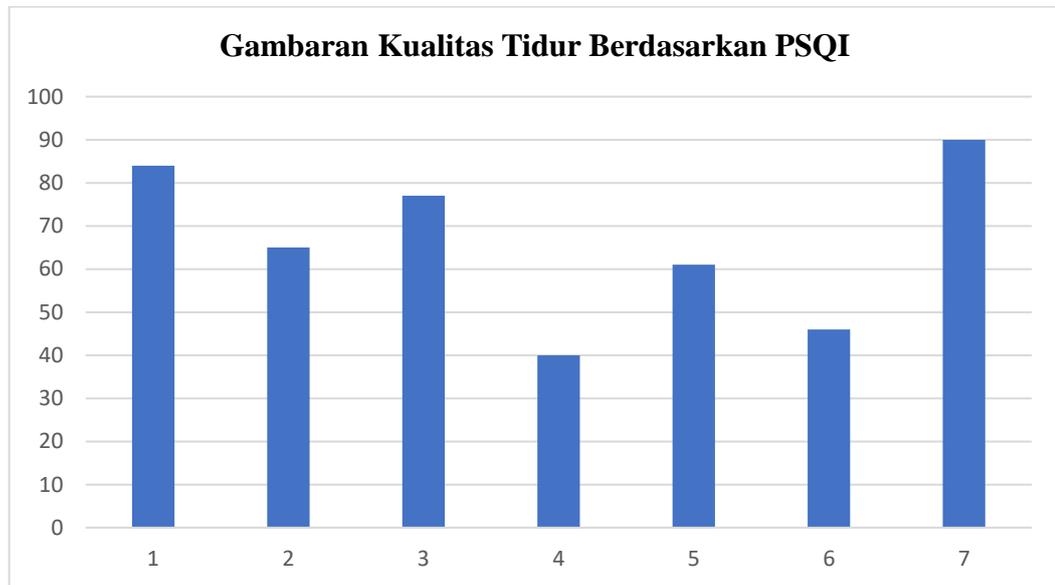
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 80 responden yang berusia 15 hingga 18 tahun dengan usia yang lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk yaitu usia 16 tahun (47 responden; 58,8%) yang termasuk kelas 10 dikarenakan masih dalam proses penyesuaian lingkungan di mana yang biasanya bersama keluarga di rumah tetapi sekarang harus tinggal dengan teman-teman. Dan berdasarkan jurusan responden, didapatkan dua jurusan yang ikut serta dalam responden penelitian ini yaitu: IPA (52 responden; 65,0%) dan IPS (28 responden; 35,0%). Di mana jurusan IPA yang lebih banyak dikarenakan lebih banyak mendapatkan tugas-tugas dari sekolah maupun pelajaran di Pesantren tersebut, sehingga jam tidur yang dibutuhkan berkurang dan dampaknya akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	N (%)	Mean (SD)
Usia (tahun)		16,39 (755)
• 15	5 (6,3%)	
• 16	47 (58,8%)	
• 17	20 (25,0%)	
• 18	8 (10,0%)	
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	40 (50,0%)	
• Perempuan	40 (50,0%)	
Kelas		
• 10	43 (53,8%)	
• 11	22 (27,5%)	
• 12	15 (18,8%)	
Jurusan		
• IPA	52 (65,0%)	
• IPS	28 (35,0%)	
Tahun Angkatan		
• 2017	1 (1,3%)	
• 2018	9 (11,3%)	
• 2019	14 (17,5%)	
• 2020	17 (21,3%)	
• 2021	39 (48,8%)	

Tingkat pengukuran kualitas tidur dilakukan dengan sebaran kuesioner yang berpedoman pada kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terdiri dari 7 komponen. Yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan terganggu kualitas disiang hari. Jumlah komponen yang skornya melebihi 5 menunjukkan responden tersebut mengalami gangguan tidur atau insomnia dan jika skor kurang dari sama dengan 5 menunjukkan sampel tersebut kualitas tidurnya baik.



Gambar 1. Persebaran Jenis Kelamin Terhadap Tingkat Pendidikan

Gunakan kualitas Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada siswa yang dilakukan skrining awal didapatkan hasil mengalami insomnia. Responden menyatakan bahwa kualitas tidurnya kurang 67 responden (83,75%), kesulitan memulai tidur lebih dari 30 menit 52 responden (65%), lama tidur kurang dari 6 jam 62 responden (77,5%), pada saat tidur malam sering mengalami mimpi buruk 32 responden (40%), efisiensi tidur yang kurang 49 responden (61,25), gangguan tidur pada malam hari yang meningkat 37 responden (46,25%), tidak ada penggunaan obat tidur dan aktivitas siang hari yang terganggu 72 responden (90%). Dampak dari hal tersebut responden mengeluhkan rasa kantuk dan tidak fokus pada saat pembelajaran.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa adanya hubungan aromaterapi terhadap kualitas tidur pada remaja insomnia di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta. Hal ini dilihat dari nilai p-value 0,041 ($p < 0.05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Gusti (2019) di Semarang, dengan hasil uji analisis didapatkan nilai p value = 0,000 yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aromaterapi terhadap kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan Responden mempunyai masalah untuk memulai tidur di malam hari (61%), tiba-tiba terbangun pada malam hari (88%). untuk pernyataan merasa mengantuk di siang hari (50%), Penyebab lain gangguan tidur yang dialami oleh responden juga terdapat pada pernyataan merasa kurang puas dengan tidur di malam hari (100%), kemudian pada pernyataan bermimpi buruk sebanyak (83%), dan untuk pernyataan tidur selama 6 jam dalam semalam (56%). Diketahui dari data penelitian sebelumnya didapatkan perberbeda komponen dikarenakan perbedaan dari penggunaan kuesioner. Tetapi terdapat kesamaan pada komponen sulitnya memulai tidur pada malam hari. Didapat pada penelitian kesulitan memulai tidur lebih dari 30 menit 52 responden (65%) dan pada penelitian sebelumnya didapatkan responden mempunyai masalah untuk memulai tidur di malam hari (61%). Hal ini diperkuat dengan teori bawah insomnia sering menyebabkan terjadinya peningkatan metabolisme di dalam tubuh dibandingkan seseorang yang kualitas tidurnya baik. Jika hal ini terjadi di malam hari akan menimbulkan seseorang kesulitan memulai tidurnya. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Ni Wayana (2012) dengan sampel berjumlah 22 orang remaja dengan kualitas tidur kurang baik sampai buruk. Perubahan masa pubertas dan jam internal merupakan salah satu dampak kualitas tidur yang buruk pada remaja dan meyebabkan perasaan mengantuk yang timbul pada pukul 11 malam atau lebih sehingga mengurangi jam tidur.

Tabel 2. Hubungan Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur

		Pemberian aromaterapi responden		Total	<i>p-value</i>
		Ya	Tidak (plasebo)		
Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Aromaterapi	Baik	21 (52,5%)	12 (30,0%)	33 (41,3%)	0,041
	Buruk	19 (47,5%)	28 (70,0%)	47 (58,8%)	
Total		40	40	80	

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang hubungan aromaterapi terhadap kualitas tidur remaja insomnia di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta pada hasil kuesioner yang didapat pada bulan April-Mei 2022 dapat disimpulkan bahwa gambaran kualitas tidur pada pelajar di Pesantren yang mengalami gangguan sebagai berikut: mayoritas adalah perempuan yang berusia 16 tahun (67,5%), terbanyak pada jenjang kelas 10 (54%), dan jurusan IPA (65%). Berdasarkan PSQI komponen penilaian kualitas tidur pada pelajar yang sering dikeluhkan terutama adalah kurangnya jam tidur. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian aromaterapi lavender dengan kualitas tidur terhadap remaja insomnia di Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta. Saran bagi responden, diharapkan dapat memperbaiki kualitas tidur, sehingga meningkatkan performa para pelajar dalam beraktivitas sehari-hari. Saran bagi Pondok Pesantren, diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk melakukan pemberian aromaterapi bagi santri untuk meningkatkan kualitas tidur peserta didik. Saran bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat untuk penelitian-penelitian berikutnya dan untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan melakukan penelitian tentang teapi nonfarmakologi lain yang dapat digunakan untuk kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah memberi wadah sehingga dapat diselesaikannya penelitian ini; Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp. KJ selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara; dr. Djung Lilya Wati, Sp.S selaku Dosen Pembimbing Skripsi; dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC selaku Ketua Unit Penelitian dan Publikasi Ilmiah FK UNTAR; DR. KH. Abun Bunyamin, MA selaku pimpinan Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta yang telah mengizinkan peneliti dalam pengambilan data; DR. Hj Ifa Faizah Rohmah, MPD selaku pengasuh asrama putri Pondok Pesantren Al-Muhajirin Purwakarta yang telah mengayomi dan membimbing peneliti dalam pengambilan data; Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia untuk menjadi responden sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

REFERENCES

- Abdulghani HM, Alrowais NA, Bin-Saad NS, Al-Subaie NM, Haji AMA, Alhaqwi AI. Sleep disorder among medical students: relationship to their academic performance. *Med Teach.* 2012;34 Suppl 1(SUPPL. 1).
- Ardiani NKN, Subrata IM. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Arch COMMUNITY Heal.* 2021;8(2):372-387.
- Crivello, Antonino, et al. The meaning of sleep quality: a survey of available technologies. *IEEE access*, 2019, 7: 167374-167390.

- Keswara, Umi Romayati; SYUHADA, Novrita; WAHYUDI, Wahid Tri. Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 2019, 13.3: 233-239.
- Yulianti, Mita Sari; Ratananingsih, Tri; Peni, Tri. KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR ANAK PADA MASA PANDEMI COVID-19. 2020.
- Kebutuhan Tidur sesuai Usia - Direktorat P2PTM. Accessed October 19, 2021. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic>
- p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia
- de Zambotti M, Goldstone A, Colrain IM, Baker FC. Insomnia disorder in adolescence: Diagnosis, impact, and treatment. *Sleep Med Rev.* 2018;39:12-24. doi:10.1016/j.smr.2017.06.009
- LIANA R. LITERATUR REVIEW : PENATALAKSANAAN INSOMNIA DENGAN NON FARMAKOLOGI PADA REMAJA. Published online September 5, 2020. Accessed October 19, 2021. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1019>
- Arysta Dewi P, Gusti Ayu Indah Ardani dr I. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya 1 Denpasar Bali Tahun 2013. *E-Jurnal Med Udayana*. Published online 2014. Accessed November 14, 2021. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11936>
- Ekawati NP, Nurfiyanti A, Murtilita. Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat Tahun 2015. *J ProNers*. Published online 2015:7.
- Nurfauziah, Oktaviani DJ, Widiyastuti S, et al. Farmaka Farmaka. *Farmaka*. 2020;18(1):1-15.
- Shah YR, Sen DJ, Patel 2Ravi N., Patel JS, Patel AD, Prajapati 3Parimal M. Aromatherapy: The Doctor Of Natural Harmony Of Body & Mind. *Int J Drug Dev Res.* 3(1). Accessed October 22, 2021. <https://www.ijddr.in/drug-development/aromatherapy-the-doctor-of-natural-harmony-of-body--mind.php?aid=5529>
- Junita E, Virgo G, Putri AD. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *J Ners*. 2020;4(2):116-121.