

STUDI KASUS EFEKTIVITAS INTERVENSI MASSAGE KAKI, AROMA TERAPI SEREH & KOMBINASI KEDUANYA TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

Leo Rulino¹, Laras Santi²

¹ Akper Husada Karya Jaya

* Email: leorulinoj@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Lansia yang beresiko mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan beberapa faktor seperti misalnya perubahan pola sosial, pensiunan, pasangan hidup atau teman dekat, penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami lansia, gangguan mood, ansietas, kepercayaan untuk tidur, kematian, dan perasaan yang negatif merupakan indikator terjadinya insomnia. Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi seperti obat-obatan antistamin dan menggunakan terapi non farmakologi seperti massage kaki dan aromaterapi serih. Pengabdian ini dilakukan dengan terjun secara langsung kepada lansia. berjumlah 3 partisipan 1 partisipan diberikan intervensi massage kaki, 1 partisipannya diberikan intervensi aromaterapi serih, dan 1 partisipan diberikan kombinasi dari kedua intervensi tersebut. Pengabdian ini dilakukan di RT01/RW07 Kelurahan Papanggo Jakarta Utara. Berdasarkan hasil evaluasi ketiga partisipan, terlihat bahwa aromaterapi serih lebih cepat mengatasi insomnia dari pada massage kaki. Namun kombinasi kedua intervensi memberikan efek yang lebih baik. Insomnia ditandai dengan: (1) kesulitan untuk memulai tidur, (2) terbangun pada malam hari dan (3) sulit untuk tidur kembali ketika terbangun. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian insomnia antara lain: (1) Lingkungan yang bising dan (2) Gejala akibat penyakit penyerta yang mengganggu waktu tidur seperti poliuri dan polifagi pada diabetes mellitus. Intervensi aroma terapi serih lebih efektif dibandingkan dengan massage kaki. Namun kombinasi keduanya dapat memberikan efek positif yang lebih komprehensif pada insomnia.

Kata kunci: Massage Kaki, Aromaterapi Serih, Insomnia, Lansia.

1. Latar Belakang

Hasil dari sensus penduduk tahun 2010, jumlah penduduk lansia di Indonesia 18,57 juta jiwa, kemudian bertambah 7,93% dari tahun 2000, dengan jumlah 14,44 juta jiwa. Jumlah penduduk lansia di Indonesia diperkirakan selalu meningkat sekitar 450.000 jiwa per tahunnya. Maka pada tahun 2025 jumlah lansia di Indonesia akan berjumlah sekitar 34,22% juta jiwa (BPS, 2010). Lansia memiliki beberapa masalah yang berhubungan dengan penurunan fungsi fisiologisnya, salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya.

Insomnia dapat ditangani dengan dua cara, yaitu (1) terapi farmakologi, dengan obat-obatan seperti Antihistamin, Amitripilin, Tradozon, Klonazepam, dan Zolpidem (Aziz, 2014), dan (2) terapi non farmakologi, seperti massage kaki dan aromaterapi serih. pengabdian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa massage kaki dan aromaterapi adalah terapi yang efektif untuk mengatasi insomnia (Suardi, 2011; Kaina, 2006; Aziz, 2014). Massage kaki dapat merangsang dan menyegarkan bagian kaki sehingga akan memulihkan kembali sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik massage dititik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah, dan energi dalam tubuh akan

kembali lancar (Pamungkas, 2010). Terapi massage kaki adalah upaya penyembuhan yang baik dan aman, serta tanpa efek samping. Rasa rileks dapat mengurangi stres dan dapat melepaskan endorfin, dan zat kimia otak yang dapat menghasilkan rasa nyaman tersendiri (Azis, 2014). Sereh merupakan jenis rempah-rempah yang digolongkan seperti jenis rumput-rumputan, bisa berguna sebagai obat tanaman herbal. Kandungan utama dalam sereh adalah minyak asitri yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, apinen, kamfen, sabinen, mirsen, feladren beta, psimen, limonen, cis-osimen, terpinol, sitronelal, borneol, dan farsenol. Aromaterapi sereh juga dapat memberikan efek vasodilator yang membantu meningkatkan kualitas tidur yang adekuat (Azis 2014).

2. Metode Pengabdian

Rancangan yang digunakan pada pengabdian ini adalah metode studi kasus. Dengan terjuan langsung dan juga dilakukan pemaparan materi secara online yang di ikuti oleh masyarakat RT01/RW07 Kelurahan Papanggo Jakarta Utara, dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual. Dengan memberikan intervensi massage kaki dan aromaterapi sereh kepada 3 partisipan (lansia yang mengalami insomnia), yang dibagi menjadi: Partisipan 1 diberikan intervensi Massage Kaki, Partisipan 2 diberikan intervensi Aromaterapi Sereh, dan Partisipan 3 diberikan Kombinasi kedua Intervensi tersebut. Penelitian dilakukan di RT 001/RW 07 Kelurahan Papanggo Jakarta Utara pada Bulan Juni 2019.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengkajian partisipan 1 sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Kaplan dan Sadock,

(2010), bahwa insomnia merupakan gangguan tidur bersifat sementara ataupun persisten yang paling sering terjadi kesulitan untuk memulai tidur karena lingkungan yang bising dan sulit untuk memulai tidur kembali. Pada partisipan 2, hasil pengkajian sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Herdman (2013), bahwa gangguan pola tidur adalah gangguan kuantitas dan kualitas waktu tidur akibat faktor eksternal. Partisipan 2 adalah penderita diabetes mellitus, oleh karena itu mengalami poliguria (sering BAK), dan polifagia (sering lapar).

DM merupakan faktor eksternal dari gangguan pola tidur yang dialami oleh partisipan 2. Dari hasil pengkajian ketiga partisipan pada tabel 1, data yang serupa adalah: (1) kesulitan untuk memulai tidur, (2) terbangun pada malam hari, dan (3) sulit untuk tidur kembali ketika terbangun. Diagnosa keperawatan yang muncul pada ketiga partisipan adalah "Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan Faktor Menua. Etiologi "Faktor Menua" sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Sari, 2015), bahwa penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan-perubahan sel, fisiologis, berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan, serta pengaruh fisiologis pada fungsi organ. Intervensi keperawatan diberikan berbeda-beda kepada setiap partisipan untuk melihat efek dari masing-masing intervensi tersebut. Massage kaki dilakukan dengan menggunakan tangan manusia dan dapat di lakukan sendiri tanpa menggunakan bantuan fisik dari oranglain.

Massage pada otot-otot kaki dapat memperlancar sirkulasi darah, memperlancar aliran darah ke jantung (Pamungkas, 2010; Nuraini, 2014), Aromaterapi sereh sebagai terapi non farmakologis memiliki kandungan utama antara lain: minyak asitri

yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalol, geraniol, α-pinene, kamfer, sabinen, mirsen, psimen, limonen, cissosimen, terpinol, sitronelal, borneol, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan, dan vasodilator yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, memberikan efek hangat, dan melemaskan otot (Nuraini, 2014).

Dari hasil evaluasi ketiga partisipan ditemukan bahwa ketiga partisipan mengalami perubahan setelah diberikan intervensi. Pada partisipan 1 yang diberikan massage kaki, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kualitas tidur meningkat, meski masih mengalami gangguan tidur akibat sering terbangun di malam hari. Hasil evaluasi partisipan 2 menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi sereh membuat partisipan merasa rileks, nyaman, dan merasa mengantuk sesaat setelah diberikan aromaterapi. Partisipan 2 juga sudah bisa tidur dengan nyaman dan nyenyak. Hasil evaluasi partisipan 3 menunjukkan bahwa partisipan sudah bisa tidur di malam hari meski tidak tepat waktu. Kualitas tidur meningkat, serta dapat bangun dengan segar. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut terlihat bahwa aromaterapi sereh lebih cepat mengatasi insomnia daripada massage kaki. Namun kombinasi kedua intervensi memberikan efek yang lebih baik.

KESIMPULAN

1. Insomnia ditandai dengan: (1) kesulitan untuk memulai tidur, (2) terbangun pada malam hari, dan (3) sulit untuk tidur kembali ketika terbangun.
2. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian insomnia antara lain: (1) Lingkungan yang bising dan (2) Gejala akibat penyakit penyerta yang mengganggu waktu tidur seperti poliuri dan polifagi

pada diabetes mellitus.

3. Intervensi aromaterapi sereh lebih efektif dibandingkan dengan massage kaki. Namun kombinasi keduanya dapat memberikan efek positif yang lebih komprehensif pada insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azis (2014). Pengaruh Terapi Pijat (Massage) Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan BPS* (2010). Jumlah lansia meningkat, 19 Maret 2008, From: "http://www.bps.go.id"
- Herdman, H.T. (2012). *Diagnosis Keperawatan, Defenisi dan Klasifikasi*. Jakarta: EGC
- Kaina. (2006) . *Pengaruh Aromaterapi Dalam kehidupan* .Yogyakarta: Gravindo Litera Media.
- Kaplan, H.I., Sadock, B.J. 2010. *Retardasi Mental dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Murwani (2011) .*Gerontik Konsep Dasar Dan Asuhan Keperawatan Home Care Dan Komunitas* . Yogyakarta
- Nuraini, Dian Nuris. (2014). *Aneka daun khasiat untuk obat*. Yogyakarta, penerbit: Gava Media 8.
- Pamungkas, 2010. *Masase pada kaki*. <http://eprints.ums.ac.id/44707/1>.
- Suardi, D (2011). *Peran dan dampak terapi komplementer/alternatife*. Pusat Perhimpunan Onkologi Indonesia
- Sari, Reni Purnama (2015). *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. http://eprints.ums.ac.id/34706/14/NAS_KAH%20PUBLIKASI.pdf