

PREVALENSI KUALITAS TIDUR DAN PENERAPAN AROMATERAPI DI KALANGAN MAHASISWA

Rina Mariyana^{1*}, Cory febrina²

¹Department of Nursing, Fort de Kock University, Bukittinggi, Indonesia

*Email Korespondensi: rinamariyana@fdk.ac.id

²Department of Nursing, Fort de Kock University, Bukittinggi, Indonesia

Email: coryfebrina@fdk.ac.id

Submitted:23-12-2022, Reviewer: 16-01-2023, Accepted: 22-01-2023

ABSTRACT

Sleep is an important aspect of adolescent mental health. Teenagers often have poor sleep quality due to lifestyle and academic demands. Teenagers have difficulty in maintaining quality sleep, this results in students being tired during the day. The research objective was to determine the effect of aromatherapy on adolescent sleep difficulties in the city of Bukittinggi. This research method uses pre-experimental research with pre-post quasi-experimental one group pre-test-post-test design by administering aromatherapy to patients. Design analysis using the Wilcoxon Test. The results of the study showed that 2 adolescents experienced poor sleep quality, of which 5 adolescents experienced poor sleep latency, and 4 adolescents experienced long sleep duration, for more than 7 hours. On average, 1 teenager is sleepy during the day. There are 10 adolescents who experience mild sleep disturbances by administering aromatherapy. The results of the study described the good quality of adolescent sleep after being given the intervention of applying aromatherapy. Sleep is very important for child development. Health services must have knowledge in helping families with improving children's sleeping habits.

Keywords: *Sleep Quality, Aromatherapy, Youth*

ABSTRAK

Tidur merupakan aspek penting dari kesehatan mental remaja. Remaja seringkali memiliki kualitas tidur yang buruk karena gaya hidup dan juga tuntutan dari akademik. Remaja memiliki mengalami kesulitan dalam mempertahankan kualitas tidur hal ini mengakibatkan mahasiswa kelelahan di siang hari. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh aromaterapi terhadap kesulitan tidur remaja di kota bukittinggi. Metode penelitian ini menggunakan penelitian pre eksperimen dengan pre post *quasy eksperimen one group pre test post test design* dengan pemberian aromaterapi kepada pasien. Rancangan analisis menggunakan *Wilcoxon Test*. Hasil penelitian diperoleh 2 remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, dimana 5 remaja mengalami latensi tidur yang tidak baik, dengan 4 remaja mengalami durasi tidur yang lama yaitu selama lebih dari 7 jam. Rata rata 1 remaja mengantuk di siang hari . terdapat 10 remaja yang mengalami gangguan tidur ringan dengan pemberian aroma terapi. Hasil penelitian menggambarkan kualitas tidur remaja baik setelah diberikan intervensi penerapan aromaterapi. Tidur sangat penting bagi perkembangan anak. Pelayanan kesehatan harus memiliki pengetahuan dalam membantu keluarga dengan meningkatkan kebiasaan tidur anak.

Keywords: *Kualitas Tidur, Aromaterapi, Remaja*

PENDAHULUAN

Tidur adalah modulator penting dari fungsi neuroendokrin, regulasi glukosa, dan aktivitas kardiovaskuler. Seseorang akan mengalami konsentrasi yang cukup parah apabila mengalami kualitas tidur yang buruk serta berdampak pada kesehatan. Faktor yang mempengaruhi kesehatan tidur remaja yaitu durasi tidur yang cukup, kualitas tidur yang baik, waktu, keteraturan tidur dan tidak adanya gangguan tidur.

Durasi tidur dikrekomendasikan dari usia 18 hingga 60 tahun yaitu tujuh jam per malam hal ini bertujuan agar kesehatan berjalan secara optimal. Jika durasi tidur kurang memadai akan mengakibatkan gangguan kesehatan salah satu pada remaja yaitu obesitas bbbn (Depner, Stothard and Wright, 2014).

Kualitas tidur yang buruk berdampak pada kesehatan sosial, fisik dan mental individu. menurut cut off (skor pittsburgh sleep quality index (PSQI)>5) menunjukkan bahwa kualitas tidur usia 18 sampai 80 tahun dengan persentase sebanyak 36 % dengan kualitas yang buruk. (Hinz *et al.*, 2016). Tekanan hidup dan stres selama di bangku perkuliahan menjadi hambatan mahasiswa dalam mengalami kualitas tidur yang buruk. Dimana kualitas tidur yang buruk di kaitkan dengan psikologis perilaku dan gaya hidup (Li *et al.*, 2020). Berdasarkan data kualitas tidur pada remaja buruk karena kalangan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan internet, media sosial, waktu tidur yang tidak teratur serta bekerja terlalu larut malam (Lund *et al.*, 2010).

Kualitas tidur yang bermasalah juga merupakan suatu tanda dan gejala dari seseorang mengalami penyakit yang di kaitkan dengan penurunan kualitas hidup. Penurunan fungsi vitalitas, fungsi sosial dan kesetahan fisik dan psikologis. Remaja mengalami perubahan biologis dalam ritme yang menunda waktu tidur dimana secara fisik mengalami kesulitan dalam mempertahankan waktu tidur yang lebih awal. (Carskadon, 2005). Remaja cenderung mengkonsumsi kafein larut malam yang mengakibatkan mereka mengalami gangguan tidur bahkan remaja lebih cenderung mengantuk pada siang hari dan kebutuhan fisiologis lebih besar untuk tidur di siang hari hal ini mengakibatkan remaja mengalami perubahan dalam pematangan dan konektivitas

saraf. (Wang *et al.*, 2017). Bertambah nya usia, perubahan tidur seperti waktu tidur yang lebih pendek dan peningkatan fregmentasi tidur. Menurut penelitian penyakit kronis akan di alami oleh lansia dengan penyebab utama kurangnya waktu tidur (Zhang *et al.*, 2016). Kecanduan internet lazim terjadi dikalangan mahasiswa. Selain itu mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk yang berhubungan dengan stress mengingat karena banyaknya masalah tidur yang di alami oleh remaja kami melakukan penelitian terkait dengan distribusi kualitas tidur remaja. Kami melihat prevalensi kualitas tidur, letensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan distensi di siang hari pada penelitian ini juga menerapkan aromaterapi pada remaja agar masalah kesulitan tidur remaja dapat teratasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre post dengan menerapkan aromaterapi pada mahasiswa yang mengalami gangguan tidur dimana jumlah mahasiswa yang di lakukan terapi sebanyak 10 orang mahasiswa.

Penelitian ini mencakup dengan siswa yang mengalami gangguan dalam kualitas tidur dengan terlebih dahulu mengukur kualitas tidur remaja dengan kuesioner indeks kualitas tidur pittsburgh (psqi). PsQi membedakan antara tidur dengan kualitas buruk dan mengukur kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Remaja mengalami kualitas tidur yang meningkat setelah di lakukan intervensi aromaterapi sebelum remaja tidur.

Peserta di rekrut melalui data survey awal dengan melihat remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk saja. setelah itu di bagikan kuesioner kualitas tidur pada remaja dimana pada awal halaman didapatkan data demografi peserta serta di jelaskan secara detail mengenai tujuan dan sifat dari penelitian. Di jelaskan pada peserta apa saja keuntungan dan penelitian ini sama sekali tidak menimbulkan kerugian pada peserta. Remaja yang terlibat pada penelitian ini serta meminta persetujuan remaja untuk terlibat dalam penelitian. Setelah selesai melakukan survey awal peneliti melakukan pengambilan data remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk setelah di



dapatkan data di lakukan penerapan aromaterapi lavender pada remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk Setelah intervensi di akhir penelitian peneliti mengambil kembali data kualitas tidur remaja dengan membagikan kuesioner yang sama. Analisis data dilakukan untuk melihat kualitas tidur yang buruk pada remaja komponen skor PSQI dengan menilai waktu tidur. penerapan redibilitas data, transferabilitas, konfirmabilitas dan ketergantungan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini mengambil data pada 10 orang remaja yang mengalami gangguan terhadap kualitas tidur pada remaja di dapatkan data bahwa remaja mengalami kualitas tidur yang buruk . pada tabel di bawah ini menggambarkan secara keseluruhan mengenai kualitas tidur remaja dimana dari 10 remaja melaporkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk

Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)

Tabel 1
Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)

<i>Pretest Kelompok A</i>				
No.	Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Subjektif	Cukup Baik	6	60
		Cukup Buruk	4	40
2	Latensi Tidur	1	1	10
		2	6	60
		3	3	30
3	Durasi Tidur	> 7 jam	1	10
		6 - 7 jam	6	60
		5 jam	1	10
		> 5 jam	2	20
4	Efisiensi Tidur	≥ 85%	5	50
		75 - 84%	3	30
		65 - 74%	1	10
		< 65%	1	10
5	Gangguan Tidur	1	7	70
		2	3	30
6	Penggunaan Obat Tidur	Tidak ada selama seminggu terakhir	8	80
		1 kali dalam seminggu	2	20
7	Disfungsi Siang Hari	1	6	60
		2	4	40
Total		Gangguan Tidur Ringan	4	40
		Gangguan Tidur Sedang	5	50
		Gangguan Tidur Berat	1	10



Pada tabel 1 mengurai perbedaan kualitas tidur pada remaja dimana menggambarkan 4 remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, dimana 6 remaja mengalami latensi tidur yang tidak baik, dengan 6 remaja mengalami durasi tidur yang singkat yaitu selama 8 jam. Terdapat satu remaja yang dengan durasi tidur selama 5 jam dalam sehari. Rata rata 4 remaja mengantuk di siang hari . terdapat 1 remaja yang mengalami gangguan

tidur yang berat dan 5 yang mengalami gangguan tidur sedang. Didapatkan data tidur remaja setiap hari nya tidak menentu dan tidak pernah teratur kapan remaja memulai tidur. waktu tidur yang tertunda mereka perpanjang di waktu libur dan juga di akhir pekan rata rata mereka habiskan dengan tidur tiduran.

Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)

Tabel 2
Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)

<i>Posttest</i> Kelompok A				
No.	Komponen	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur Subjektif	Cukup Baik	8	80
		Cukup Buruk	2	20
2	Latensi Tidur	1	5	50
		2	5	50
3	Durasi Tidur	> 7 jam	6	60
		6 - 7 jam	4	40
		5 jam	0	0
		> 5 jam	1	10
4	Efisiensi Tidur	≥ 85%	9	90
		75 - 84%	1	10
5	Gangguan Tidur	1	9	90
		2	0	0
6	Penggunaan Obat Tidur	Tidak ada selama seminggu terakhir	9	90
		1 kali dalam seminggu	1	10
7	Disfungsi Siang Hari	0	1	10
		1	9	90
Total		Gangguan Tidur Ringan	10	100



Pada tabel 2 mengurai perbedaan kualitas tidur pada remaja setelah di berikan aroma terapi dimana menggambarkan 2 remaja megalami kualitias tidur yang buruk, dimana 5 remaja mengalami latensi tidur yang tidak baik, dengan 4 remaja mengalami durasi tidur yang lama yaitu selama lebih dari 7 jam. Rata rata 1 remaja mengantuk di siang hari . terdapat 10

remaja yang mengalami gangguan tidur ringan dengan pemberian aroma terapi.

Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Tabel 3. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Variabel	Rata-Rata	Standar Deviasi	Mean Difference	P-value
Sebelum	8,70	3,093	2,7	0,005
Sesudah	6,00	2,000		

Pada Tabel 3 terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur (insomnia) pada lansia sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender sebesar 2,7 dan nilai *p-value* sebesar $0,005 < 0,05$.

Pembahasan

Penelitian menggambarkan bahwa mahasiswa rata rata sebelum tidur melakukan aktivitas dimana tergambar remaja mengalami kualitas tidur yang buruk, durasi tidur mahasiswa singkat serta rata rata 5 jam dalam sehari. Sehingga mengakibatkan mahasiswa mengantuk pada siang hari nya yang mengakibatkan mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar.

Masalah tidur pada remaja merupakan maslaha yang sering di temui remaja dimana remaja mengalami kesulitan dalam memulai tidur, mimpi buruk. Kurang tidur pada remaja merupakan masalah umum yang sering terjadi serta mengalami durasi tidur yang bermasalah. Kurang tidur pada remaja membuat remaja mengalami kelelahan pada siang harinya. Maslaha jangka panjang yang akan terjadi pada remaja di bagian akademik kontrol implus yang buruk dan gangguan fungsi sosial . tidur komponen penting dalam pertumbuhan yang sehat pada anak untuk kesehatan fsik dan mental yang memadai.

Manfaat tidur yaitu meningkatkan fungsi otak, perkembangan, memori kerja, emosi (Wu *et al.*, 2022).

Aromaterapi lavender merupakan minyak atsiri untuk dapat memberi rasa tenang sehingga dapat digunakan sebagai peningkatan kualitas tidur. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi. Yang dapat meningkatkan keadaan psikologis, dan dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf-saraf dan otot (Octhaviary,2015). Lavender merupakan tanaman yang sering digunakan dalam aromaterapi. Lavender mengandung camphor, terpinen-4-ol, linalool, linalyl acetate, beta-ocimene dan 1, 8-cineole. Manfaat aromaterapi lavender, telah menunjukkan bahwa linalool dan linalyl acetate yang terdapat pada lavender dapat menstimulasi sistem parasimpatik. Kandungan linalyl acetate memiliki efek



narkotik dan linalool berperan sebagai sedative (Ali *et al.*, 2015).

Zat ini merangsang respon emosional responden dapat memperkuat fungsi kognitif dengan merangsang sistem saraf otonom sehingga akan mengurangi kecemasan dengan memberikan efek sedasi dan relaksasi (Lee,2016). Aroma minyak yang terhidru oleh responden memperbaiki gejala fisik dan psikologis. Zat yang dapat menenangkan dan meringankan mood serta insomniaminyak esensial melontoin mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas tidur. (Oh *et al.*, 2019). Remaja menunjukkan bahwa akan tertidur saat melakukan aktivitas tertentu seperti menonton tv, duduk berbicara. Sehingga perlupenerapan aromaterapy lavender ini untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja

SIMPULAN

Hasil penelitian menggambarkan kualitas tidur remaja baik setelah diberikan intervensi penerapan aromaterapi. Mahasiswa yang secara konsisten mendapatkan kualitas tidur yang buruk beresiko mengalami masalah yang jauh lebih serius dan mengganggu aktivitas. Tidur sangat penting bagi remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih responen yang telah berkenan dan meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian dan untuk semua sokongan yang telah diberikan selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Carskadon, A. (2005) 'Sleep tendency during extended wakefulness : insights into adolescent sleep regulation and behavior', pp. 239–244.

Depner, C. M., Stothard, E. R. and Wright, K. P. (2014) 'Metabolic consequences of sleep and circadian disorders'. doi: 10.1007/s11892-014-

0507-z.

- Hinz, A. A. *et al.* (2016) 'Sleep quality in the general population : psychometric properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index , derived from a German community sample of 9284 people', *Sleep Medicine*. Elsevier B.V. doi: 10.1016/j.sleep.2016.03.008.
- Li, Y. *et al.* (2020) 'Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students : a cross-sectional survey'. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2, pp. 1–11.
- Lund, H. G. *et al.* (2010) 'Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students', *Journal of Adolescent Health*. Elsevier Ltd, 46(2), pp. 124–132. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.06.016.
- Oh, C. M. *et al.* (2019) 'The effect of anxiety and depression on sleep quality of individuals with high risk for insomnia: A population-based study', *Frontiers in Neurology*, 10(JUL), pp. 1–8. doi: 10.3389/fneur.2019.00849.
- Wang, S. *et al.* (2017) 'Durasi tidur dan hubungannya dengan demografi, faktor gaya hidup, kesehatan mental yang buruk dan penyakit kronis pada orang dewasa Tionghoa yang lebih tua'. doi: 10.1016/j.psychres.2017.07.036.
- Wu, L. C. *et al.* (2022) 'Sleep Duration and Internalizing Symptoms in Children', *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31(3), pp. 115–123. doi: 10.1093/pch/pxaa068.072.
- Zhang, H. *et al.* (2016) 'A community-based cross-sectional study of sleep quality in middle-aged and older adults', *Quality of Life Research*. Springer International Publishing. doi: 10.1007/s11136-016-1408-1.

