

PEMBERDAYAAN PENGASUH LANSIA DALAM PEMBUATAN AROMATERAPI BUNGA LAVENDER SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI LKS-LU PANGESTI LAWANG

Wibowo¹⁾, Sugiyanto²⁾

¹⁾Program Studi S1 Farmasi, STIKes Panti Waluya Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author : Wibowo
Email : wibowogjm21@gmail.com

Diterima 13 Juni 2022, Direvisi 10 Agustus 2022, Disetujui 11 Agustus 2022

ABSTRAK

Gangguan tidur, imobilisasi, inkontinensia, depresi, kekurangan nutrisi, menurunnya kekebalan tubuh. Gangguan tidur yang menyerang hampir setengah dari jumlah populasi lansia atau yang berusia 65 tahun atau lebih yang berada di rumah ataupun yang berada di LKS-LU. Aromaterapi bunga lavender memiliki efek mengendorkan dan melemaskan otot kemudian memperbaiki kualitas tidur. Berdasarkan analisa situasi, ditemukan permasalahan belum ditemukan tanaman lavender pada lahan serta mitra belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang manfaat bunga lavender, cara pengolahan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dan pelatihan terhadap para pengasuh lansia untuk memanfaatkan bunga lavender sebagai bahan pembuatan aroma terapi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan agar para pengasuh, mampu menambah wawasan dan pengetahuan dalam memanfaatkan bunga lavender sebagai aroma terapi, Selain itu, khalayak sasaran juga belum mampu mengatasi gangguan tidur lansia dengan memanfaatkan bunga lavender yang ditanam pada lahan sendiri. Pengabdian yang dilakukan selama 3 hari ini menghasilkan perubahan pengetahuan kearah yang lebih baik yang dapat diketahui dari jawaban *pre-test* yang memiliki skor rata-rata 6,01 dan skor rata-rata *post test* adalah 8,45. Untuk mengetahui perubahan ketrampilan dalam memanfaatkan bunga lavender sebagai aromaterapi dilakukan dengan menggunakan *checklist* saat para peserta melakukan redemonstrasi.

Kata kunci : pengasuh lansia; kualitas tidur; aromaterapi; bunga lavender.

ABSTRACT

Insomnia, immobilization, incontinence, depression, nutritional deficiencies, decreased immunity. Sleep disorders that attack almost half of the elderly population or those aged 65 years or more who are at home or in LKS-LU. Lavender aromatherapy has the effect of relaxing and relaxing muscles and then improves sleep quality. Based on the situation analysis, it was found that the problem was that lavender plants had not been found on the land and the partners did not have sufficient knowledge about the benefits of lavender flowers, processing methods to improve the sleep quality of the elderly. The solution offered in this community service is to provide counseling and training for elderly caregivers to use lavender flowers as an ingredient in aromatherapy to improve the quality of sleep for the elderly. This service activity is carried out with the aim that the caregivers are able to add insight and knowledge in using lavender flowers as aroma therapy. In addition, the target audience has not been able to overcome sleep disorders of the elderly by using lavender flowers planted on their own land. The service that was carried out for 3 days resulted in a change in knowledge towards the better which could be seen from the answers to the *pre-test* which had an average score of 6.01 and the average score of the *post-test* was 8.45. To find out the changes in skills in the use of lavender flowers as aromatherapy, it was done using a checklist when the participants were doing redemonstrations.

Keywords : caregiver; sleep quality; aromatherapy; lavender flower.

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia tengah dalam transisi menuju kondisi penuaan penduduk dikarenakan mengalami lonjakan persentase dua kali lipat dalam kurun waktu 50 tahun terakhir dibanding waktu sebelumnya yaitu

mencapai 9,92 persen atau sekitar 26,82 juta orang pada tahun 2020. Kondisi tersebut tentu tidak lepas dari peningkatan angka harapan hidup yang terbentuk dari berbagai macam faktor yang mempengaruhinya (Badan Pusat Statistik, 2020).

Pada tahun 2020, lansia di Indonesia hampir separuh mengalami keluhan kesehatan, sebanyak 48,14 persen mengalami keluhan fisik maupun psikis. Sedangkan lansia yang mengalami sakit mencapai 24,35 persen. Meski demikian, selama kurun waktu enam tahun terakhir angka kesakitannya merupakan titik terendah. Penyakit yang dialami para lansia pada umumnya adalah penyakit degeneratif berupa penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, rematik dan cidera (Kemenkes RI, 2019). Masalah gangguan tidur, imobilisasi, inkontinensia, depresi, kekurangan nutrisi, menurunnya kekebalan tubuh merupakan penyakit ataupun masalah-masalah kesehatan yang juga sering dialami oleh lansia sangat berbeda dari orang dewasa, yaitu adanya (Sunaryo, 2016). Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah penurunan jumlah neuron, sehingga fungsi neurotransmitter juga mengalami penurunan. Gangguan dalam tidur pada lansia memiliki banyak ragam, diantaranya adalah sulit memulai tidur, terjaga sepanjang malam, terbangun pada malam hari yang mengakibatkan terlalu lama tidur siang hari (Ayuningtias, Burhanto, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan, Ricky dan Zara (2017) didapatkan hasil bahwa bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) memberikan efek sedative karena memiliki kandungan aktif utama yaitu linalool (C₁₀H₁₈O). Mekanisme dari aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) yang mengandung linalool dengan merangsang daerah di otak yaitu nucleus raphe yang akan mengsekresikan serotonin yang dapat menghantarkan seseorang untuk dapat tidur.

Aromaterapi bunga lavender memiliki efek mengendorkan dan melemaskan otot kemudian memperbaiki kualitas tidur. Hal ini dikarenakan zat-zat yang terkandung dalam lavender yang diedarkan ke seluruh jaringan tubuh dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini dapat diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mencapai sasaran lokasi atau target *site* (Sari, 2018).

LKS-LU Panti Pangesti Lawang saat ini memiliki jumlah pengasuh sebanyak 13 orang dengan latar belakang pendidikan perawat sebanyak satu orang, sisanya sebagai *caregiver* yang tidak memiliki pendidikan formal perawat namun sering mengikuti pelatihan tentang hal yang berhubungan dengan perawatan lansia. Sedangkan jumlah lansia yang dirawat sebanyak 43 lansia dimana dari jumlah tersebut yang memiliki gangguan tidur kurang lebih 50% berupa kebiasaan tidur siang yang

panjang dikarenakan mengalami kesulitan tidur dan mudah terbangun saat tidur malam hari. Saat ini masih belum ditemukan tanaman lavender pada lahan kosong di area LKS-LU, Hasil wawancara yang penulis lakukan terhadap 3 pengasuh lansia didapatkan keterangan yang sama bahwa mereka belum pernah melakukan penanaman bunga lavender dengan tujuan untuk dimanfaatkan sebagai aromaterapi serta mengatakan kepada tim pengabdian bahwa belum pernah mendapatkan pelatihan pemanfaatan bunga lavender sebagai aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan agar para pengasuh lansia dapat meningkatkan pengetahuannya dalam mengatasi gangguan tidur lansia dengan menggunakan aromaterapi lavender serta dapat menambah ketrampilan dalam pembuatan aromaterapi berbahan dasar bunga lavender

METODE

Metode yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan penyuluhan dan praktikum cara pembuatan aromaterapi lavender.

Program ini dilaksanakan oleh 2 dosen dan satu mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang yang dilaksanakan selama empat hari pada tanggal 21, 25, 27 dan 30 Mei 2022 secara tatap muka langsung dengan memperhatikan protokol kesehatan secara ketat. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah para pengasuh lansia yang berjumlah 14 orang di LKS-LU Panti Pangesti Lawang milik Yayasan Sosial Misericordia yang terletak di Kecamatan Lawang Kabupaten Malang bagian utara.

Tahap yang dilakukan pada kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap Prakegiatan

Aktivitas yang dilakukan pada tahap pra kegiatan ini adalah :

- a. Menjalin hubungan kerjasama dengan pimpinan dan kordinator pengasuh lansia
- b. Membina Hubungan Saling Percaya
- c. Pengurusan kelengkapan administrasi
- d. Penyusunan jadwal pelaksanaan dan sarana yang dibutuhkan

2. Tahap Kegiatan

- a. Waktu pelaksanaan : 2 hari
- b. Pemberi penyuluhan : Wibowo
- c. Pemandu praktikum : Sugiyanto
- d. Sasaran : Pengasuh lansia sebanyak 14 orang
- e. Materi :
 - *Pretest* dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 7

pertanyaan tertutup pilihan ganda yang memiliki empat *option*, jika peserta bisa menjawab benar mendapat skor satu.

- Penyuluhan pada hari pertama :
 - ✓ Kebutuhan tidur pada usia lanjut
 - ✓ Gangguan tidur pada usia lanjut
 - ✓ Dampak gangguan tidur pada usia lanjut
 - ✓ Bunga lavender
 - ✓ Kandungan zat aktif bunga lavender dan manfaatnya
 - ✓ Pemanfaatan bunga lavender sebagai aroma terapi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.
 - ✓ Menjelaskan proses pembuatan aromaterapi bunga lavender.
- Praktikum pada hari kedua :
Pembuatan aromaterapi lavender yang meliputi persiapan bahan, persiapan alat dan prosedur pelaksanaan.

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi.

Monitoring dan evaluasi terhadap pengetahuan pengasuh lansia dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tujuh pertanyaan tertutup yang diberikan terhadap peserta penyuluhan sebelum dan sesudah kegiatan. Monitoring dan evaluasi terhadap ketrampilan dilakukan dengan menggunakan *checklist* pada saat peserta melakukan redemonstrasi dalam menyiapkan alat, menyiapkan bahan dan melakukan pembuatan aromaterapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada tahap prakegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2022 adalah telah terjalin hubungan kerjasama dan saling percaya antara pelaku pengabdian masyarakat serta telah terpenuhinya kelengkapan administrasi berupa diterbitkannya surat ijin pengabdian dan ditemukan solusi efektif dan efisien guna memperlancar kegiatan berupa terpenuhinya bahan, alat dan materi penyuluhan serta teknis pelaksanaan dilakukan secara tatap muka secara langsung.

Setelah tahap prakegiatan sudah matang dilanjutkan dengan tahap pelaksanaan yang meliputi pemberian penyuluhan dan praktikum kepada pengasuh lansia di LKS-LU Pangesti Lawang dilakukan dalam dua kali pertemuan. *Pretest*, yang dilakukan pada hari pertama tanggal 25 Mei 2022 sebelum dilakukan penyuluhan didapatkan hasil skor *pretest* rata-rata 6,01. Setelah *pretest* selesai dilanjutkan dengan penyuluhan yang meliputi penyampaian materi kebutuhan tidur pada usia lanjut gangguan Sebelum penyampain materi tidur pada usia lanjut, dampak gangguan tidur pada usia lanjut, kandungan

zat aktif bunga lavender dan manfaatnya serta pemanfaatan bunga lavender sebagai aroma terapi untuk meningkatkan kualitas tidur. Peserta penyuluhan sangat tertarik dan antusias pada materi yang disampaikan pada hari pertama ini dengan munculnya pertanyaan seputar akibat yang terjadi jika masalah gangguan tidur tidak teratasi serta pertanyaan seputar kandungan zat aktif dan manfaatnya pada bunga lavender serta proses pembuatan aromaterapi. Penyuluhan bisa berjalan dengan lancar, semua materi bisa tersampaikan dan terjadi proses diskusi interaktif serta tercipta suasana kondusif seperti pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Pemberian materi pada hari pertama

Materi yang disampaikan pada hari kedua tanggal 27 Mei 2022 adalah demonstrasi pembuatan aroma terapi bunga lavender. Dibandingkan dengan hari pertama, pada hari kedua ini peserta yang berjumlah 14 orang lebih antusias menyimak secara saksama cara pembuatan aromaterapi lavender mulai dari persiapan bahan, persiapan alat, proses pembuatan dan cara pengemasan kedalam botol *rollon*.

Kegiatan pada hari ketiga tanggal 30 Mei 2022 merupakan tahap monitoring dan evaluasi dilakukan dengan redemonstrasi pembuatan aromaterapi bunga lavender dan *posttest* dengan menjawab pertanyaan kuesioner yang digunakan saat *pretest*. Pada saat dilakukan redemonstrasi, peserta terlihat secara mandiri melakukan pembuatan aromaterapi, walaupun demikian tim pengabdian masih melakukan pendampingan untuk memastikan keamanan dan sekaligus melakukan evaluasi dengan pengisian lembar observasi.

Hasil monitoring dan evaluasi yang dilakukan pada tanggal 30 Mei 2022 terhadap perubahan pengetahuan dengan membandingkan antara jawaban *pretest* dan *posttest*. Pengabdian yang dilakukan selama 3

hari ini menghasilkan perubahan pengetahuan kearah yang lebih baik yang dapat diketahui dari jawaban *pretest* yang memiliki skor rata-rata 6,01 dan skor rata-rata *posttest* adalah 8,45 artinya terdapat kenaikan skor kenaikan pengetahuan sebesar 2,44.

Evaluasi terhadap ketrampilan dilakukan dengan cara mengobservasi saat para peserta dalam mendemonstrasikan cara pembuatan aromaterapi lavender dengan menggunakan *checklist*. Sedangkan evaluasi proses dilakukan dengan cara melakukan pengamatan saat penyuluhan berlangsung terutama terhadap kelancaran penyuluhan dan antusias peserta dalam memberikan penyuluhan, jumlah peserta yang terlibat dan jumlah pertanyaan yang disampaikan oleh peserta. Sebanyak 3 kelompok 100% bisa menyiapkan alat, bahan dan melakukan pembuatan aromaterapi dengan benar sesuai prosedur seperti yang tampak pada gambar 2 dibawah ini



Gambar 2. Salah satu peserta sedang meredemonstrasikan pembuatan aromaterapi.

Evaluasi terhadap produk aromaterapi dengan membagikan aroma terapi ke para lansia untuk dicoba. 100% lansia menerima dan cocok dengan aromaterapi yang dibagikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilaksanakan program pemberdayaan pengasuh lansia dalam pembuatan aromaterapi bunga lavender sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur lansia di LKS-LU Pangesti Lawang dapat disimpulkan bahwa dukungan yang cukup besar dari pimpinan dan pengurus LKS-LU Panti Pangesti Lawang terbukti pada hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan dari jawaban *pretest* yang memiliki skor rata-rata 6,01 dan skor rata-rata *posttest* adalah 8,45 artinya terdapat kenaikan skor kenaikan pengetahuan sebesar 2,44. dan Sebanyak 3 kelompok 100% bisa menyiapkan alat, bahan

dan melakukan pembuatan aromaterapi bunga lavender dengan benar sesuai prosedur.

Kami sarankan kepada para peneliti selanjutnya untuk melakukan pengabdian dibidang lain yang bertujuan meningkatkan serta mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan menggunakan metode yang ilmiah serta bisa dipertanggungjawabkan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan banyak terimakasih kami sampaikan kepada pimpinan, pengurus dan pengasuh lansia di LKS-LU Panti Pangesti Lawang yang telah menerima dan mendukung tim pengabdian sehingga acara pengabdian kepada masyarakat bisa berjalan sesuai dengan tujuan. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan terhadap LPPM STIKes Panti Waluya Malang yang telah memfasilitasi program ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik Penduduk Usia Lanjut 2020. Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Gusti, I. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Prusinowska, Renata & Smigielski, B. Krzysztof. (2014). Composition, Biological Properties and Therapeutic Effects Of Lavender. e-Journal Nursing International, vol. 60, No. 2, 2014.
- Ramadhan, Muhamad Ricky dan ZettireOcsi Zara. 2017. *Aromaterapi Bunga Lavender (Lavandula Angus Tifolia) Dalam Menurunkan Resiko Insomnia*. <http://joke.kedokteran.Unila.ac.id>.
- Reyna, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Tarumanegaa Medical Journal* Vo. 2 No. 1, 152-159.
- Sari, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance* 3 (1), 121-130.