

**EFEKTIFITAS RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN  
AROMATERAPI LAVENDER DAN TERAPI AUDIO MUROTTAL  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI RUMAH BAHAGIA BINTAN**

Linda Widiastuti<sup>1</sup>, Anggraini Sucinda<sup>2</sup>  
STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG  
KEPULAUAN RIAU, INDONESIA  
Email : lindawidiastuti078@gmail.com

**ABSTRAK**

Rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan audio murottal salah satu alternatif yang dapat memberi efek menurunkan stress, cemas, merilekskan tubuh dan pikiran serta mengurangi gangguan kualitas tidur. Tujuan penelitian untuk menganalisis efektifitas rendaman kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan terapi audio murottal terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Bahagia Bintan Tahun 2016. Metode penelitian adalah *quasi eksperimen*, dengan rancangan *pre and posttest without control group*, sampel penelitian sebanyak 40 responden. Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berusia 60-74 tahun sebanyak 72,5% responden dan terdistribusi pada kelompok rendam kaki air hangat aromaterapi lavender sebanyak 85% responden, sedangkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 82,5% yang terdistribusi pada kelompok audio murottal sebanyak 85% responden. Hasil penelitian rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender didapatkan hasil uji statistik *Wilcoxon P value* 0,000 ( $<0,05$ ), hasil penelitian audio murottal didapatkan hasil uji *Wilcoxon P value* 0,004 ( $<0,05$ ), hasil analisis menggunakan uji *mann whitney* menunjukkan  $\rho$  value 0,024 ( $<0,05$ ) yang artinya ada perbedaan peningkatan antara kelompok rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan kelompok terapi audio murottal terhadap kualitas tidur lansia. Kelompok rendam kaki air hangat lebih berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Petugas kesehatan dapat menerapkan hasil penelitian ini untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

**Kata Kunci:** Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender, Audio Murottal, Kualitas Tidur, Lansia.

**ABSTRACT**

*Foot Soaking Warm Water with lavender aromatherapy and murottal audio an alternative giving effect reduce stress, anxiety, relax body and mind and reduce interference quality sleep. Aim of studyh is to analyze difference effectiveness warm water foot bath with lavender and aromatherapy murottal audio therapy to enhancement quality sleep elderly in Home Happy Bintan Year 2016. Study methods is quasi-experiment, with design pre and posttest without a control group. This study involved 40 respondents. Results research obtained characteristics respondents majority aged 60-74 years as many as 72.5% of respondents and distributed on group soak warm foot water aromatherapy lavender as much as 85% of respondents , while based on type sex majority manifold sex women as much as 82.5% distributed on murottal audio group as many as 85% of respondents , results research soak warm foot water with lavender aromatherapy is obtained results test statistics WilcoxonP value 0,000 ( $<0,05$ ) with Ho thus rejected , result murottal audio research obtained results test WilcoxonP value 0.004 ( $<0,05$ ) with Ho thus rejected, result in analysis use test mann whitney showing  $\rho$  value 0,024 ( $<0,05$ ) which means there is difference enhancement between group soak warm foot water with lavender and aromatherapy group murottal audio therapy to quality sleep elderly .*

**Keywords:** *Foot Soak Warm Water, Lavender Aromatherapy, Audio Murottal, Quality Sleeping, Elderly*

## PENDAHULUAN

Keberhasilan pembangunan negara-negara di dunia dalam segala bidang termasuk kesehatan akan memperbaiki kualitas hidup dan kesehatan yang berdampak pada peningkatan usia harapan hidup. Peningkatan usia harapan hidup (UHH) ini dapat mengakibatkan terjadinya transisi epidemiologi bidang kesehatan akibat meningkatnya jumlah angka kesakitan akibat penyakit degeneratif. Berdasarkan kemenkes RI (2014) di dunia ada peningkatan UHH sebanyak 2,9% dari Tahun 2000 sampai Tahun 2015. Di prediksikan UHH meningkat menjadi 71,7% pada Tahun 2020. UHH adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang disebut dengan Lansia (Kemenkes RI, 2014).

Menurut WHO (2013) prevalensi lansia di dunia sebanyak 13,4% pada tahun 2013. Di prediksikan meningkat menjadi 25,3% pada tahun 2050. Sedangkan prevalensi lansia di Indonesia mengalami peningkatan lebih dari 7% pada Tahun 2012 dan di prediksikan akan meningkat menjadi 28,68% pada tahun 2050 (Depkes RI, 2013).

Berdasarkan data Dinkes Provinsi Kepulauan Riau (2014) jumlah lansia mengalami peningkatan sebanyak 1,07% dari Tahun 2011 sampai Tahun 2013. Jumlah lansia yang tinggal di Rumah Bahagia Bintan dari tahun 2013 sampai 2015 mengalami peningkatan 0,85%.

Pada lansia terjadi penurunan fisik, sosial dan psikologis. Perubahan fungsi fisiologis dan psikologis dapat mempengaruhi pola tidur lansia, sehingga terjadi gangguan tidur pada lansia. Perubahan yang dialami lansia mencangkup terbangun pada dini hari dan peningkatan jumlah tidur pada siang hari (Stanley, 2012). Faktor -

faktor yang mempengaruhi gangguan kualitas tidur seperti: sakit; lingkungan yang tidak nyaman; letih; gaya hidup yang tidak sehat; stress emosional dan pensiun. Untuk itu gangguan tidur pada lansia harus mendapatkan perhatian dan penanganan yang serius.

Prevalensi gangguan tidur pada lansia sendiri cukup tinggi sekitar 67%. Penurunan kualitas tidur pada lansia akan berdampak terhadap mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, depresi, resiko tinggi jatuh (Barus, 2012).

Dari hasil observasi dan wawancara langsung kepada lansia yang berada di Rumah Bahagia tersebut didapatkan 23 dari 40 lansia mengalami gangguan kualitas tidur. Penanganan untuk kualitas tidur yang efektif bagi lansia dapat dilakukan salah satu caranya adalah dengan teknik non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan terapi audio murottal.

## METODE

Metode penelitian eksperimen semu (*quasi eksprimen*) rancangan *pre and posttest without control group*.

Pemilihan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* jumlah sampel 40 responden (20 responden sebagai kelompok rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan 20 responden lagi sebagai kelompok terapi audio murottal).

Pelaksanaan penelitian dengan observasi Responden dalam penelitian ini sebanyak 40 orang yaitu 20 responden diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender yang diberikan selama 15 menit sebelum tidur selama 7 malam berturut-turut sebelum tidur dan 20 responden

lagi diberikan terapi audio murottal surat Al Baqarah ayat 255 dengan menggunakan MP3 player yang dibantu dengan speakers selama 7 hari secara rutin sebelum tidur pada malam hari.

Analisa data pengaruh antara variabel independen (terapi rendaman kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan terapi audio murottal) pada variabel dependen (kualitas tidur lansia). Uji kemaknaan menggunakan uji kategorik, *wilcoxon* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen, serta menggunakan uji *Mann Whitney Test* signifikansi hipotesis komparasi menghasilkan  $\rho$ , dengan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Kelompok			
	Aromaterapi lavender	Audio murottal	n	%
Usia	17	85%	12	60%
60-74 tahun				
76-90 tahun	2	10%	6	30%
> 90 tahun	1	5%	2	10%
Jenis kelamin	16	80%	17	85%
Perempuan				
Laki-laki	4	20%	3	15%
Jumlah	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia yaitu mayoritas berusia 60-74 tahun sebanyak 29 (72,5%) responden, terdistribusi pada kelompok rendam kaki air hangat aromaterapi lavender sebanyak 17 (85%) responden. Karakteristik responden berdasarkan berjenis kelamin didapatkan lebih banyak mayoritas perempuan sebanyak 33 (82,5%) yang terdistribusi pada kelompok audio murottal sebanyak 17 (85%) responden.

Tabel 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur kelompok rendam kaki air hangat aromaterapi lavender dan terapi audio murottal Sebelum dan sesudah diberikan Perlakuan

Kualitas tidur	Kategori	Frekuensi			
		Aromaterapi lavender		Audio murottal	
		n	%	n	%
<i>Pre</i>	Baik	0	0	0	0
	Kurang baik	20	100	20	100
<i>Post</i>	Baik	16	80	9	45
	Kurang baik	4	20	11	55

Pada tabel 2 didapatkan hasil observasi kualitas tidur dari 20 responden sebelum pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender 100% berkualitas buruk, sesudah diberi terapi 16 (80%) berkualitas tidur baik dan 20 responden sebelum pemberian terapi audio murottal 100% berkualitas tidur kurang baik, sesudah diberi terapi 9 (45%) berkualitas tidur baik.

## Analisa Bivariat

Tabel 3 Kualitas tidur lansia kelompok rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender

Kelompok	Kualitas tidur ( <i>p value</i> )
Aromaterapi lavender	0,000
Didapatkan hasil diperoleh <i>p value</i> 0,000 (<0,05) dengan demikian ada pengaruh yang signifikan terapi rendam kaki air hangat terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.	

Tabel 4 Kualitas tidur lansia kelompok audio murottal

Kelompok	Kualitas tidur ( <i>p value</i> )
Audio murottal	0,004

Didapatkan hasil diperoleh *p value* 0,004 (<0,05) dengan demikian ada pengaruh yang signifikan terapi audio murottal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Tabel 5 Perbedaan efektifitas peningkatan kualitas tidur pada kelompok rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan kelompok audio murottal

Kelompok	Kualitas tidur ( <i>p value</i> )
Aromaterapi lavender	0,024
Audio Murottal	

Didapatkan hasil *p value* 0,024 (<0,05).

## PEMBAHASAN

Hasil karakteristik responden berdasarkan usia yaitu mayoritas berusia 60-74 tahun sebanyak 29 (72,5%) responden, terdistribusi pada kelompok rendam kaki air hangat aromaterapi lavender sebanyak 17 (85%) responden.

Karakteristik responden berdasarkan berjenis kelamin didapatkan lebih banyak mayoritas perempuan sebanyak 33 (82,5%) yang terdistribusi pada kelompok audio murottal sebanyak 17 (85%) responden. hal ini dikarenakan pada lansia tidur tahap IV menurun dengan mencolok dan pada beberapa keadaan, tidak terjadi tidur Tahap IV.

Periode tidur REM pertama berlangsung lebih lama. Banyak lansia terbangun lebih sering dimalam hari dan sering kali mereka memerlukan waktu yang lama untuk dapat tidur kembali (Kozier, *Et all*, 2011).

Menurut Rohmawati (2012) dalam Arum Puspita Ningtiyas (2014) mengatakan faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Bertambahnya usia seseorang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada kelompok usia

lanjut. Hal yang sama dijumpai pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian pula kelompok usia lanjut lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi. Selain itu terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun dimalam hari.

Sebelum terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender 100% responden berkualitas tidur kurang baik dan setelah dilakukan pemberian terapi 80% berkualitas tidur baik dan hanya 20% berkualitas tidur kurang baik. Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh *p value* 0,000 (<0,05) dengan demikian ada pengaruh yang signifikan terapi rendam kaki air hangat terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Hal ini sesuai dengan teori yang di bahas oleh Dean (2007) dalam buku nya yang membahas Aromaterapi didefinisikan dalam dua kata yaitu aroma yang berarti *fragrance* dan *therapy* yang berarti perlakuan pengobatan, jadi secara ilmiah diartikan sebagai fragrance yang memiliki pengaruh terhadap fisiologis manusia.

Minyak esensial berbeda susunan kimianya dari produk herbal lainnya karena proses distilasi yang hanya memulihkan fitomolekul ringan (Dean, 2007). Minyak esensial mempengaruhi pikiran dan badann secara bersamaan lewat kulit dan sistem olfaktori (indra penciuman) untuk menyimbangkan dan menyembuhkan, membuatnya menjadi obat yang ideal, lembut yang bukan hanya menyembuhkan melainkan juga dapat dinikmati

Aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur yaitu aromaterapi lavender karena aromaterapi ini memiliki salah satu khasiat yaitu merilekskan. Aromaterapi ini berasal dari bagian bunga dan kelopak bunga yang berkhasiat untuk mengharmonisasikan, meredakan,

menyeimbangkan, menyegarkan, merilekskan dan menenangkan.

Minyak lavender digunakan untuk membantu dalam meringankan rasa mudah marah, gelisah, stress, meringankan otot pegal, gigitan, sengatan, sebagai antiseptik, menyembuhkan insomnia (Novianty, 2014).

Penelitian ini didukung oleh peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Yosafat Barus (2012) terhadap jumlah responden 15 orang di dapatkan adanya pengaruh di berikannya terapi rendam kaki air hangat menggunakan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dengan  $p$  value 0,000 ( $<0,05$ ).

Penelitian ini juga didukung oleh peneliti lain yang dilakukan oleh Arum Puspita Ningtiyas (2014) bahwa ada pengaruh di berikannya terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia dengan  $p$  value 0,00 ( $<0,05$ ).

Sebelum terapi audio murottal 100% responden berkualitas tidur kurang baik dan setelah dilakukan terapi 45% berkualitas tidur baik dan 55% berkualitas tidur kurang baik. Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh  $p$  value 0,004 ( $<0,05$ ) dengan demikian ada pengaruh yang signifikan terapi audio murottal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Hal ini sesuai dengan teori (Bassano, *Et all*, 2015) yang membahas musik merupakan bentuk seni yang paling subtil, namun berpengaruh besar terhadap pusat fisik dan jaringan saraf. Musik juga mempengaruhi sistem saraf parasimpatetis atau otomatis, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Pada ranah emosional, musik dengan melodi yang jernih menyegarkan prasaan dan membantu kita melepaskan tekanan dan memungkinkan kita menemukan diri kita dengan mengenali emosi dan prasaan.

Hal ini juga sesuai dengan teori (Akhmad, TT) yang membahas Lantunan Al-Qur'an surah Al-Baqarah memberikan efek seperti: kondisi tertidur, gambaran pada fikiran terasa lebih nyata, pengalaman spiritual/transformasi, perubahan perilaku & sikap dan peningkatan kreativitas. Adapun pengaruh yang terjadi berupa: adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan pada sirkulasi darah, perubahan detak jantung. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif.

Penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Sasongko Priyo Oktora, *Et all* (2013), dengan judul pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. Ada perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an dengan  $p$  value 0,000 ( $<0,05$ ).

Untuk melihat perbedaan efektifitas antara rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan terapi audio murottal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia peneliti melakukan uji statistik dengan menggunakan uji *mann whitney* dimana diperoleh  $p$  value 0,024 ( $<0,05$ ) dengan demikian Ho ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender lebih memberi pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf – syaraf kulit yaitu *flexusvenosus* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian di lanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah raafe bagian bawah pons dan medulla

disinilah terjadi *efek safarifik* (ingin tidur) (Utami, 2015).

Terapi rendam kaki air hangat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kualitas tidur (Khotimah, 2012). Sedangkan aromaterapi di definisikan dalam dua kata yaitu aroma yang berarti *fragrance* dan *therapy* yang berarti perlakuan pengobatan, jadi secara ilmiah diartikan sebagai fragrance yang memiliki pengaruh terhadap fisiologis manusia dan pada minyak lavender digunakan untuk membantu dalam meringankan rasa mudah marah, gelisah, stress, meringankan otot pegal, gigitan, sengatan, sebagai antiseptik, menyembuhkan insomnia (Novianty, 2014).

## KESIMPULAN

Pengaruh rendam kaki air hangat romaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lebih efektif dibandingkan dengan audio murottal  $\rho$  value 0,000. Ada perbedaan bermakna pemberian terapi rendam kaki air hangat aromaterapi lavender dan terapi audio murottal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia  $\rho$  value 0,024.

## SARAN

Hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif baru bagi perawat dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia

## DAFTAR PUSTAKA

Anggreyenti, C.D (2014). *Skripsi pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas cemaga kabupaten natuna*. Tanjungpinang: Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Barus Yosafat (2012). *Pengaruh rendam air hangat pada kaki*

*menggunakan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia*. Jurnal keperawatan Stikes Deli Husada Delitua

Dean Sarah (2007). *Pedoman menjadi sehat bagi orang sibuk: aromaterapi*. Batam Center: Karisma Publishing Group (Indonesia edition).

DetikHealth (2015). Gangguan kesehatan ini bisa disembuhkan dengan air. <http://health.detik.com/>. Diakses 14 agustus 2015

Departemen Kesehatan RI (2013). *Profil data kesehatan Indonesia tahun 2012*. Jakarta: kementerian kesehatan Republik Indonesia.

Dinas Kesehatan Provinsi Kepri (2014), *profil data dinas kesehatan provinsi kepulauan riau 2013*. Tanjungpinang

Dharma Kusuma Kelana. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan, Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: CV. Trans Info Media

Indospiritual (2015). Manfaat merendam telapak kaki. <http://www.indospiritual.com/>. Diakses 14 agustus 2015

Khotimah (2012). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia. <http://www.journal.unipdu.ac.id/index.php/seminas>. Diakses 20 agustus 2015

Kozier, Et al (2011). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC

- Mass, M.L, Et al (2011). *Asuhan keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Muchtaridi dan Moelyono (2015). *Aromaterapi; tinjauan aspek kimia medisinal*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Notoatmodjo Soekidjo (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Renika Cipta
- Nugroho (2012). *Keperawatan gerontik & geriatrik*. Jakarta.
- Nuraini, D.N (2014). *Aneka manfaat bunga untuk kesehatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Oktavia F.A (2012). Pengaruh murottal al quran terhadap kualitas tidur lansia . fakultas kedokteran universitas gajah mada.
- Padila (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI (2014). *Situasi dan analisa lanjut usia*. Jakarta selatan
- Rayana, D.P (2013). *Skripsi pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada mahasiswi sekolah tinggi ilmu kesehatan hang tuah tanjungpinang*. Tanjungpinang : Stikes Hang Tuah Tanjungpinang
- Stanley, bear, (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Utami titis (2015). *Pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha Yogyakarta unit budi luhur*. Yogyakarta