

**EFEKTIFITAS TERAPI MANDI AIR HANGAT DENGAN *LEMONGRASS OIL*
MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL
LANSIA BUDI AGUNG KUPANG**

Maria Lusya Indrawati Lotu⁽¹⁾, Yohanes Dion⁽²⁾, Balbina A.M. Wawo⁽²⁾

¹ Mahasiswa Program Studi Ners Universitas Citra Bangsa, Kupang.

² Dosen Program Studi Ners Universitas Citra Bangsa, Kupang.

Corresponding author: lotuindrawati@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia lebih dari 60 tahun, yang mulai mengalami gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi, dan lingkungan sehingga membutuhkan pelayanan kesehatan. Salah satu akibat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia adalah gangguan tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *two group pre-post test design*. Sampel yang digunakan berjumlah 60 responden dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kualitas tidur lansia yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* ($p < 0,05$), SOP memandikan pasien yang telah dimodifikasi, serta SOP *massage* punggung. Hasil penelitian ditemukan bahwa terapi mandi air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai p value=0,046 ($< 0,05$) dengan nilai signifikan 0,74 sedangkan hasil dari pemberian terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia nilai p value=0,000 ($< 0,05$) dengan nilai signifikan 0,12. Dengan demikian, terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Lemongrass Oil Massage, Terapi Mandi Air Hangat

ABSTRAC

The old is someone whose age is over than 60 years, who also has problem because of the decrease of organ disfunction, pshycology, social, economy and environmentso they need a special medical treatment one if the effect of organ disfunction descrease on the old is sleeping problem. The aim of this research is to know how effective bathing treatment using warm water wth lemongrass oil massage on the old sleeping quality in Pati Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang. This research methode is used with quasy experiment and true group design, pre post test design, sample consists of 60 responden with total technique sampling instrument and the use og questioner evaluated with Wilcoxon. We also use bathing SOP and massage SOP. The result of research shows that medical bathing using warm water is effective to increase the sleeping quality of the old (p value = 0,46) and also lemongrass oil massage gives the same result. Conclusion warm bath therapy with lemongrass oil massage is more effective in improving the quality of sleep in the elderly seen from the significant value of 0,12 after of therapy compared to the control group with value of 0,73. The research result can be used as a good and beneficial information in helping the old to overcome sleeping problem on the old.

Keywords: elderly, lemongrass oil massage, sleep quality, warm bath therapy.

Pendahuluan

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia lebih dari 60 tahun, yang mulai

mengalami gangguan akibat penurunan fungsi organ, psikologi, sosial, ekonomi, dan lingkungan sehingga membutuhkan pelayanan kesehatan (Permenkes RI No.25 tentang RAN

Kesehatan Lanjut Usia, 2016). Salah satu akibat penurunan fungsi organ tubuh pada lansia adalah gangguan tidur, dimana *Rapid Eye Movement/REM* mulai memendek serta perubahan hormon melatonin membuat lansia untuk mengantuk lebih cepat pada malam hari dan terbangun lebih awal di pagi hari (Agustina Kiki, 2017). Akibatnya menyebabkan lansia mengalami gangguan secara fisiologis maupun psikologis, berupa stress konfusi, peningkatan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan kematian (Potter & Perry, 2009). Oleh karena itu, lansia dengan masalah ini harus diberikan asuhan keperawatan atau tindakan terapi untuk membantu mengurangi risiko akibat perubahan pada masa tua.

Populasi lansia di dunia saat ini sekitar 901 juta jiwa (Depkes RI, 2018) dan diperkirakan akan meningkat menjadi 982 juta jiwa ditahun 2020 (Pusdatin, 2017). Jumlah lansia di Indonesia adalah 22,24 juta jiwa atau 8,03% dari total keseluruhan penduduk (Susenas, 2016). Sedangkan di Propinsi Nusa Tenggara Timur adalah 7,72 juta jiwa (Pusdatin, 2017). Pada kelompok usia 60 tahun ditemukan 7% kasus lansia cenderung mengalami gangguan tidur yaitu hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari. Hal yang sama dijumpai 22% pada kelompok usia 75 tahun, sedangkan pada usia 70 tahun ditemukan 30% kasus lansia yang banyak terbangun lebih awal di malam dan pagi dini hari (Bandiyah, 2009). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2013) bahwa 72,7% lansia memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang dan 27,3% lansia yang memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan. Hasil pengambilan data awal bulan Mei 2019 terdapat 60 lansia yang tinggal di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Lidia (2018) di Panti Sosial Budi Agung Kupang bahwa sebelum diberikan tindakan senam lansia terdapat 43,3% lansia memiliki intensitas tidur sedang dan 56,7% memiliki intensitas tidur buruk sedangkan 2 minggu setelah pemberian tindakan senam lansia dengan durasi 2 kali seminggu dan frekuensi 30 menit, menunjukkan perbaikan yaitu 40% lansia mempunyai intensitas tidur baik, 43,3% intensitas tidur

ringan dan lansia mempunyai intensitas tidur sedang 16,7%.

Gangguan tidur pada lansia terjadi karena faktor usia, penyakit, gangguan psikologis, tempat tidur dan suasana kamar yang tidak nyaman, sering berkemih pada malam hari, dan penurunan memori (Maryam, 2012). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Dewi (2013) bahwa lansia yang berumur 60-79 tahun tanpa penyakit mengalami gangguan tidur 33,3% dan lansia dengan penyakit penyerta mengalami gangguan tidur 66,6%. Penelitian lain dari Ernawati (2017) bahwa 72,2% lansia dengan gangguan tidur ringan dan 22,2% dengan gangguan tidur sedang. Semakin bertambahnya usia, semakin sulit pula lansia untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif.

Tanda dan gejala gangguan tidur yang sering dialami lansia meliputi sering terbangun pada malam hari menjelang dini hari dan sulit untuk memulai tidur, memiliki rasa lemas, lelah, gangguan mood, kurang konsentrasi, ketidakstabilan tanda-tanda vital serta kerentanan terhadap penyakit (Maryam, 2012). Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Parera (2015) dimana lansia cenderung terbangun lebih dari 4 kali pada malam hari mencapai 67%. Dan hasil penelitian Sumantrie (2015) bahwa 23% lansia sering bangun terlalu cepat dipagi hari. Keadaan ini, akan semakin mengganggu keadaan fisik dan psikologis lansia akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tidur yang maksimal.

Gangguan tidur pada lansia dapat menyebabkan dampak yang cukup berat, sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, depresi, kelelahan, pusing, cemas, serta stres yang dapat mengakibatkan bunuh diri (Siregar, 2011). Teori ini didukung oleh hasil penelitian Dahroni (2017) bahwa frekuensi stres berat pada lansia menyebabkan gangguan kualitas tidur 14,9% dan stress emosi sedang adalah 25,7%. Penelitian lain oleh Hermayudi (2012) bahwa lansia yang mengalami depresi sedang 62,2% dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur. Oleh sebab itu, perlu adanya upaya penanganan dalam mengurangi dampak gangguan tidur yang dialami lansia.

Salah satu tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada

lansia adalah pemberian terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage (Asmadi, 2008). Mandi dengan air hangat akan memberikan rasa hangat yang langsung menyentuh kulit dimana terdapat banyak pembuluh darah, memberikan efek relaksasi sehingga endorphen dilepaskan menyebabkan rasa rileks, efek sedasi yang dapat merangsang tidur (Widiarti, 2015). Pernyataan didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Agustina (2017) bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi mandi air hangat 100% buruk dan setelah dilakukan terapi menunjukkan penurunan yaitu 40%.

Minyak aromaterapi sereh merupakan salah satu terapi komplementer yang juga dapat digunakan dalam mengatasi gangguan tidur (Kaina, 2006). Sereh merupakan salah satu jenis rempah-rempah yang mempunyai kandungan utama minyak asitri, yang terdiri dari sitrat, sitroneral, linalool, geraniol, sitronelal, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan dan efek vasodilator dari sereh dapat membantu peningkatan kualitas tidur (Price, 2007). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Triyadini (2010) bahwa sebelum dilakukan terapi massage punggung dengan sereh 66,67% lansia menderita insomnia sedang, namun setelah pemberian terapi massage punggung menjadi 40,8%. Hasil penelitian Setiawan (2017) bahwa kualitas tidur lansia sebelum pemberian massage punggung adalah 11,80% dan setelah pemberian terapi menurun menjadi 7,60%. Dari beberapa hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian terapi massage dan mandi air hangat pada lansia dengan masalah gangguan tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur yang efektif.

Hasil wawancara terhadap petugas dan perawat gerontik di Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang didapatkan bahwa terapi massage dan mandi air hangat belum pernah dilakukan bagi lansia yang mengalami masalah gangguan tidur. Selain itu 63,3% lansia juga sering mengalami gangguan tidur seperti terbangun pada malam hari dan susah untuk memulai tidur kembali. Selama lansia mengalami hal tersebut, mereka mendapatkan penanganan dari perawat gerontik dengan memberikan tindakan senam lansia dan

pemberian susu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Lansia Budi Agung Kupang.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* yang melibatkan kelompok kontrol dengan rancangan penelitian *two group pre-post test design*. Sampel yang digunakan berjumlah 60 responden dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kualitas tidur lansia yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* ($p < 0,05$) dengan uji mean, SOP memandikan pasien yang telah dimodifikasi, serta SOP massage punggung.

Hasil

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Umur	N	%
60-74 tahun	29	48,3
75-90 tahun	30	50,0
>90 tahun	1	1,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar responden berusia 75-90 tahun yaitu 50,0% (30 responden).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	24	43,3
Perempuan	36	56,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar berjenis kelamin perempuan yaitu 56,7% (36 responden).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan Terapi Mandi Air Hangat di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Kualias Tidur	n	%
Baik	3	10,0
Cukup	13	43,3
Buruk	14	46,7
Total	60	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar responden sebelum diberikan terapi mandi air hangat memiliki kualitas tidur buruk yaitu 46,7% (14 responden).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan Terapi Mandi Air Hangat di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Kualitas Tidur	n	%
Baik	6	20,0
Cukup	11	36,7
Buruk	13	43,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar kualitas tidur setelah diberikan terapi mandi air hangat yaitu buruk 43,3% (13 responden).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi Sebelum Diberikan Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Kualias Tidur	n	%
Baik		
Cukup	14	46,7
Buruk	16	53,3
Total	60	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar sebelum diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu 53,3% (16 responden).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Intervensi Sesudah Diberikan Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Kualias Tidur	n	%
Baik	16	53,3
Cukup	14	46,7
Buruk	0	0
Total	60	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar responden sesudah diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* yaitu baik 53,3 % (16 responden).

Tabel 7. Hasil Uji Statistik Wilcoxon sebelum dan sesudah Pemberian Terapi Mandi Air Hangat kelompok kontrol di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Kategori Kualitas Tidur pada Lansia	Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Mandi Air Hangat			
	Pre		Post	
	\sum	%	\sum	%
Baik	3	10,0	6	20,0
Cukup	13	43,3	11	36,7
Buruk	14	46,7	13	43,3
P value	.046			
Mean	2.50			

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar sebelum diberikan terapi mandi air hangat yaitu buruk 46,7% (14 orang) dan prosentase terkecil setelah pemberian terapi memiliki kategori baik yaitu 20% (6 orang). Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, didapatkan nilai p -value $<0,05$ yaitu 0,046. Hal ini berarti tidak ada pengaruh terapi mandi air hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dimana nilai signifikannya 0,73 setelah diberikan terapi.

Tabel 8 Hasil Uji Statistik Wilcoxon sebelum dan sesudah Pemberian Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage pada kelompok intervensi di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Kategori Kualitas Tidur pada Lansia	Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Mandi Air Hangat dengan <i>Lemongrass Oil Massage</i>			
	Pre		Post	
	Σ	%	Σ	%
Baik			16	53,3
Cukup	14	46,7	14	46,7
Buruk	16	53,3	0	0
	P value		.000	
	Mean		14.00	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa prosentase terbesar sebelum diberikan terapi mandi air hangat dengan lemongrass oil massage yaitu buruk 53,3% (16 responden) dan setelah pemberian terapi semua responden memiliki kategori baik yaitu 53,3% (16 responden). Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut, didapatkan nilai p -value $<0,05$ yaitu 0,000. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan dengan nilai 0,12 dari pemberian terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Tabel 9. Hasil Uji Statistik Mean Rank sebelum dan sesudah Pemberian Terapi Mandi Air Hangat Pada Kelompok Kontrol dan Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage pada Kelompok Intervensi di Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang

Variabel	p value	Nilai Sig.
Kelompok Kontrol		
<i>Pretest</i>		0,64
<i>Posttest</i>	2,50	0,73
Kelompok Intervensi		
<i>Pretest</i>		0,54
<i>Posttest</i>	14,0	0,12

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi pada kelompok kontrol dan intervensi. Terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* lebih efektif yang berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi dengan nilai signifikan 0,54 menjadi 0,12.

Pembahasan

1. Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Mandi Air Hangat

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian lansia sebelum diberikan terapi mandi air hangat memiliki kualitas tidur buruk yaitu 46,7% (14 orang). Fakta ini didukung oleh Ratnawati (2016) bahwa penurunan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyakit, kelelahan, motivasi, gaya hidup, stress psikologis, diet dan nutrisi sehingga menyebabkan kualitas tidur individu menjadi buruk. Menurut Agustina (2017) penurunan kualitas tidur lansia juga dipengaruhi oleh adanya penurunan fungsi organ tubuh pada lansia hingga mengakibatkan gangguan tidur. Hasil wawancara peneliti terhadap responden didapati bahwa responden sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina (2017) bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi mandi air hangat yaitu 100% buruk. Dengan demikian, masalah gangguan kualitas tidur yang dialami lansia perlu diberikan penanganan untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian sesudah diberikan terapi mandi air hangat 36,7% memiliki kualitas tidur cukup, dan 20% memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur yang baik adalah kualitas tidur yang ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan merasa semangat saat melakukan aktivitas (Buysse, 2008). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik adalah dengan pemberian terapi mandi air hangat yang memberikan rasa hangat pada kulit dimana terdapat banyak pembuluh darah, memberikan efek relaksasi, efek sedasi yang dapat merangsang tidur (Widiarti, 2015). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian

yang dilakukan oleh Putra (2017) bahwa setelah diberikan terapi mandi air hangat 55% lansia memiliki kualitas tidur baik. Dengan demikian, terapi mandi air hangat dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia karena air hangat yang menyentuh kulit langsung berhubungan dengan aktivitas neuron dalam batang otak serta peran dari neurotransmitter yang diproduksi langsung di hipotalamus dapat menghasilkan efek sedasi berupa perasaan ngantuk secara tiba-tiba.

2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian lansia sebelum diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* memiliki kualitas tidur buruk yaitu 53,3% (16 orang). Fakta ini didukung oleh Ratnawati (2016) bahwa penurunan kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyakit, kelelahan, motivasi, gaya hidup, stress psikologis, diet dan nutrisi sehingga menyebabkan kualitas tidur individu menjadi buruk. Menurut Agustina (2017) penurunan kualitas tidur lansia juga dipengaruhi oleh adanya penurunan fungsi organ tubuh pada lansia hingga mengakibatkan gangguan tidur. Dari hasil wawancara peneliti terhadap responden didapati bahwa semua responden belum pernah diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* untuk mengatasi masalah gangguan kualitas tidur yang sering dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maruti (2015) bahwa sebelum dilakukan terapi massage punggung dengan sereh 88,9% lansia memiliki kualitas tidur buruk. Dengan demikian, masalah gangguan kualitas tidur yang dialami lansia perlu diberikan penanganan tambahan seperti terapi mandi air hangat ataupun massage terhadap peningkatan kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar lansia sesudah diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* memiliki kualitas tidur baik yaitu 53,3% (16 responden). Kualitas tidur yang baik adalah kualitas tidur yang ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan merasa semangat saat melakukan aktivitas (Buysse, 2008). Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur yang

baik adalah dengan pemberian terapi mandi air hangat yang memberikan rasa hangat pada kulit dimana terdapat banyak pembuluh darah, memberikan efek relaksasi, efek sedasi yang dapat merangsang tidur (Widiarti, 2015). Selain terapi mandi air hangat, dapat diberikan terapi massage merupakan salah stimulasi pada kulit yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri, gangguan tidur, ansietas, dan distress (Lynn, 2011). Massage dapat dikombinasikan dengan menggunakan minyak sereh yang merupakan salah satu terapi komplementer yang juga dapat digunakan dalam mengatasi gangguan tidur, serta efek vasodilator dari sereh membantu peningkatan kualitas tidur (Price, 2007). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyadini (2010) bahwa setelah pemberian terapi massage punggung mengalami perubahan menjadi 40,8%. Dengan demikian, bentuk tindakan alternatif yang diberikan oleh peneliti mampu memberikan efek relaksasi dan merangsang tidur sehingga didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik.

3. Keefektifan Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Hasil analisis lebih lanjut didapatkan bahwa ada pengaruh terhadap kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* dengan nilai signifikan 0,12 dibandingkan terapi mandi air hangat dengan nilai signifikan 0,73.. Tujuan pemberian terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* yaitu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan nyeri, menurunkan kecemasan, dan memberikan kenyamanan serta relaksasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2016) bahwa ada pengaruh terapi massage dengan sereh pada penurunan insomnia pada lansia. Dengan demikian, terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dimana pemberian terapi tersebut dilakukan agar permasalahan yang dihadapi lansia dapat teratasi. Peneliti membantu meningkatkan kualitas tidur lansia secara bertahap dengan menggunakan SOP memandikan pasien dan SOP massage.

Simpulan

1. Sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi mandi air hangat yaitu 14 responden (46,7%) dan mayoritas responden masih mengalami kualitas tidur masih buruk sesudah diberikan terapi mandi air hangat yaitu 13 responden (43,3%)
2. Sebagian responden memiliki kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* yaitu 16 responden (53,3%) dan mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sesudah diberikan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* yaitu 16 responden (53,3%)
3. Terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* lebih efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur lansia dengan nilai signifikan setelah pemberian terapi 0,12 dibandingkan dengan pemberian terapi mandi air hangat dengan nilai 0,73.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan kajian dalam keperawatan gerontik terkait penanganan nonfarmakologi dengan terapi komplementer pemberian terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* pada lansia dengan masalah gangguan kualitas tidur
2. Bagi Lansia
Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu meningkatkan status kesehatan serta masalah gangguan kualitas tidur
3. Bagi Panti Sosial Penyantunan Lansia Budi Agung Kupang.
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menggunakan terapi mandi air hangat dengan *lemongrass oil massage* untuk membantu meningkatkan kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Kiki. (2017). *Pengaruh Mandi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia DI BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Jurnal Endurance*, Oktober,02. <http://digilib.unisayogya.ac.id>
- Asmadi, 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika <https://books.google.co.id>
- Bandiyah, Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Dewi, (2013). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali E-Jurnal Medika Udayana*. Mei, 02. <https://ojs.unud.ac.id>
- Dahroni, (2017). *Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia:Jurnal Keperawatan*. Mei, 02. <https://jurnal.unimus.ac.id>
- Departemen Kesehatan RI, 2018. *Kesejahteraan Lansia*. Jakarta. <https://depkes.go.id>
- Departemen Kesehatan RI, 2010. *Kesejahteraan Lansia*. Jakarta. <https://depkes.go.id>
- Ernawati, (2017). *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi Jurnal Kesehatan*. Mei, 02. <https://repository.unja.ac.id>.
- Fauziah, (2013). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Pertiwi Bandung:Jurnal Keperawatan*. Mei, 08. <https://repository.upi.edu>
- Hermayudi, (2012). *Hubungan Antara Depresi dan Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta: Jurnal Nursing Students*. Mei, 02. <https://eprints.ums.ac.id>.

- Kaina. 2006. *Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan Anda*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media
- Lynn, P. 2011. *Taylor's Handbook of Clinical Nursing Skills*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Lidia,dkk. (2018). *Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Intensitas Tidur Lansia di UPT. Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang: CHMK Nursing Scientific Journal*. Mei 22. <https://cyber-chmk.net>
- Maryam, Siti. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta:EGC
- Peraturan Menteri Kesehatan. (2016). *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Jakarta:PMK RI. <https://www.kesga.kemkes.go.id>
- Pusat data dan Informasi Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia 2017*. Jakarta. <http://www.depkes.go.id>
- Parera. Stefanie. (2015). *Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Griya Usia Lanjut St. Yosep Surabaya: Jurnal Kesehatan Andalas*. Mei, 08. <https://journal.wima.ac.id>.
- Price S, Price L. 2007. *Aromatherapy for Health Professionals*. USA: Elsevier. Diakses dari www.ebooksgoogle.com. 04 September 2019.
- Ratnawati, Emmelia. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press
- Susenas, 2016. *Survey Sosial Ekonomi Nasional (KOR)*. Jakarta. <https://microdata.bps.go.id>
- Setiawan Riko, (2017). *Pengaruh Terapi Massage Punggung dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur: Jurnal Keperawatan*. November, 21. <https://digilib.unisayogya.ac.id>
- Sumantrie, (2015). *Faktor-faktor Penyebab Gangguan Tidur pada Lansia Di Pelayanan Terpadu Panti Werda Pematang Siantar: Jurnal Surya Nusantara*. Mei, 02. <https://suryanusantara.ac.id>
- Siregar, Mukhlidah Hanun. (2011). *Mengenal Sebab-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: FlashBooks
- Khotijah, Siti. (2015). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Jemaat Gereja Bait El Nunhila Kota Kupang*.
- Triyadini, dkk. (2010). *Efektifitas Terapi Massage Dengan Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia: Jurnal Keperawatan Soedirman*. Oktober, 02. <http://www.researchgate.net>.
- Widiarti. (2015). *Pengaruh Warm Bath dengan Aromaterapi Sabdalwood Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. Jurnal Nursing Students*. September, 04. <https://eprints.ums.ac.id>.