

STUDI KASUS PEMBERIAN MASSAGE PUNGGUNG DENGAN MINYAK AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR

Silvia Septiani Lumban Gaol

Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Regina Natalia

Institut Kesehatan Mitra Bunda

reginanatalia9@gmail.com

Keywords

Back Massage;
Lavender
Aromatherapy Oil;
Nursing Care;
Sleep Rest Needs;

Abstract

Humans experience several health disorders, including sleep pattern disorders, where clients complain of difficulty sleeping at night, frequently wake up during the night and are unable to fall back asleep, and appear weak. Therefore, the primary nursing diagnosis is a sleep pattern disorder. One method used is to apply a back massage with lavender aromatherapy oil. The purpose of this writing is to find out nursing care on patient with rest and sleep needs for giving back massage with lavender aromatherapy oil to overcome sleep pattern disorders. The method used is a case study conducted based on the stages of nursing care including assessment, diagnosis, intervention, implementation and nursing evaluation. The results of the study showed data found her in the form of clients looking weak, appearing dark circles around the eye area. With the nursing problem is disturbed sleep patterns, so researchers arrange sleep support interventions with actions taken in the form of giving back massage with lavender aromatherapy oil show the results of the problem is resolved. Suggestions for health services and families are to provide back massage with lavender aromatherapy oil to overcome the problem of disturbed sleep patterns.

Kata kunci	Abstrak
Asuhan Keperawatan; Kebutuhan Istirahat Tidur; Massage Punggung; Minyak Aroma Terapi Lavender;	Manusia mengalami beberapa gangguan kesehatan, diantaranya adalah gangguan pola tidur, dimana klien mengeluhkan kesulitan untuk tidur pada malam hari, sering terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur kembali, merasa tampak lemas, merupakan kondisi gangguan pola tidur yang sering muncul dengan adanya perubahan kondisi kesehatan. Salah satu metode yang digunakan untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur ialah dengan menerapkan <i>massage</i> punggung dengan minyak aromaterapi lavender. Tujuan penulisan ini untuk mengetahui Asuhan Keperawatan pada pasien dengan Gangguan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Terhadap Pemberian <i>Massage</i> Punggung dengan Minyak Aromaterapi Lavender untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur. Metode yang digunakan adalah studi kasus (<i>single case study</i>) yang dilakukan berdasarkan tahap-tahap asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan. Hasil studi menunjukkan data yang ditemukan pada pasien berupa klien tampak lemas, tampak lingkaran hitam pada area matadengan masalah keperawatan adalah gangguan pola tidur. Intervensi dukungan tidur dengan tindakan yang dilakukan berupa pemberian <i>massage</i> punggung dengan minyak aromaterapi lavender menunjukkan hasil masalah gangguan pola tidur teratasi. Saran untuk pelayanan kesehatan dan keluarga yaitu memberikan tindakan <i>massage</i> punggung dengan minyak aromaterapi lavender untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur.

PENDAHULUAN

Istirahat merupakan keadaan rileks tanpa adanya tekanan emosional bukan hanya dalam keadaan tidak beraktivitas tetapi juga kondisi yang membutuhkan ketenangan. Istirahat juga merupakan suatu rangkaian kegiatan yang berkolerasi erat dengan tidur. Orang yang sedang tidur bisa dikatakan juga sedang melakukan istirahat. Definisi tidur adalah suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2015). Salah satu kondisi yang dapat menyebabkan gangguan tidur adalah keadaan sakit. Rentan sehat dan sakit menurut Newman (1990) bahwa sehat merupakan keadaan individu yang sejahtera pada waktu tertentu dari energi maksimal sampai kondisi kematian yang menandakan energi sudah tidak ada. Rentan sehat diawali dari status Kesehatan yang sehat baik fisik, emosi,

social, dan spiritual. Rentan sakit merupakan gangguan dalam fungsi pada tubuh normal secara keseluruhan atau sebagian.

Masalah fisik yang dialami pasien ketika sakit dapat berupa gangguan pola tidur, mudah lelah, merasa lemah, sulit berkonsentrasi mudah mengalami pusing, mual. Selain itu terdapat warna kehitam-hitaman pada pada sekitar kelopak mata. Jika masalah diatas berlangsung lama, maka akan muncul gangguan pada tubuh pasien yaitu berupa rasa lelah yang terus meningkat, terjadi perubahan kepribadian dan tingkah laku seperti agresif, menarik diri, ataupun depresi, gangguan persepsi, halusinasi pandangan atau pendengaran, bingung, bicara tidak jelas, serta yang terakhir yaitu sistem imunitas akan menurun (Tarwoto & Wartonah, 2015). *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari 20 responden dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ditemukan adanya masalah gangguan pola tidur pada pasien dewasa dimana terdapat 16 responden dengan gangguan pola tidur dan 4 responden dengan tidak gangguan pola tidur dirawat inap Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam, berdasarkan observasi dan wawancara perawat diruang Teratai, Tulip, Melati dan Anggrek menyatakan bahwa sebagian besar pasien yang dirawat akan mengalami gangguan pola tidur dan termasuk kedalam 10 kasus terbanyak setiap bulannya (Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam, 2024).

Perawat berperan penting dalam mengatasi masalah gangguan pola tidur. Peran perawat dalam mengatasi masalah tidur pasien melalui intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah tidur diantaranya mengontrol lingkungan, meningkatkan kenyamanan dan relaksasi, dan melakukan promosi kesehatan serta *massage* punggung. *Massage* punggung dianggap cukup efektif dalam mengatasi masalah tidur (Firdaus, 2011). *Massage* punggung adalah Tindakan yang sudah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang gerakan-gerakan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan bermacam teknik (Trisnowiyanto, 2012). Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui manfaat pemberian *massage* punggung dengan minyak aromaterapi lavender dalam mengatasi gangguan pola tidur melalui proses asuhan keperawatan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus yang dilakukan berdasarkan tahap-tahap asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan. Jumlah partisipan yang terlibat dalam studi ini adalah satu orang dengan kriteria inklusi meliputi usia 34 tahun, di rawat di RS Harapan Bunda, mengalami masalah gangguan pola tidur, dan bersedia sebagai partisipan. Studi ini

dilakukan di Ruang Rawat Melati 06 RS Harapan Bunda mulai tanggal 04 Agustus 2024 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2024. Studi kasus dilakukan dengan menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan dengan menerapkan *massage* punggung dengan minyak aromaterapi lavender sebagai salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Hasil dan Diskusi

Saat pengkajian klien terbaring lemas ditempat tidur dengan keluhan mual, nyeri pada bagian perut kanan atas, nyeri hilang timbul, sulit untuk tidur pada malam hari jika tidur sering terbangun dan tidak bisa tidur kembali, klien sering terjaga pada malam hari dan hanya tidur selama 3-4 jam dan klien mengatakan cemas, klien mengatakan bingung akan penyakitnya, klien mengatakan sulit berkonsentrasi, klien mengatakan sakit kepala. Klien tampak lemas, klien tampak lingkaran hitam pada area mata, klien tampak meringis, klien tampak gelisah, klien tampak pucat.

Hal ini sesuai dengan teori (Salo et al., 2012) bahwa terjadinya proses gangguan tidur menimbulkan manifestasi klinis berupa sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur, pola tidur berubah, istirahat tidak cukup, kemampuan beristirahat tidak cukup, mengeluh kemampuan beristirahat tidak cukup yang dapat menimbulkan masalah gangguan pola tidur. Masalah ini jika tidak ditangani akan menimbulkan masalah dan dampak yang buruk pada sistem kekebalan tubuh dan sistem saraf.

Masalah keperawatan yang dihadapi pada kasus adalah Gangguan Pola tidur. Penyebab gangguan pola tidur pada pasien yang dirawat di rumah sakit dapat disebabkan oleh kelelahan fisik akibat kondisi sakit, kantuk disiang hari, depresi, dan kecemasan, lingkungan, karna seringnya perawatan, efek samping pengobatan, paparan cahaya, kebisingan lingkungan dan kondisi penyakit mereka (Hsu et al., 2019). Berdasarkan hasil pengkajian dan analisa data terdapat diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada pasien kelolaan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur.

Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur ditandai dengan sulit tidur pada malam hari, jika sudah tidur tidak dapat tidur kembali, sering terjaga pada malam hari dan tidur hanya kurang lebih 3 jam. Gangguan pola tidur adalah Gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal (PPNI, 2017). Peneliti mengangkat diagnosa ini didukung dengan data yang didapatkan pada pasien yaitu pasien tampak lemas, tampak lingkaran pada area mata. Menurut Hsu et al. (2019) gangguan pola tidur disebabkan oleh kelelahan, kantuk disiang hari, depresi, kecemasan, lingkungan, kondisi penyakit.

Intervensi keperawatan yang akan dilakukan menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) berupa dukungan tidur dengan tindakan keperawatan meliputi menetapkan jadwal tidur rutin dan melakukan *massage* punggung dengan minyak aromaterapi lavender agar tercapai kriteria hasil diantaranya keluhan sulit tidur menurun,

keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun, kemampuan beraktifitas meningkat, maka diharapkan pola tidur membaik.

Implementasi dilakukan selama empat hari untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien melalui penerapan *massage* punggung dengan minyak aromaterapi lavender (Wasijati et al., 2019). Hasil yang didapatkan selama empat hari yaitu pola tidur membaik. *Massage* punggung dengan minyak aromaterapi lavender merupakan kombinasi yang digunakan dengan. terapi ini terdiri serangkaian sentuhan ringan, *effleurage*, pada punggung pasien yang mengalami gangguan pola tidur (Wasijati et al., 2019). Dari penelitian yang telah dilakukan yaitu dengan memberikan *massage* punggung dengan minyak aromaterapi lavender didapatkan hasil kualitas tidur klien meningkat. Oleh sebab itu, Klien yang memiliki masalah gangguan pola tidur dapat mengurangi gangguan pola tidur dengan dilakukan *massage* punggung menggunakan minyak aromaterapi lavender agar pola tidurnya membaik (Wasijati et al., 2019).

Hasil evaluasi yang sudah didapatkan setelah perawatan selama empat hari, yaitu masalah gangguan pola tidur teratasi dengan pencapaian kriteria hasil diantaranya pasien tampak lebih segar, keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, pola tidur membaik. Dengan demikian, *massage* punggung menggunakan minyak aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai alternatif tindakan yang dapat mengatasi masalah gangguan pola tidur pada pasien yang di rawat di rumah sakit. Tindakan ini mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang besar sehingga, dapat dilakukan oleh siapa saja baik tenaga kesehatan maupun anggota keluarga.

Kesimpulan

Hasil penelitian diperoleh hasil pengkajian yang didapatkan dari klien merujuk kepada masalah gangguan pola tidur. Sehingga intervensi keperawatan yang direncanakan adalah dukungan tidur. Selama 4 hari memberikan asuhan keperawatan, masalah gangguan pola tidur dapat teratasi melalui salah satu tindakan keperawatan yang diterapkan adalah *massage* punggung menggunakan minyak aromaterapi lavender. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada sampel dengan kondisi klinis yang lebih berat dalam jumlah yang lebih besar dengan desain penelitian yang lebih handal.

Daftar Pustaka

Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93–98. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>

- Arslan, G., Ceyhan, Ö., & Mollaoğlu, M. (2021). The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: a randomized controlled study. *Journal of Human Hypertension*, 35(7), 627–637. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0371-z>
- Asmadi, & Aisyah, Siti. (2015) Pmenuhan Kebutuhan Tidur Lansia: Terapi Akupresur. *The Sun*, Vol.2(1)
- Ellis, Rider, J., & Nowlins, E. (1994). *Nursing a Human Need Approach*, 3rd Edition. Pennsylvania: Houghton Mifflin
- Guyton, Hall. (2014). *Buku ajar fisiologi kedokteran edisi 22*. Jakarta: EGC
- Harris, M., Richards, K. C., & Grando, V. T. (2012). The Effects of Slow-Stroke Back Massage on Minutes of Nighttime Sleep in Persons With Dementia and Sleep Disturbances in the Nursing Home: A Pilot Study. *Journal of Holistic Nursing*, 30(4), 255–263. <https://doi.org/10.1177/0898010112455948>
- Hidayat, A. Aziz Alimul, & Uliyah, Musrifatul. (2014). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika
- Hudak, B., Gallo, Barbara M., Benz, Julie, J. (2010). *Keperawatan kritis: Pendekatan holistik volume 2*. Jakarta: EGC
- Hsu, W. C., Guo, S. E., & Chang, C. H. (2019). Back massage intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients. *Nursing in Critical Care*, 24(5), 313–319. <https://doi.org/10.1111/nicc.12428>
- Kızılcık Özkan, Z., Diğın, F., & Kalaycı, E. (2023). Sleep Quality and Related Factors in Surgical Intensive Care Patients. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 10(1), 71–77. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2022.95867>
- Ko, Y. L., & Lee, H. J. (2014). Randomised controlled trial of the effectiveness of using back massage to improve sleep quality among Taiwanese insomnia postpartum women. *Midwifery*, 30(1), 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.11.005>
- Potter, Patricia A (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi Keempat, Volume Pertama. Jakarta: EGC
- Potter, P.A, & Perry, AG. (2015). *Buku Ajar Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. Edisi 4, volume 2. Jakarta: EGC
- PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (edisi 1).
- PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (Edisi 1).
- Remelda. (2008). *Susah Tidur*. Artikel Kesehatan. (Diakses di <http://remelda.wordpress.com/2008/05/23/susah-tidur/> tanggal 14 Mei 2016 Jam 10.05)
- Salo, P., Sivertsen, B., Oksanen, T., Sjösten, N., Pentti, J., Virtanen, M., Kivimäki, M., & Vahtera, J. (2012). Insomnia symptoms as a predictor of incident treatment for depression: Prospective cohort study of 40,791 men and women. *Sleep Medicine*, 13(3), 278–284. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2011.06.022>
- Suastari. (2018). Karakteristik media sosial dalam membentuk budaya populer korean pop di kalangan komunitas samarindan dan balikpapan. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 2, 3. Diakses tanggal 12 Maret 2020.
- Tarwoto, & Wartonah. (2015). *Kebutuhan dasar manusia dan proses*. Keperawatan. Jakarta. Salemba medika

- Wahyuni, W., Fatmawati, S., S & Silvitari, I. (2020). Menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan aromaterapi bunga mawar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 16(2), 119-124
- Wasijati, Wasijati, Waluyo, A., & Maria, R. (2019). *The Effect of Aromatherapy Massage on Sleep Quality of Patients with Cancer*. 15(IcoSIHSN), 157–161. <https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.35>