AROMATERAPI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HIV/AIDS DI RSUD Dr. MOEWARDI

Kanthi Suratih¹, RofiahSetyadien², Mulyaningsih³, Erindra Budi Cahyanto⁴
^{1,2,3}Stikes Aisyiyah, Laweyan Surakarta (0271)631142

⁴Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No.36, Kentingan-Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57126
Email: misskant@rocketmail.com

ABSTRAK

AIDS (Aquired Immuno Deficiency Syndrom) adalah kumpulan gejala atau penyakit yang disebabkan oleh menurunnya kekebalan tubuh akibat infeksi oleh virus HIV (Human Immunodeficiency Virus). Penderita HIV/AIDS mempunyai berbagai masalah yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah gangguan tidur, berdasarkan data yang didapat 2 dari 3 pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi mengalami gangguan tidur, dengan nilai PSQI >5. Tujuan; Mengetahui pengaruh pemberian aromatherapy terhadap kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi Metode; Jenis penelitian kuantitatif pra-eksperimen dengan rancangan One Group Pretest Posttest tanpa kontrol, Teknik sampling menggunakan purposive sampling Populasi penelitian sebanyak 32 orang dan sampel sebanyak 13 responden.. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan Uji Wilcoxon Sign Rank Test pada taraf signifikansi 95%. Hasil; Hasil uji bivariate membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian aromatherapy terhadap kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi dengan angka signifikan (= 0,028 < 0,05). Kesimpulan; Pemberian aromatherapy dapat meningkatkan kualitas tidur pendeita HIV /AIDS

Kata Kunci: aromatherapy; kualitas tidur; HIV/AIDS

AROMATHERAPY TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN PATIENTS WITH HIV / AIDS AT REGIONAL PUBLIC HOSPITAL OF Dr. MOEWARDI

ABSTRACT

AIDS (AquiredImmuno Deficiency Syndrome) is a collection of symptoms or diseases caused by decreased immunity from infection by the HIV virus (Human Immunodeficiency Virus). HIV / AIDS sufferers have various problems that need to be considered, one of them is sleep disorder, based on data obtained 2 of 3 patients HIV / AIDS in Dr. Moewardi Hospital suffered sleep disturbance, with the value of PSQI> 5. This study was to know the effect of giving aromatherapy to sleep quality of HIV / AIDS patient in Dr. Moewardi Hospital. This research was pre-experimental quantitative research with the design of One Group Pretest Posttest, without control, Research population of this study was 32 people and a sample of 13 respondents. Sampling technique used purposive sampling. The research instrument used questionnaire. Data analysis used Wilcoxon Sign Rank Test at 95% significance level. The result of bivariate test proves that there is an effect of giving aromatherapy to sleep quality of HIV / AIDS patients in Dr. Moewardi Hospital with significant numbers (= 0.028 < 0.05). Lavender aromatherapy improves the quality of sleep of HIV patients.

Keywords: aromatherapy; sleep quality; HIV/AIDS

LATAR BELAKANG

Masalah HIV/AIDS merupakan salah satu masalah kesehatan yang menakutkan bagi kebanyakan orang. AIDS (Aquired Immunodeficiency Syndrome) adalah sebagai kumpulan gejala atau penyakit yang disebabkan oleh menurunnya kekebalan tubuh akibat infeksi oleh virus HIV (Human Immunodeficiency Virus) yang termasuk Family Retroviridae. AIDS merupakan tahap akhir dari infeksi HIV (Setiati, 2014).

HIV/AIDS di Indonesia sendiri, dalam Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) bahwa Estimasi dan proyeksi jumlah orang dengan HIV/AIDS di Indonesia pada tahun 2015 adalah sebanyak 735.256 orang dengan jumlah infeksi baru sebanyak 85.523 orang. Sebelum memasuki fase AIDS, penderita terlebih dulu dinyatakan sebagai HIV positif. Jumlah kasus baru HIV positif di Indonesia yang dilaporkan pada tahun 2015 sebanyak 30.935 kasus, menurun dibandingkan tahun sebelumnya. Sedang kasus AIDS Angka penderita kumulatif sampai dengan tahun 2015 sebesar 77.112 kasus. Dikutip dalam Statistik Kasus HIV/AIDS (2014) di Indonesia sampai dengan Desember 2014 Jawa tengah menduduki peringkat ke-6 prevalensi HIV/AIDS tertinggi di Indonesia yaitu kasus HIV sebanyak 9,032 dan kasus AIDS sebanyak 3,767.

Jumlah kasus baru HIV/AIDS di Jawa Tengah tahun 2015 sebanyak 2.763 kasus, meningkat bila dibandingkan dengan periode yang sama tahun 2014 sebanyak 2.480 kasus. Penemuan kasus HIV tahun 2015 sebanyak 1.467 kasus, lebih tinggi dibandingkan dengan penemuan kasus HIV tahun 2014 yaitu sebanyak 1.399, sedangkan kasus AIDS tahun 2015 sebanyak 1.296 kasus, lebih banyak dibandingkan tahun 2014 yakni sebanyak 1.081 kasus (Dinas Kesehatan Povinsi Jawa Tengah, 2016). Provinsi Jawa Tengah, Semarang menduduki peringkat pertama dengan kasus HIV/AIDS tertinggi, kemudian disusul kota Solo, Banyumas dsb (Suara Merdeka.com, 2017).

Jumlah kasus yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kota Solo selama tahun 2015 adalah sebanyak 27 kasus HIV dan 49 kasus AIDS. Meningkat dibandingkan tahun 2014 yaitu sebanyak 18 kasus HIV dan 47 kasus AIDS (Dinas Kesehatan Kota Solo, 2015). Pasien HIV/AIDS di Solo raya mendapat layanan kesehatan di beberapa rumah sakit yang ditunjuk sebagai rumah sakit rujukan. Beberapa Rumah Sakit sebagai rujukan bagi penderita HIV/AIDS di kota Solo raya antara lain, RSUD (Rumah Sakit Umum Daerah) Dr. Moewardi, RSUD Pandan Arang, RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro dsb, RSUD Dr. Moewardi merupakan rumah sakit terbesar sebagai rujukan (Orang Dengan HIV/AIDS) ODHA (Buku Saku Kesehatan Triwulan 2 tahun. 2016). Selama 3 tahun berturut-turut terhitung dari tahun 2014 pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi yaitu sejumlah 707, dan pada 2015 sejumlah 1862, sedangkan 2016 sebanyak 2613, berikut ini adalah perbandingan angka kejadian HIV/AIDS RSUD Dr. Moewardi dengan Rumah sakit lain:

Penderita HIV/AIDS mempunyai berbagai masalah yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah gangguan tidur. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ferreria dan Ceolin (2012); Louis, et Al (2012); Taibi (2014) dan Lee, et Al (2012) bahwa seseorang dengan infeksi HIV mempunyai kualitas tidur yang buruk. Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur adalah depresi, peningkatan ukuran pinggang (Cianflone, et. Al.2012); penggunaan HAART (Highly Active Anti Retro Viral) (Oshinaike, et. al2014); penggunaan ARV (Antiretroviral) (Hidayati, et al. 2016); psikologis (depresi dan cemas, masalah fisiologis (kesakitan fisik/ morbiditas akibat virus HIV/AIDS) (Dabaghzadeh, Khalili dan Alimadadi 2013).

Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi gangguan tidur adalah dengan pemakaian Aromatherapy. Aromatherapy adalah salah satu metode keperawatan yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap atau dikenal sebagai minyak

essensial, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang (Purwanto, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Aromatherapy mempunyai pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Rodiyah (2014); Utami (2014); Kurnia, Wardani dan Rusca (2013).

Hasil wawancara dengan petugas kesehatan yang berdinis di ruang VCT RSUD Dr. Moewardi didapatkan data bahwa 2 dari 3 pasien HIV/AIDS, mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan nilai PSQI sebesar 6 dan 7. di RSUD Dr. Moewardi sendiri belum menerapkan pemakaian Aromatherapy sebagai alternatif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien yang terganggu.

Berdasarkan data diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian Aromatherapy terhadap kualitas tidur pada pasien HIV/AIDS.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif pra eksperiment dengan rancangan one group pretest posttest rancangan ini tidak menggunakan control. Kualitas tidur dalam penelitian ini diukur dengan kuesioner. PSQI merupakan salah satu instrumen pengukuran kualitas tidur yang diciptakan oleh Buysse, et Al (1988). PSQI terdiri dari 7 komponen yang dinilai dari tidur seseorang diantaranya adalah kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, afisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Masing-masing komponen mempunyai kisaran nilai 0-3 dengan 0 yang menunjukkan nilai tidak ada kesulitan dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Skor dari ketujuh komponen itu lalu dijumlahkan dan diperoleh hasil kisaran 0-21. Seseorang yang mempunyai nilai PSQI 5 dikategorikan mempunyai kualitas tidur yang baik, dan seseorang yang mempunyai nilai PSQI >5

dikategorikan mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di RSUD Dr. Moewardi yakni di klinik VCT. Populasi dari penelitian ini adalah pasien HIV/AIDS yang menjalani rawat jalan di klinik VCT April 2017 dengan jumlah pasien 32 orang dan yang bersedia menjadi responden penelitian sebanyak 13 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index). Pasien menjalani terapi berupa minyak essensial lavender sebanyak 1 cc yang ditempatkan dalam tungku aromaterapi yang telah disiapkan setiap malam menjelang tidur selama 5 hari. Analisa penelitian yang digunakan yaitu analisa univariat dan bivariate dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian Aroma therapy terhadap kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi dengan sampel sebanyak 13 responden, penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juli dengan hasil sebagai berikut:

Kualitas tidur pasien HIV/ AIDS sebelum dilakukan perlakuan pemberian aromaterapi

Tabel 1. Kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi sebelum dilakukan pemberian Aromatherapy (n=13).

Kualitas tidur	Mean	SD	min	max
pretest	9.08	2.69	6	13

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai mean untuk penilaian kualitas tidur adalah 9.08, SD adalah 2.69 dengan nilai kualitas tidur paling rendah 6 dan paling tinggi 13.

Kualitas tidur pasien HIV/ AIDS sesudah dilakukan perlakuan pemberian aromaterapi

Tabel 2. Kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi sesudah dilakukan pemberian aromatherapy (n=13)

Kualitas tidur	Mean	SD	min	max
Posttest	6.32	3.39	2	14

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai mean untuk penilaian kualitas tidur adalah 6,32, SD adalah 3,39 dengan nilai kualitas tidur paling rendah 2 dan paling tinggi 14.

Pengaruh pemberian aromatherapy terhadap kualitas tidur pasien HIV/ AIDS di RSUD Dr. Moewardi.

Tabel 3. Analisa perbedaan sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy terhadap kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi (n=13)

Kualitas tidur	Mean	SD	P value
Pretest	9,08	2,69	0,028
Posttest	6,32	3,39	

*Uji Wilcoxon Sign Rank Test

Tabel 3 menunjukkan bahwa teapi lavender memberikan peningkatan kualitas tidur pasien dengan taraf signifikansi 0,028 .

PEMBAHASAN

Pasien dengan penyakit HIV/AIDS mempunyai kualitas tidur yang kurang baik dengan nilai PSQI >5. Faktor-faktor yang secara significant berhubungan dengan gangguan tidur pada pasien HIV/AIDS adalah depresi, laki-laki, pekerja aktif, hidup sendiri, perokok, kurang pengetahuan, peningkatan ukuran pinggang, faktor sosiodemografik (waktu tidur yang buruk), mempunyai riwayat trauma durasi dari infeksi virus HIV, dan pemakaian Nevirapin atau Efavirens. Hal ini disebabkan karena insomnia atau gangguan tidur pada pasien HIV/AIDS merupakan salah satu jenis ADR (Adverse Drug Reaction) yaitu munculnya reaksi obat yang tidak dikehendaki pada saat terapi ARV. ADR ini merupakan kejadian yang cukup sering terjadi pada pasien HIV dan umumnya terjadi pada tiga

bulan pertama setelah inisiasi ARV. Hal tersebut dikarenakan Efavirens memiliki sifat agonis parsial serotonin 2A yang membuat pasien terjaga. Maka dari itu hal ini dihubungkan dengan out put pengurangan onset waktu tidur, penurunan kemampuan mempertahankan waktu bangun, peningkatan pada fase NREM sehingga tidak segera mendapatkan tidur yang nyenyak. Adanya Sitokin polimorphis pada obat antiinflamasi yang terdapat ada terapi antiretroviral juga berhubungan dengan kualitas tidur yang rendah. (Dabagzadeh, et al., 2013; Allavena, et Al., 2015; Hidayati, et al., 2016; Oishinaike, et al., 2014; Simen, et Al., 2015; Lee et, Al., 2015; Cianflone, et Al., 2012; Lee, et al., 2012)

Penyebab kualitas tidur yang kurang baik lain diantara pasien HIV/AIDS adalah masalah fisik dan psikis. Masalah psikis yang sering dialami oleh penderita HIV/AIDS adalah cemas dan depresi, hal tersebut karena penderita menganggap bahwa dirinya sudah tidak baik lagi, keluarga bukanlah seseorang yang bisa untuk tempat bersandar, dan mereka merasa bahwa sudah tidak ada masa depan bagi mereka lagi. Selain itu, Depresi dan energi rendah/ kelelahan diidentifikasi sebagai mediator yang berhubungan antara kualitas tidur dan kepatuhan pengobatan. Sedangkan untuk masalah fisik gejala-gejala fisik yang sering terjadi akibat CD4 yang menurun antara lain diare, kram perut, fatigue (kelelahan), gatal, rasa terbakar, neuropati perifer, demam, dan infeksi-infeksi lain yang terjadi (Robbin, 2004; Dalmida, et Al., 2015; Parhani, 2016)

Dampak dari kualitas tidur yang kurang baik bagi kesehatan menurut Hanun (2011) adalah tidak produktif, tidak fokus, tidak bisa membuat keputusan, pelupa, pemarah, depresi, bisa meningkatkan resiko kematian, sistem kekebalan tubuh menurun, dan menyebabkan kecelakaan.

Berdasarkan analisis univariat hasil sesudah diberikan aromatherapy nilai mean untuk penilaian kualitas tidur adalah 6.32. penelitian yang dilakukan oleh Fuerwanto, et al (2016) menunjukkan bahwa setelah diberikan

aromatherapy lavender kualitas tidur pada lansia setelah meningkat dengan nilai PSQI >5. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, et al. (2014) dengan hasil bahwa nilai mean sebelum diberikan Aromatherapy Lavender adalah 16,17 dan sesudah diberikan Aromatherapy Lavender adalah 11,17. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2015) dengan hasil nilai mean sebelum diberikan Aromatherapy Lavender 23,25 dan nilai mean sesudah 14,63. Hal ini disebabkan oleh Aromatherapy Lavender yang bisa meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian Palaniapan dan Thenappan (2016) menunjukkan bahwa ada beberapa terapi non medis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi gangguan tidur antara lain adalah: Terapi Gizi, Pengobatan Herbal dan Minyak Essensial, Akupunktur/ Akupressur, Terapi cahaya terang, Massage dan terapi sentuh, Terapi Musik, Tai Chi dan Yoga. Terapi-terapi tersebut sudah terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur, salah satu contohnya adalah pemakaian aromatherapy.

Aromatherapy Lavender yang digunakan dapat meningkatkan kualitas tidur. Lansia dengan gangguan tidur yang diberikan Aromatherapy Lavender, kualitas tidurnya dapat meningkat, dengan hasil p value yakni 0,007. Hal tersebut dikarenakan dalam Aromatherapy Lavender mengandung zat linalool dan linalil asetat yang mengandung efek sedatif dan hipnotik. Hal ini dapat meningkatkan tahap tidur non REM atau tidur yang tenang (Kurnia, 2013; Lestari dan Rodhiyah, 2014)

Tahapan tidur dibagi menjadi 2 yaitu tidur aktif atau REM dan tidur tenang atau non REM. Seseorang yang telah dewasa mempunyai siklus tidur 4-5 siklus selama 7-8 jam. Dengan sistem tidur non REM bergantian dengan tidur REM. Secara singkat siklus tidur dapat dijelaskan sebagai berikut: selama 30 menit pertama terjadi pergeseran tidur non REM yaitu terjadi tahap awal ketika seseorang mulai mengantuk, masih sadar dengan lingkungannya, bola mata

bergerak ke samping serta masih mudah dibangunkan, kemudian otot mulai relaksasi, mata mulai menetap, penurunan denyut nadi dan pernapasan, lalu dilanjutkan dengan deep sleep ditandai dengan relaksasi otot secara menyeluruh. Lalu pada 20 menit selanjutnya dilanjutkan dengan dengan keadaan dimana seseorang semakin dalam dalam tidur, dengan ciri-ciri EEG gelombang otak mulai melemah, penurunan denyut jantung, tekanan darah dan suhu tubuh. Lalu 10 menit selanjutnya terjadi pergeseran dari tidur non REM ke tahap REM pada tahap inilah mimpi seperti sangat nyata. Kini berakhir siklus tidur tahap 1, kemudian dilanjutkan siklus tidur tahap 2 dan selanjutnya.

Aromatherapy yang dihirup dapat mempercepat lucid dream dimana lucid dream ini adalah fase dimana seseorang mengalami mimpi, itulah sebabnya aromatherapy bisa meningkatkan tidur seseorang, sehingga dapat meningkatkan tidur, menstabilkan tekanan darah serta bisa juga untuk mengurangi kecemasan (Cho, et al., 2013; Lytle, et al., 2014; Snatkaran, et al., 2017)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa nilai signifikansi (p value) sebesar $0,028 < 0,05$. Sejumlah 10 orang responden mengalami peningkatan kualitas tidur, 1 orang mengalami penurunan dan 2 orang tidak mengalami perubahan kualitas tidur sama sekali antara sebelum dengan sesudah terapi aroma lavender. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromatherapy terhadap kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi. Hasil di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromatherapy terhadap kualitas tidur pasien HIV/AIDS di RSUD Dr. Moewardi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fuerwanto (2013) bahwa aroma therapy lavender merupakan salah satu terapi keperawatan komplementer yang dapat digunakan sebagai alternatif awal pada penderita insomnia karena mempunyai efek menenangkan dan menyegarkan. Dalam Primadiati (2002) pemakaian aroma therapy lavender melalui jalur penciuman merupakan jalur yang paling cepat

dan efektif untuk menanggulangi masalah gangguan emosional, stress dan depresi juga beberapa macam sakit kepala. Hal ini disebabkan karena adanya hubungan langsung dengan susunan sistem saraf pusat yang bertanggung jawab terhadap kerja minyak esensial. Bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat pada kandungan aroma therapy ke puncak hidung. Rambut getar yang ada didalamnya yang berfungsi sebagai reseptor akan membawa pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini yang akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversi menjadi suatu aksi pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks dan terangsang, maka jika diartikan dengan nilai, perasaan ini membuat nilai kualitas tidur meningkat. Nilai kualitas tidur yang meningkat karena menghirup aromatherapy dapat terjadi karena aromatherapy lavender mempunyai khasiat menenangkan dan sebagai relaksasi.

Aroma therapy adalah salah satu terapi keperawatan komplementer yang digunakan dengan menggunakan minyak esensial yang didapat dari minyak tanaman yang mudah menguap atau sering disebut dengan esensial oil. Dalam Ali, et Al (2015) beberapa contoh aromatherapy antara lain, Eucalyptus, Geranium, Clary Sage, Lavender, Lemon, Peppermint, Rosemary, Chamomile, tea tree, ylang ilang dsb. Beberapa diantara dipercaya dapat digunakan sebagai obat insomnia, tetapi lavender adalah salah satu aromatherapy yang sering digunakan untuk mengatasi gangguan tidur, dikarenakan lavender ini terkandung didalamnya Kamper, Terpinen-4-Ol, Linalool, Linalyl Acetate, Betaocimene 1,8-Cineole selain itu Lavender mempunyai kandungan Linalyl Asetat dan Linalool yang mempunyai efek sedatif dan hipnotik karena Linalool menghambat pengikatan glutamat pada kortek otak.

Penelitian Lestari dan Rodiyah (2014) juga mendukung pendapat diatas yakni dengan Aroma

therapy Lavender dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi gangguan tidur. Beberapa pasien mengatakan bahwa setelah menghirup aroma therapy dengan air hangat, tidur menjadi lebih nyenyak dan badan terasa segar pada pagi hari, pendapat ini sesuai dengan teori dari Primidiati (2002) bahwa bau yang mudah menguap ke udara akan masuk ke rongga hidung melalui penghirupan sehingga akan direkam oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman dimulai dengan penerimaan molekul bau, kemudian dilanjutkan dengan transmisi sebagai pesan ke pusat saraf penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Pusat penciuman ini hanya sebesar biji delima pada pangkal otak, tempat inilah yang akan menginterpretasikan bau dan mengantarkannya ke sistem limbik yang selanjutnya akan dikirim ke hipotalamus untuk kemudian diolah. Melalui pengantaran respon oleh hipotalamus, seluruh unsur ada minyak esensial tersebut akan diantar ke sistem sirkulasi dan agen kimia kepada organ tubuh yang membutuhkan. Secara fisiologis kandungan dari unsur-unsur terapeutik dari bahan aromatik akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi dalam tubuh. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurotik otak, sebagai contoh bau yang menyenangkan akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan ekefalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Sirinponpanich, et Al (2012) juga mengemukakan bahwa efek menggunakan aroma therapy via inhalasi dapat mempengaruhi emosi, sistem saraf otonom dan aktifitas kelistrikan di otak, hal ini karena dalam lavender terdapat linalool dan linalil asetat yang mempunyai efek sedatif dan narkotik, selain itu hasil dari penelitian ini adalah secara signifikan tekanan darah dapat turun, denyut nadi dan temperatur kulit menjadi lebih hangat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebelum dilakukan pemberian aromatherapy, nilai mean untuk kualitas tidur menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk. Sesudah dilakukan

pemberian aroma therapy, nilai mean untuk kualitas tidur menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi lavender bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur pasien HIV/AIDS. Aromatherapy Lavender diharapkan bisa menjadi salah satu alternatif yang dianjurkan sebagai terapi awal jika ada pasien HIV/AIDS yang mengalami gangguan tidur. Hendaknya menggunakan terapi aroma lavender sebanyak 1 cc setiap sebelum tidur sehingga dapat memberikan efek sedatif dan hipnotik untuk dapat meningkatkan kualitas tidur

REFERENSI

- Allavena, C. T. Guimard, E. Billaud, S. De la Tullaye, V. Reliquet, S. Pineau, H. Hu'e1, C. Supiot, J.M. Chennebault, C. Michau, H. Hitoto, R. Vatan, F. Raffi. (2015). Prevalence and Risk Factors of Sleep Disturbance in a Large HIV-In 30 Adult Population. *AIDS Educav.* <https://link.springer.com/>. 19 Agustus 2017 (10:00)
- Cianflone, N.F.C., M.P. Roediger, D.J. Moore, B. Hale, A. Weintrobe, A. Ganeshan, L.E. Eberly, E. Johnson, B.K. Agan, dan S. Letendre. (2012). Prevalence and Factor Associated With Sleep Disturbances Among Early-Treated HIV-Infected Persons. *Major article HIV/AIDS.CID* 201:54 (15 may). <https://cid.oxfordjournals.org/>. 15 April 2017 (19:00)
- Dabaghzadeh, F., H. Khalili, P. Ghaelli, dan A. Alimadadi. (2013). Sleep Quality and Its Correlates in HIV Living Positive Patients Who Are Candidates for Initiation of Antiretroviral Therapy. *Journal Iranian Psychiatry* 8:4, October 2013. ijps.tums.ac.ir. 22 April 2017 (15:00)
- Cho, M.Y., E. S. Min, M.H. Hur, dan M. S. Lee. (2013). Effects of Aromatherapy on the Anxiety, Vital Signs, and Sleep Quality of Percutaneous Coronary Intervention Patients in Intensive Care Units. *Hindawi research Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* Volume 2013, Article ID 381381. <http://dx.doi.org/10.1155/2013/381381>. 20 Agustus 2017 (20:00)
- Dalmida, S. G., M. M. Holstad, R. Fox, A. M. Delaney. (2015). Depressive Symptoms And Fatigue As Mediators Of Relationship Between Poor Sleep Factors And Medication Adherence In HIV-Positive Women. *Journal of Research in Nursing* 2015, Vol. 20(6) 499–514. <https://www.researchgate.net/publication/>. 18 Agustus 2017. (11:00)
- Ekawati, N. P. (2015). Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat. *Proners* 2016. www.jurnal.untan.ac.id. 28 Agustus 2017 (06:00)
- Hidayati, N.R., S. Abdillah, dan S. A. Keban. (2016). Analisis Adverse Drug Reactions Obat Anti Retroviral Pada Pengobatan Pasien HIV/AIDS di RSUD Gunung Jati Cirebon Tahun 2013. *Pharmaciana*, vol. 6, no. 1, 2016: 79-88. journal.uad.ac.id. 3 Maret 2017 (05:00)
- Kurnia, A. D., V. Wardhani, dan K. T. Rusca. (2013). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 25(2), 83-86. jkb.ub.ac.id. 12 Maret 2017 (14:00)
- Lee, K.A., C. Gay, C.J. Portillo, T. Coggins, H. Davis, C.R. Pullinger, dan B. E. Aouizeret. (2012). Types Of Sleep Problem In Adults Living With HIV/AIDS. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, Vol 8, No 1, 2012. <https://www.researchgate.net>. 16 April (20:00)
- Lee, K. A., C. Gay, C. R. Pullinger, M. D. Hennessy, R. S. Zak, B. E. Aouizeret. (2013). Cytokine Polymorphisms are

- Associated with Poor Sleep Maintenance in Adults Living with Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency. *SLEEP*, Vol. 37, No. 3, 2014. <http://dx.doi.org/10.5665/sleep.3474>. 19 Agustus 2017. (12:00)
- Lytle, J., C. Mwatha, dan K. K. Davis. (2014). Effect Of Lavender Aromatherapy On Vital Signs And Perceived Quality Of Sleep In The Intermediate Care Unit: A Pilot Study. *AJCC AMERICAN JOURNAL OF CRITICAL CARE*, January 2014, Volume 23, No. 1. doi: <http://dx.doi.org/10.4037/>. 21 Agustus 2017 (05:00)
- Parhani, I. (2016). Dinamika Depresi Pada Penderita AIDS. *Studi Insania*, Oktober 2016, Hal 95-106 Vol 4, No 2. jurnal.iain-antasari.ac.id. 13 Maret 2017 (20:05)
- Palaniappan, K., dan A. Thenappan, (2016). Physiological Basis of Alternative Therapies to Alleviate Sleep Disturbances. *Journal of Sleep Disorder Nd Therapy* 2016, 5:1. <https://dx.doi.org>. 20 April 2017 (16:00)
- Primidiati, R., (2002). *Aromatherapy Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer (Teori, Praktik, Hukum dalam Asuhan Keperawatan)*. Jogjakarta: Nuha Medika
- Riskesda Jateng. (2016). [Dinkes Jateng.go.id](http://dinkes.jateng.go.id). 20 novemeber 2016 (20.00)
- Robbin, L.J., K.D. Philip, W.D. Dudgeon, dan G.A. Hand. (2004). Psychological and Physiological Correlates of Sleep in HIV Infection. *Clin Nurs Res* 2004;13;33. journals.sagepub.com. 19 April 2017 (14:00)
- Simen, A. A., J. Ma , V. Svetnik ,D. Mayleben, J. Maynard, A. Roth, L. Mixson, R. Moggi, D. Shera, L. George, T. C. Mast, C. Beals, A. Stoch, A. Struyi, N. Shire¹, dan N. Fraser. (2015). Efavirenz modulation of sleep spindles and sleep spectral profile. *J Sleep Res*. (2015) 24, 66–73. *Sleep Res*. (2015) 24, 66–73. DOI: 10.1111/jsr.12196. 18 Agustus 2017 (20:00)
- Siripornpanich, V., W.Sayorwan, T. Piriapunyaporn, T. Hongratanaworakit, N. Kotchabhakdi, dan N. Ruangrungs. (2012). The Effects of Lavender Oil Inhalation on Emotional States, Autonomic Nervous System, and Brain Electrical Activity. *Med Assoc Thai* 2012; 95 (4): 598-606. <http://www.jmat.mat.or.th>. 6 juni 2017 (20:00)
- Sanatkar, A., F. Bahari, A. Ansari, N. Atashi, (2017). The Effect of Red Rose Essential Oil and Lavender Aromatherapy on the Frequency of Lucid Dreaming, Recalling Dreams and Sleep Quality in Female Students. *Mediterranean Journal of Social Sciences MCSER Publishing, Rome-Italy* Vol 7 No 3 S3 June 2016. Doi:10.5901/mjss.2016.v7n3s3p83. 20 Agustus 2017 (21:00)
- Suara Merdeka.com.(2017). Penderita HIV AIDS 1193 kasus. 25 Mei 2017 (08.00)
- Utami, A. F. (2015). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Siang Anak Usia Prasekolah Di Tempat Penitipan Anak Lkia Pontianak Tahun 2014. *ProNers*, 3(1). Skripsi. Universitas Tanjung Pura Pontianak. jurnal.untan.ac.id. 15 Maret 2017 (21:00)