

UJI AKTIVITAS MINYAK PALA DARI BIJI DAN FULI PALA UNTUK MENGATASI INSOMNIA SECARA INHALASI PADA WANITA LANJUT USIA

ABSTRAK

Insomnia adalah kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur dan gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun dan aktivitas siang hari. Beberapa gejala insomnia yang sering muncul pada lanjut usia yakni dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur, serta jam bangun tidur lebih awal. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah insomnia adalah dengan pemberian inhalasi menggunakan minyak tanaman pala, yang digunakan pada penelitian ini adalah minyak biji dan minyak fuli pala. Sediaan berupa minyak esensial yang diambil dari minyak atsiri tanaman. Pala telah terbukti memiliki efek sedatif untuk mengatasi insomnia sehingga dapat memperbaiki gejala tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas dari minyak biji pala dan fuli pala terhadap gangguan insomnia yang dilihat dari kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan agar tetap tidur dan masalah bangun lebih awal. Alat ukur yang digunakan ialah kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*). Metode yang dipilih dalam penelitian ini adalah *Two Group Pretest-Posttest Design*, dengan membandingkan perlakuan inhalasi biji pala dan perlakuan inhalasi fuli pala dengan rumus uji *Independent Sample T-Test*. Pengukuran dilakukan dengan penilaian *rate score* kuesioner ISI (*Insomnia Severity Index*).

Hasil yang diperoleh dari pemberian inhalasi minyak biji dan fuli pala yang dilakukan terhadap wanita lanjut usia, dengan usia 50 - 80 tahun dengan klasifikasi insomnia sedang dan berat selama 14 hari menunjukkan adanya penurunan rerata *rate score* yang signifikan ($p = 0,00$). Pada Uji Independent Sample T-Test diketahui nilai Sig. sebesar $0,610 > 0,05$, maka disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata hasil penurunan skor antara kelompok biji dan fuli pala. Keduanya terbukti efektif untuk penurunan *rate score* insomnia.

Kata kunci: insomnia, inhalasi, biji pala, fuli pala, wanita lanjut usia

**EXAMINE ACTIVITY OF MYRISTICAE OIL FROM SEEDS AND MACE
OVERCOME INSOMNIA INHALATION FOR ELDERLY WOMEN*****ABSTRACT***

Insomnia is a sleep disorder in the form of repeated difficulties to sleep or maintain sleep and these symptoms are usually followed by functional disorders when waking up and daytime activities. Some of the symptoms of insomnia that often appear in the elderly is where a person has difficulty starting to sleep, often waking up, inability to continue sleeping, as well as waking hours early. One method that can be used to overcome the problem of insomnia is by giving inhaled using nutmeg plant oil, which is used in this research is nutmeg oil and nutmeg oil. Preparations in the form of essential oils taken from plant essential oils. Nutmeg has been shown to have a sedative effect to overcome insomnia so that it can improve sleep symptoms.

This study aims to determine the activity of nutmeg oil and nutmeg oil on insomnia disorders seen from difficulty in starting sleep, difficulty in maintaining sleep and waking problems early. The measuring instrument used was the ISI (*Insomnia Severity Index*) questionnaire. The method chosen in this study is *Two Group Pretest-Posttest Design*, by comparing the nutmeg seed inhalation treatment and the nutmeg mace inhalation treatment with the *Independent Sample T-Test* formula. Measurements were made by assessing the ISI (*Insomnia Severity Index*) questionnaire rate score.

The results obtained from the giving of seed oil and mace nutmeg inhalation performed on elderly women, aged 50-80 years for 14 days showed a significant decrease in the mean score score ($p = 0.00$). In the Independent Sample T-Test Test it is known the value of Sig. (2-tailed) of $0.610 > 0.05$, it was concluded that there was no difference in the average score reduction results between groups of seeds and nutmeg mace. Both are proven effective for decreasing the insomnia rate score.

Kata kunci: insomnia, inhalation, nutmeg seed, nutmeg mace, elderly women