



---

## EFEKTIVITAS AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA

**Zulkifli<sup>1\*</sup>, Linda Adriani<sup>2</sup> dan Auliana Rizki Putri<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Darussalam Lhokseumawe, Aceh

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Profesi Ners, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh

<sup>3</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Darussalam Lhokseumawe, Aceh  
[zuheri.ilyas@yahoo.com](mailto:zuheri.ilyas@yahoo.com)<sup>1</sup>; [lindaadriyaniyapeda@gmail.com](mailto:lindaadriyaniyapeda@gmail.com)<sup>2</sup>; [aulianap50@gmail.com](mailto:aulianap50@gmail.com)<sup>3</sup>

\*) Correspondence Author

---

### Abstract

*In the 40-year-old group, 7% of cases complained of sleep problems. The same thing was found in the 70-year-old group, 22% complained of sleep problems, over 50 years of age, the incidence of insomnia was around 30%. This study aims to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on sleep disturbances in the elderly in Al Huda Syuhada Nursing Home Foundation Cot Pling Beunot Village, Syamtalira Bayu District, North Aceh Regency in 2022. This type of research researchers used a quasi-experimental research design, with One Group Pretest and Posttest designs, where this design used a causal relationship by involving one group of subjects. . The study was conducted from January 26 to August 2022. The population in this study were all elderly people in Meunasah Blang Village. This type of research amounted to 107 people. The sampling technique is the quota sampling technique, which is 30 elderly people. Tested by using the paired t-test. The results before being given lavender aromatherapy are the majority of elderly sleep pattern disorders, namely very severe insomnia as many as 10 respondents (33.4%), after being given lavender aroma therapy the majority of elderly sleep pattern disorders are no complaints of insomnia as many as 26 respondents (86.8%), normality test obtained value of lavender aroma therapy pre test (0.095) > (0, 05) and post test (0.063) > (0.05), the data were normally distributed, the average sleep pattern disturbance before lavender aromatherapy was 7.45 (very severe insomnia) with a standard deviation of 1.445, while after treatment it was 3.02 (no complaints). insomnia) with a standard deviation of 1.100, the value of (0.001) < (0.05), it is concluded that lavender aromatherapy is effective in regulating the sleep patterns of the elderly. It is hoped that the elderly will be able to continuously apply lavender aromatherapy to be able to maximize rest and relaxation patterns without experiencing sleep pattern disturbances.*

**Keywords:** Lavender Aromatherapy, Sleep Pattern Disorder, Elderly

### Abstrak

Kelompok lanjut usia 40 tahun dijumpai 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur. Hal yang sama dijumpai pada kelompok usia 70 tahun, sebanyak 22% mengeluhkan masalah tidur, usia lebih dari 50 tahun, angka kejadian *insomnia* sekitar 30%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas aroma terapi lavender terhadap gangguan pola tidur pada lansia di Yayasan Panti Jompo Al Huda Syuhada Cot Pling Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara tahun 2022. Jenis penelitian peneliti menggunakan desain penelitian *quasi experimental designs*, dengan perancangan *One Group Pretest* dan *Posttest*, dimana rancangan ini menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 26 Januari sampai dengan Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

adalah seluruh lansia yang ada di Desa Meunasah Blang. Jenis penelitian yang berjumlah 107 orang. Teknik pengumpulan sampel yaitu teknik *quota sampling* yaitu berjumlah 30 lansia. Di Uji dengan menggunakan uji *paired t-test*. Hasil sebelum di berikan aroma terapi lavender mayoritas gangguan pola tidurlansiyaitu *insomnia* sangat berat sebanyak 10reponden (33,4%), sesudah diberikan aroma terapi lavender mayoritas gangguan pola tidur lansia yaitu tidak ada keluhan *insomnia* sebanyak 26 reponden(86,8%), uji normalitas diperoleh nilai paroma terapi lavender *pre test* (0,095) >  $\alpha$  (0,05) dan *post test* (0,063) >  $\alpha$  (0,05), maka data berdistribusi secara normal, rata-rata gangguan pola tidur sebelum dilakukan aroma terapi lavender adalah 7,45 (*insomnia* sangat berat) dengan standar deviasi 1,445, sedangkan sesudah diberi perlakuan menjadi 3,02(tidak ada keluhan *insomnia*) dengan standar deviasi 1,100, nilai  $p$  (0,001) <  $\alpha$  (0,05),dengan demikian maka disimpulkan aroma terapi lavender efektif mengatur pola tidur lansia. Diharapkan Diharapkan bagi lansia untuk dapat menerapkan secara terus menerus melakukan aroma terapi lavender untuk dapat memaksimalkan pola istirahat, relaksasi tanpa mengalami gangguan pola tidur.

**Kata Kunci :** *Aroma Terapi Lavender, Gangguan Pola Tidur, Lansia*

## PENDAHULUAN

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses panjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan.WHO (2003) mengklasifikasi lansia menjadi empat bagian, yaitu *middleage* (45-59 tahun), *elderly* (60-74 tahun), *old* (75-89 tahun), dan *veryold* (>90 tahun). Lansia bukan suatu penyakit, namun tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dari stress lingkungan (Ratnawati, 2017).

Menurut Kurnia (2013) mengemukakan bahwa saatini, diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata rata 60 tahun dan di perkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Pada lansia biasanya menunjukkan kecenderungan peningkatan yang sangat pesat dibandingkan dengan penduduk usia lainnya, pada tahun 2010 sebanyak 23.992.553 jiwa (9,77 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai

angka 28.822.879 jiwa (11,34 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) (Badan Pusat Statistik, 2019).

Perawatan lanjut usia bertujuan untuk mempertahankan kesehatan dan kemampuan lanjut usia dengan jalan perawatan peningkatan kesehatan (Promotif), pencegahan penyakit (Preventif) serta membantu mempertahankan dan membesarkan semangat hidup mereka, selanjutnya perawatan menolong dan merawat lanjut usia yang menderita penyakit dan gangguan tidur tersebut. (Junita, 2020).

Seiring dengan pertumbuhan seseorang, usia pun juga bertambah, dari anak-anak, remaja awal, remaja akhir, dewasa awal, dewasa mada dan dewasa akhir. Perubahan ini juga diikuti dengan perubahan lainnya, yaitu perubahan fisik dan perubahan fungsi mental atau psikososial. Pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomis. Menurut peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berusia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kemenkes RI, 2017).

Efendi (2009), mengatakan seseorang dikatakan lanjut usia (lansia)



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

apabila usianya 65 tahun keatas. Lanjut usia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lanjut usia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Presentase penderita *insomnia* lebih tinggi dialami oleh orang yang lebih tua, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun atau lebih mengalami sulit tidur yang serius (Siagian, 2018).

Carskadon & Dement, (1994) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur. Tidur merupakan perilaku penarikan diri secara terus menerus dan tidak berespon terhadap lingkungannya yang bersifat reversible (Siagian, 2020).

Menurut Siregar (2011) menyatakan bahwa data dari WHO dalam kurun waktu 18% penduduk pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya. Prevalensi *insomnia* pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10 % artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita *insomnia*, 30 % terjadi pada usia lebih dari 50 tahun (Leonard, 2017).

Perubahan pola tidur lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur. Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Saryono, 2011).

*Insomnia* dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan pada intelektual, motivasi yang rendah, ketidak stabilan emosional, depresi bahkan resiko gangguan penyalahgunaan zat. Efek fisik yang disebabkan

oleh *insomnia* pada lansia adalah berupa kelelahan, nyeri otot, memperparah hipertensi, penglihatan menjadi kabur, dan konsentrasi berkurang atau tidak fokus, dengan adanya gangguan tidur (*insomnia*) dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur pada lansia (Riswanto, 2021).

Proses tidur individu dipengaruhi Sistem Aktivasi Retikuler (RAS) yang terletak dibatang otak bagian atas. Fungsi dari bagian ini adalah mempengaruhi proses tidur seperti kewaspadaan atau keterjagaan. Fungsi tersebut di pengaruhi oleh stimulus sensori, taktil, auditorius, dan aktivitas korteks serebri seperti proses emosi, kecemasan dan ketakutan juga ikut menstimulasi fungsi dari RAS, apabila adanya stimulasi tersebut dapat menyebabkan terjaga sampai pada gangguan tidur (Damayanti, 2019).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, laterasi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar saat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang. Standar kebutuhan tidur pada lansia adalah 6 jam/hari. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri atau pun menurunkan angka harapan hidup (Kurnia, 2013).



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

Cara yang dapat di gunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan dianggap paling efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan. Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur yaitu terapi pengaturan tidur (Damayanti, 2019).

Penanganan untuk menurunkan risikoi *nsomnia* dengan menggunakan aroma terapi lebih baik dibandingkan penanganan farmako terapi yang sering menimbulkan efek samping bagi penderita *insomnia*. Aroma terapi merupakan teknik pengobatan dengan aroma minyak esensial dari proses penyulingan berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berbeda. Salah satu aroma yang paling digemari adalah bunga lavender (Ramadhan, 2017)

Lestari (2015) dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum pemberian *lavender aroma therapy* seluruhnya mengalami *insomnia* sedang (100%) dan setelah pemberian *lavender aroma therapy* hamper seluruh responden mengalami penurunan menjadi *insomnia* ringan sejumlah 14 responden (93,3%). Artinya ada pengaruh pemberian *lavender aroma therapy* terhadap penurunan *insomnia* pada lanjut usia di UPTP anti Werdha Mojopahit Mojokerto (Siagian, 2020).

Survei awal dilakukan pada tanggal 11 Maret 2022, didapatkan jumlah lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Desa Wihni Bakong sebanyak 61 lansia. Peneliti melakukan pengambilan data awal terhadap 10 responden, didapatkan semua responden belum pernah

mendapatkan terapi relaksasi khususnya aroma terapi lavender terhadap gangguan pola tidur.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian peneliti menggunakan desain penelitian *quasi experimental designs*, dengan perancangan *One Group Pretest* dan *Posttest*, dimana rancangan ini menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek (Masturoh, 2018).

Bentuk rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (*control*) tetapi dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah perlakuan (aroma terapi lavender pada lansia dengan *insomnia*).

### Lokasidan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Yayasan Panti Jompo Al Huda Syuhada Cot Pling Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara. Penelitian ini telah di laksanakan mulai dari tanggal 26 Januari sampai dengan Agustus 2022.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Yayasan Panti Jompo Al Huda Syuhada Cot Pling Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara selama bulan Februari yang berjumlah 107 orang.

Sampel adalah bagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoadmodjo, 2012). Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

ini dengan menggunakan *quota sampling* yaitu berjumlah 30 lansia

### Alat dan Metode Pengumpulan Data

#### Alat pengumpulan data

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Bagian pertama berisi tentang pengkajian data demografi lansia yang meliputi: nama (inisial), umur, pekerjaan, pendidikan, menderita

penyakit apa, mengkonsumsi kopi, obat yang dikonsumsi, diisi oleh peneliti. Bagian kedua berisi tentang aroma terapi lavender. Bagian ketiga ini digunakan untuk mengkaji gangguan pola tidur pada lansia.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah data primer, yaitu data yang langsung diperoleh dari lansia dengan metode perlakuan, observasi dan penyebaran kuesioner.

## HASIL

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data tentang efektivitas terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Yayasan Panti Jompo Al Huda Syuhada Cot Pling Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara, mulai dari tanggal 11 Juli sampai dengan 28 Juli 2022 maka didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia Dengan Gangguan Pola**

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	<b>Umur</b>		
	45-49 Tahun	10	33.4
	50-54 Tahun	7	23.3
	55-59 Tahun	13	43.3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100 %</b>
2	<b>Pendidikan</b>		
	SD	3	10.0
	SMP	6	20.0
	SMA	17	56.7
	PT	4	13.3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100 %</b>
3	<b>Pekerjaan</b>		
	PNS	8	26.6
	Wiraswasta/ Petani/ Pedagang	18	60.1
	Pensiunan	4	13.3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100 %</b>
4	<b>Jenis Kelamin</b>		



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

	Perempuan	19	63.3
	Laki-Laki	11	36.7
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>5</b>	<b>Status Perkawinan</b>		
	Menikah	17	56.7
	Janda/ Duda	13	43.3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>6</b>	<b>Lingkungan Sekitar Berisik</b>		
	Ya	16	53.3
	Tidak	14	46.7
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>7</b>	<b>1 Bulan Terakhir Ini Pernah Minum Kopi/ Minuman Instan</b>		
	Ya	17	56.7
	Tidak	13	43.3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>
<b>8</b>	<b>Menderita Suatu Penyakit</b>		
	Ya	23	76.7
	Tidak	7	23.3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Sumber : Data data primer (diolah 2022)

Berdasarkan tabel 5.1 diatas Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mayoritas responden berusia 55-59 tahun sebanyak 13 responden (43,3%), mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 17 responden (56,7%), mayoritas pekerjaan adalah wiraswasta/ petani/ pedagang sebanyak 18 responden (60,1%), mayoritas lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden (63,3%), mayoritas lansia berstatus menikah sebanyak 17 responden (56,7%), mayoritas lingkungan lansia berisik sebanyak 16 responden (53,3%), mayoritas lansia sebulan terakhir minum kopi/ minuman instan sebanyak 17 responden (56,7%) dan mayoritas lansia menderita suatu penyakit sebanyak 23 responden (76,7%).

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Sebelum Dilakukan Aroma Terapi Lavender**

No	Gangguan Pola Tidur	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak ada keluhan <i>insomnia</i>	3	10.0
2.	<i>Insomnia</i> Ringan	9	30.0
3.	<i>Insomnia</i> Berat	8	26.6
4.	<i>Insomnia</i> Sangat Berat	10	33.4
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer (diolah 2022)

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, didapatkan bahwa mayoritas gangguan pola tidur pada lansia sebelum dilakukan aroma terapi lavender berada pada katagori *insomnia* sangat berat yaitu 10 responden (33.4%).





<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Sesudah Dilakukan Aroma Terapi Lavender**

No	Gangguan Pola Tidur	Frekuensi	Persentase
1.	Tidak ada keluhan <i>insomnia</i>	26	86.8
2.	<i>Insomnia</i> Ringan	1	3.3
3.	<i>Insomnia</i> Berat	2	6.6
4.	<i>Insomnia</i> Sangat Berat	1	3.3
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100,0</b>

Sumber: data primer (diolah 2022)

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, didapatkan bahwa mayoritas gangguan pola tidur pada lansia sesudah dilakukan aroma terapi lavender berada pada katagori tidak ada keluhan *insomnia* yaitu 26 responden (86.8%).

**Tabel 5.4 Uji Normalitas Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Aroma Terapi Lavender Pada Lansia**

Variabel	Pre Test			Post Test		
	Mean	Standar Deviasi	$\rho$	Mean	Standar Deviasi	$\rho$
Aroma Terapi Lavender	7.45	1.445	0.095	3.02	1.100	0.063

Sumber: data primer (diolah 2022)

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan diperoleh nilai  $\rho$  aroma terapi lavender *pre test* (0,095) >  $\alpha$  (0,05) dan *post test* (0,063) >  $\alpha$  (0,05), maka data berdistribusi secara normal

**Tabel 5.5 Analisis Perbedaan Gangguan Pola Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Aroma Terapi Lavender Pada Lansia**

Perlakuan	n	Mean	SD	95 % CI	t	$\rho$	$\alpha$
<i>Pre Test</i>	30	7,45	1,445	1.658- 2.876	6.287	0,001	0,05
<i>Post Test</i>	30	3,02	1,100				

Sumber : data primer (diolah 2022)

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan rata-rata gangguan pola tidur sebelum dilakukan aroma terapi lavender adalah 7,45 (*insomnia* sangat berat) dengan standar deviasi 1,445, sedangkan sesudah diberi perlakuan menjadi 3,02 (tidak ada keluhan *insomnia*) dengan standar deviasi 1,100, nilai  $\rho$  (0,001) <  $\alpha$  (0,05) artinya ada perbedaan bermakna skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender, dengan demikian maka disimpulkan aroma terapi lavender efektif mengatur pola tidur lansia.



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5.2, menunjukkan bahwa mayoritas gangguan pola tidur pada lansia sebelum dilakukan aroma terapi lavender berada pada katagori *insomnia* sangat berat yaitu 10 responden (33.4%). Peneliti berasumsi bahwa banyak lansia yang mengalami gangguan pola tidur karena mayoritas lingkungan lansia berisik sebanyak 16 responden (53,3%) sehingga akan terganggu tidur, mayoritas lansia sebulan terakhir minum kopi/ minuman instan sebanyak 17 responden (56,7%) dan mayoritas lansia menderita suatu penyakit sebanyak 23 responden (76,7%).

Menurut Sari (2018), *insomnia* dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, dan rasa cemas untuk tidak bisa bangun tepat waktu. Lingkungan tempat tidur juga memberikan pengaruh signifikan terhadap *insomnia* seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang atau gelap, dan suhu ruangan yang tidak cocok. Salah satu penyebab kronik *insomnia* yang paling umum adalah depresi. Penyebab lain bisa berupa arthritis, gagal ginjal, gagal jantung, *sleep apnea*, parkinson dan *hiperthyroidisme* (Diahwati, 2001).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu: faktor status kesehatan atau penyakit, seringnya mengkonsumsi obat-obatan, lingkungan yang tidak mendukung, *stress* psikologis, asupan nutrisi, dan pola aktivitas yang kurang sehat Ayuningtias (2021).

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa mayoritas gangguan pola tidur pada lansia sesudah dilakukan aroma terapi lavender berada pada katagori tidak ada keluhan *insomnia* yaitu 26 responden (86.8%).

Peneliti berasumsi bahwa banyak lansia yang tidak mengalami gangguan pola tidur karena lansia telah melakukan aroma terapi lavender sehingga lansia akan mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi serta membuat lansia merasa lebih nyaman.

Melalui inhalasi linalil asetat yang terkandung akan dibawa kepuncak hidung. Rambut getar yang ada didalamnya berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan aroma ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Pesan yang diantar keseluruh tubuh akan dikonfeksikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neuri kimia berupa perasaan senang, rilex ataupun tenang. Bau yang menimbulkan rilex akan merangsangkan otak untuk mensekresikan serotonin (hormon pemberi rasa nyaman dan senang) yang mengantarkan seseorang untuk tidur (Sari, 2018).

Mamfaat minyak esensial untuk keseimbangan fisik dan mental sangatlah luar biasa. Aroma dan kelembutan minyak esensial dapat mengatasi keluhan fisik dan psikis. Banyak cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur. Salah satunya adalah terapi relaksasi yang termasuk terapi non-farmakologi. Terapi relaksasi dapat dilakukan untuk jangka waktu yang





<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi. Aromaterapi merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa (Siagian, 2018).

Berdasarkan tabel 5.5, rata-rata gangguan pola tidur sebelum dilakukan aroma terapi lavender adalah 7,45 (*insomnia* sangat berat) dengan standar deviasi 1,445, sedangkan sesudah diberi perlakuan menjadi 3,02 (tidak ada keluhan *insomnia*) dengan standar deviasi 1,100, nilai  $\rho$  (0,001) <  $\alpha$  (0,05) artinya ada perbedaan bermakna skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender, dengan demikian maka disimpulkan aroma terapi lavender efektif mengatur pola tidur lansia.

Menurut Riswanto (2021) mengemukakan bahwa Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan esensial aromaterapi yang dikenal memiliki efek *sedatif* dan *anti-neurodepresif*. Pemberian terapi ini membuat seseorang menjadi rileks dan mempengaruhi suasana hati sehingga adanya pengaruh tersebut membuat lansia mudah untuk tertidur dengan nyenyak dan kualitas tidur akan menjadi baik (Sharma, 2011).

## BLIBIOGRAFY

- Damayanti, N & Titis, H. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro, Volume8-Nomor 4, Oktober 2019, ISSN 2540-8844. Hal 1210-1217*
- Depkes. (2010). *Pedoman Puskesmas Santun Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Komunitas.

Lansia yang diberikan aromaterapi lavender menunjukkan perubahan pada *pineal gland* yang bisa meningkatkan produksi melatonin yang memberi efek pada kenaikan sirkadian. Produksi sirkadian yang menurun ini menyebabkan tidur NREM dan REM. Dari tahap-tahap NREM dan REM ini akan terpenuhi kebutuhan tidurnya baik secara kualitas maupun kuantitas (Kusnanto, 2007).

## KESIMPULAN

Gangguan pola tidur pada lansia sebelum dilakukan aroma terapi lavender berada pada kategori *insomnia* sangat berat. Gangguan pola tidur pada lansia sesudah dilakukan aroma terapi lavender berada pada kategori tidak ada keluhan *insomnia*. Terdapat perbedaan gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan aroma terapi lavender pada lansia di Yayasan Panti Jompo Al Huda Syuhada Cot Pling Desa Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu Kabupaten Aceh Utara tahun 2022.

## SARAN

Diharapkan bagi lansia untuk dapat menerapkan secara terus menerus melakukan aroma terapi lavender untuk dapat memaksimalkan pola istirahat, relaksasi tanpa mengalami gangguan pola tidur.



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

- Junita, E, dkk. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners, Volume 4- Nomor 2, Tahun 2020, ISSN 2580-2194. Hal 116-121*
- Kurnia, A. D, Wardhani, V, & Rusca, K. T. (2013). Aroma terapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal, Kedokteran Brawijaya, Volume 25-Nomor 2. Hal 83-86.*
- Leonard & Sari. (2017). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance, Volume 3-Nomor 1. Hal 121-130.*
- Masturoh, I, N. & Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Jurnal Kesokteran Universitas Lampung, Volume 6-Nomor 2. Hal 60-63.*
- Ratnawati, E. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press Jakarta
- Riswanto, A. R., dkk. (2021). Bantal Terapi Lavender Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan, Volume 13-Nomor 1, Maret 2021, e-ISSN 2549-8118, p-ISSN 2085-1049. Hal 29-37*
- Sagian, H, S. (2018). Pengaruh Aroma terapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, Volume 4-Nomor 1, Maret 2018, e-ISSN 2597-7172, p-ISSN 2442-8108. Hal 19-24.*
- Sagian, H, S. (2020). Pengaruh Aroma terapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Usia Lanjut. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research, Volume 3-Nomor 1, Februari 2020, ISSN (Print) 2614-4840 ISSN (online): 2614-6118. Hal 35-42.*
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance, Volume 3-Nomor 1. Hal 121-130.*
- Saryono, & Widiyanti. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta. Nuha Medika