

PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Afifah Dian Sari¹, Kartinah²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
kar194@ums.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus pre- experimental design dengan rancangan penelitian one group pre test – post test design. Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan hasil uji statistik yaitu Paired sample t- test didapatkan p-value 0.004 maka P Value <0,05 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Simpulan, pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk, ditunjukkan dengan perbedaan signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi.

Kata Kunci: Aromaterapi, Kualitas Tidur, Lansia, Lavender

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of lavender aromatherapy on improving sleep quality in older people. The research method used is a pre-experimental design case study with a one-group pre-test - post-test design. The results of the study showed that based on the results of the statistical test, namely the Paired sample t-test, a p-value of 0.004 was obtained, so the P-Value <0.05, which means that there is an effect of lavender aromatherapy on improving sleep quality in older people before and after aromatherapy. In conclusion, lavender aromatherapy significantly affects older people who experience poor sleep quality, as indicated by a significant difference between the values before and after the intervention.

Keywords: Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly, Lavender

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Zebua et al., 2022). Tahap lanjut usia bukanlah suatu penyakit, melainkan bagian dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh dalam beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Salah satu perubahan yang signifikan adalah penurunan fungsi tidur yang dapat berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan (Apriyeni & Patricia, 2023). Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan proporsi lansia tertinggi yaitu 16,69%. Jumlah lansia di Yogyakarta sampai dengan bulan Juni tahun 2022 sebanyak 58.384 jiwa. Di Kabupaten Gunungkidul jumlah

lansia yang tercatat mencapai 156.041 jiwa, sedangkan untuk Kecamatan Tanjungsari sendiri sebanyak 6.537 jiwa (Palupi et al., 2022)

Kualitas tidur adalah keadaan individu dimana tidur tersebut dapat menciptakan kebugaran dan kesegaran saat bangun (Banuapta & Supratman, 2024). Fenomena yang sering ditemui adalah masalah gangguan tidur sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Akibat tingginya gangguan tidur pada lansia maka akan mempengaruhi kualitas tidurnya (Haryati et al., 2022). Penurunan kualitas tidur ini disebabkan oleh perubahan pola tidur akibat penuaan, seperti menurunnya fase *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Slow Wave Sleep* (SWS), serta dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti penyakit, stres, dan lingkungan (Dwiutami & Indrayani, 2022). Gangguan tidur yang kronis pada lansia dapat memengaruhi kondisi fisik, emosional, dan psikologis mereka, sehingga memerlukan intervensi yang efektif. Penilaian kualitas tidur dapat di nilai dari kualitas tidur, durasi tidur, waktu awal tidur, keefesienan tidur, terganggu waktu tidur, dan tingkat aktivitas di siang hari (Hasibuan & Hasna, 2021)

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis, seperti aromaterapi lavender, memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kandungan utama dari aromaterapi lavender yang dapat menimbulkan efek antianxiety (anti cemas/relaksasi) yang sangat membantu untuk seseorang yang mengalami gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur adalah linalil asetat dan linalool (Fauziah & Suib, 2024). Penelitian Susiyanti & Dharmayanti (2023) mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan relaksasi melalui stimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam mengatur emosi dan rasa tenang.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Pagombakan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha, Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus lokasi penelitian, yaitu pada lansia yang berada dalam institusi pelayanan sosial, serta integrasi terapi non-farmakologis sebagai pendekatan yang mudah diimplementasikan. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan solusi non-farmakologis yang efektif, mudah diterapkan, dan minim risiko untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan ilmiah dalam pengembangan program intervensi kesehatan bagi lansia di lingkungan institusi maupun komunitas.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan pre-experimental design dengan rancangan one group pre-test – post-test design untuk memperoleh hasil yang lebih akurat melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian dilakukan di Wisma Pagombakan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha, Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta pada tanggal 18-21 November 2024, dengan populasi sebanyak 9 lansia, di mana 7 di antaranya mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan hasil pre-test menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling dengan memilih seluruh lansia yang mengalami insomnia berat. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan kuesioner PSQI, dan hasilnya dianalisis menggunakan uji statistik paired samples t-test untuk menguji pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender pada Lansia

Kualitas Tidur	<i>f</i>	%
Baik	1	11.1
Buruk	8	88.9
Total	9	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 9 responden kualitas tidur lansia sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu untuk kualiatas tidur buruk sebanyak 8 lansia (88.9%) dan untuk kualitas tidur baik sebanyak 1 lansia (11.1%)

Tabel. 2
Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender pada Lansia

Kualitas Tidur	<i>f</i>	%
Baik	7	77.8
Buruk	2	22.2
Total	9	100

Berdasarkan tabel diatas didapatkan dari 9 responden kualitas tidur lansia sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu untuk kualitas tidur baik sebanyak 7 lansia (77.8%) dan untuk kualitas tidur buruk sebanyak 2 lansia (22.2%).

Tabel. 3
Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavenvender
terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different 95 %	P value
Kualitas Tidur	1.89	1.22	1,05	0.004

Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Sebelum intervensi, sebagian besar lansia, yaitu sebanyak 8 orang (88,9%), mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 1 lansia (11,1%) yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender, terjadi perubahan yang cukup signifikan. Jumlah lansia dengan kualitas tidur buruk menurun drastis menjadi hanya 2 orang (22,2%), sementara lansia dengan kualitas tidur baik meningkat signifikan menjadi 7 orang (77,8%).

Perubahan ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia secara signifikan. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired Samples T-Test memperkuat temuan ini, dengan nilai p-value sebesar 0,004. Karena nilai p-value ini lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna dari pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada kelompok lansia. Hal ini selaras dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efek relaksasi dari aromaterapi lavender dalam menurunkan stres, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki pola tidur. Temuan ini penting untuk diterapkan pada institusi pelayanan lansia, seperti di Wisma Pagombakan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha, untuk mendukung program peningkatan kesejahteraan dan kesehatan lansia secara keseluruhan.

PEMBAHASAN

Setiap individu akan melalui proses penuaan, di mana kondisi dan fungsi tubuh mengalami penurunan, sehingga berbagai keluhan kesehatan kerap muncul, salah satunya adalah insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu pagi, atau merasa tidak puas dengan kualitas tidur meskipun waktu tidur mencukupi.

Usia >60 tahun lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk akibat dari proses penuaan, serta mayoritas perempuan juga yang mengalami kualitas tidur buruk disebabkan adanya penurunan hormon estrogen yang mempunyai reseptor ke hipotalamus yang memiliki peran dalam irama sirkadian dan pola tidur. Akibat dari turunnya hormon estrogen adalah masalah psikologis, kecemasan berlebih, was-was dan emosi yang tidak stabil. Khadijah et al., (2023) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang antara lain usia, makan dan minuman, pengaruh psikososial, kondisi lingkungan, penyimpangan kesehatan, intervensi medis, gaya hidup dan latihan (Supriadi et al., 2023). Selain itu, perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang dialami lansia juga turut memengaruhi kualitas tidur mereka (Harisa et al., 2022).

Lingkungan fisik meliputi pencahayaan, kebisingan, kebersihan kamar, dan teman tidur. Umur juga menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Status kesehatan lansia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur karena membuat lansia terbangun sehingga pola tidurnya menurun (Haryati et al., 2022). Sekresi hormone melatonin akan menurun dengan meningkatnya usia, sehingga pada lansia akan mengalami gangguan tidur (Simanjuntak & Satyavati, 2023). Kualitas tidur menunjukkan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, dan gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk (Sholikhah et al., 2022)

Berdasarkan penelitian Mindayani et al., (2021) insomnia sering kali disebabkan oleh faktor psikologis. Pendekatan non-farmakologis, seperti penggunaan aromaterapi lavender, menjadi salah satu pilihan yang efektif untuk mengatasi insomnia pada lansia. Hal ini dikarenakan metabolisme tubuh lansia yang telah menurun, sehingga terapi ini lebih aman dibandingkan dengan obat-obatan farmakologis.

Penulisan dimulai dengan latar belakang mengenai pentingnya kualitas tidur bagi lansia. Selanjutnya, dipaparkan pembahasan hasil penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Pembahasan tersebut diperkuat dengan teori dan hasil riset terdahulu yang relevan. Tujuan utama penelitian ini adalah menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender sebagai terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan kualitas tidur sebelum diberikan aromaterapi lavender. Dari 9 responden, sebanyak 8 orang (88,9%) memiliki kualitas tidur buruk, dan hanya 1 orang (11,1%) yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah diberikan terapi aromaterapi lavender, kualitas tidur meningkat signifikan, di mana 7 orang (77,8%) memiliki kualitas tidur baik dan hanya 2 orang (22,2%) yang masih mengalami kualitas tidur buruk.

Aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia karena aromaterapi lavender adalah aromaterapi esensial yang di ketahui memiliki efek sedatife dan anti efek neurodepresi yang merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi untuk menurunkan respon terhadap rangsangan emosi sehingga menenangkan dan membantu tidur lebih lelap (Ilham & Lasanuddin, 2022). Kandungan kimia dalam lavender, seperti linalyl ester, memberikan efek rileks pada sistem saraf pusat melalui stimulasi saraf olfaktorius. Impuls dari saraf olfaktorius akan mencapai sistem limbik, yang terkait dengan suasana hati, emosi, memori, dan proses belajar. Dengan demikian, aromaterapi lavender dapat menciptakan efek menenangkan, yang secara langsung meningkatkan kualitas tidur lansia, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Putri et al., 2023).

Aromaterapi adalah metode pengurangan stres yang sederhana, nyaman, dan non-invasif. Hal ini diidentifikasi oleh perawat sebagai strategi pengurangan stress (Wulandari et al., 2024). Pemberian aromaterapi Lavender memberikan perbaikan kualitas tidur yang besar dan signifikan pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur (Jepisa & Suci, 2022).

Pemberian aroma terapi lavender dapat diaplikasikan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia dan sebagai salah satu terapi aktivitas untuk mengisi waktu luang pada lansia. Terapi aroma lavender ini dapat dilakukan 1 kali dalam satu minggu dengan bantuan perawat dapat meningkatkan kualitas tidur para lansia yang mengalami insomnia dan dapat menjadikan aroma lavender sebagai aroma esensial yang membuat lansia menjadi rileks pada akhirnya lansia menjadi tertidur dengan pulas (Sari & Afnuhazi, 2022)

Pemberian aromaterapi lavender ini dapat disarankan untuk dilakukan kepada lansia di panti werdha yang mengalami masalah kualitas tidur (Imelisa et al., 2024). Aroma khas bunga lavender memberikan efek nyaman yang mampu membuat lansia merasa rileks dan tenang. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender adalah terapi yang dapat diandalkan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, sehingga membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

SIMPULAN

Aromaterapi lavender memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Aromaterapi lavender sebagai salah satu bentuk terapi nonfarmakologi terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif yang aman dan alami dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk pada kelompok usia lanjut.

SARAN

Lansia disarankan untuk memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai bagian dari rutinitas sebelum tidur. Hal ini dapat membantu menciptakan suasana relaksasi dan meningkatkan kualitas istirahat mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik pada Kualitas Tidur pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Banuapta, H. K. A., & Supratman. (2024). Pengaruh Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(4), 1287–1294. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i4.2098>
- Dwiutami, A., & Indrayani, D. (2022). Aromaterapi Lavender untuk Mengurangi Nyeri Persalinan: Evidence Based Case Report. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 771–778. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.760>
- Fauziah, S., & Suib, S. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(3), 207–217. <https://doi.org/10.58516/c2jvv251>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Haryati, M. C., Kusumaningsih, I., & Supardi, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://doi.org/10.36916/jkm.v7i2.177>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Ilham, R., & Lasanuddin, H. V. (2022). The Influence of Giving Lavender Aroma Therapy Against The Level of Insomnia on Elderly At Bongopini Village Tilongkabila District Bonebolango Regency. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 4(3), 940. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i3.15704>
- Imelisa, R., Abdullah, S. N., & Safarina, L. (2024). Improve The Sleep Quality of Elderly in Nursing Home Using Lavender Aromatherapy. *Media Ilmu Kesehatan*, 13(2), 173–180. <https://doi.org/10.30989/mik.v13i2.1322>
- Jepisa, T., & Suci, H. (2022). Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat. *JIK: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 104–108. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v6i1.498>
- Khadijah, S., Bachtiar, F., Prabowo, E., & Purnamadyawati, P. (2023). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.114>
- Mindayani, S., Yardi, F. R., Putri, A. L., & Fadilla, N. (2021). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1), 63. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i1.234>
- Palupi, B. S., Rianita, M., Sinaga, E., Keperawatan, S., Tinggi, I., Kesehatan, B., & Yakkum, Y. (2022). Hubungan Status Kesehatan Fisik Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta. *Prosiding STIKES Bethesda*, 4(1), 71–85. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/p/article/view/552>
- Putri, A. R., Adriani, L., & Zulkifli, Z. (2023). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 5(1), 53–62. <https://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/104>

- Sari, F. S., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Aroma Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(1), 14–19. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i1.168>
- Sholikhah, D. U., Sasmito, N. B., Vidhiastutik, Y., & Wadid, M. T. W. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Cangkring Desa Kedunglosari Kecamatan Tembalang Kabupaten Jombang. *Prima Wiyata Health*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.60050/pwh.v3i2.14>
- Simanjuntak, D. R., & Satyavati, I. G. A. D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Pro-Life*, 10(2), 864–874. <https://doi.org/10.33541/pro-life.v10i2.5045>
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan Kualitas Tidur pada Lansia Dengan Melakukan Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Susiyanti, E., & Dharmayanti, L. (2023). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 71–81. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.268>
- Wulandari, A., Rahadian, F. A., Ardila, N. H., Alawiyah, T., & Zulfa, Z. W. (2024). Pengaruh Parfum Aroma Lavender (*Lavandula Angustifolia*) sebagai Media Relaksasi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 1564–1574. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/22614>
- Zebua, L. A., Nurani, I. A., & Widowati, R. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2), 75–82. <https://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/243>