

## **Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Harjamukti Depok**

Nurulicha<sup>1</sup>, Yulia Herawati<sup>2\*</sup>, Imelda Diana Marsilia<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Profesi Bidan, STIKes Mitra RIA Husada Jakarta

Jl. Karya Bhakti No.3, RT.8/RW.7, Cibubur, Ciracas, Jakarta Timur, 13720, DKI Jakarta, Indonesia

\*Email korespondensi: [herawati.yulia1007@gmail.com](mailto:herawati.yulia1007@gmail.com)

Submitted : 30/10/2022

Accepted: 31/08/2023

Published: 18/09/2023

### **Abstract**

*The Elderly is a process in human life characterized by a decrease in physiological, physical, psychological, social, and cognitive functions. Most of the elderly are prone to sleep problems due to various causative factors, one of which is elderly often experience changes in sleep patterns, with around 40 to 50% of the elderly experiencing sleep disturbances. This study aimed to determine the effect of inhalation of lavender aroma therapy on sleep quality in the elderly in RW 003 Harjamukti Village, Cimanggis Depok. This type of research uses quantitative data using a pseudo-experimental research design. In this study, the population was 135 respondents and the sample of this study was 34. This study used purposive sampling. The normality test was carried out and the data were analyzed by the Wilcoxon test, to see the effect of giving lavender aroma therapy inhalation on the quality of elderly sleep. Based on the results of the study, it was found that after using lavender aroma therapy there were 30 (88.23%) respondents with a total score  $< \alpha$  (0.05) which means it has a very significant difference in value. The results of the Wilcoxon test found that 4 respondents experienced a decrease after the intervention, 1 remained, and 29 experienced an increase after receiving the intervention. So it can be concluded that the provision of lavender aroma therapy inhalation affects the quality of sleep of the elderly in RW 003 Harjamukti Kelurahan Cimanggis Depok in 2022.*

**Keywords:** lavender aromatherapy, sleep patterns, sleep quality.

### **Abstrak**

Lanjut usia merupakan proses dalam kehidupan manusia ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, fisik, psikis, sosial, dan kognitif. Sebagian besar lansia rentan mengalami masalah tidur akibat berbagai faktor penyebab salah satunya lanjut usia sering mengalami perubahan pola tidur yaitu sekitar 40 hingga 50% dari jumlah lansia mengalami gangguan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian inhalasi aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok Tahun 2022. Jenis penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu. Dalam penelitian ini jumlah populasi yaitu sebanyak 135 responden dan sampel penelitian ini sebesar 34. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel *purposive sampling*. Kemudian dilakukan uji normalitas dan data dianalisis dengan uji Wilcoxon, untuk melihat pengaruh pemberian inhalasi aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah menggunakan aroma terapi lavender terdapat 30 (88,23%) responden dengan total skor  $< \alpha$  (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Hasil uji Wilcoxon didapatkan 4 responden mengalami penurunan setelah intervensi, 1 tetap, dan 29 mengalami peningkatan setelah mendapatkan intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian inhalasi aroma terapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok tahun 2022.

**Kata Kunci :** aroma terapi lavender, kualitas tidur, pola tidur

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan proses dalam kehidupan manusia ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, fisik, psikis, sosial, dan kognitif.<sup>1</sup> Mayoritas lansia rentan mengalami masalah tidur akibat berbagai faktor penyebab salah satunya lansia sering mengalami perubahan pola tidur, sekitar 40 hingga 50% dari jumlah lansia mengalami gangguan tidur.

Perubahan pola tidur pada lansia dapat disebabkan karena penurunan kondisi fisik secara fisiologis, seperti penurunan massa otot, penurunan kadar kalsium darah, serta menurunnya pergerakan sendi sehingga lansia sering merasa nyeri dan hal ini akan mengganggu tidur lansia<sup>3</sup>. Studi yang dilakukan di Jepang menemukan, bahwa tidur kurang dari 7,5 jam sehari bisa meningkatkan risiko penyakit jantung pada lansia.

Gangguan tidur yang bisa terjadi pada lansia yaitu insomnia/kesulitan tidur. Insomnia merupakan keadaan yang dialami responden karena kesusahan untuk tidur baik secara kuantitas atau kualitasnya. Dampak Insomnia pada lansia; misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur.

Menurut World Health Organization (WHO) mengatakan sekitar 18% penduduk dunia pernah menderita masalah tidur pada tahun 2011. Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 responden

pada tahun 2017 mengalami insomnia pada lanjut usia yang terbanyak dan yang terkecil ada pada Meksiko dengan jumlah 8,712 responden.

Menurut Anggarwati 2016, Hasil penelitian yang dilakukan di Kecamatan Cisarua Bandung Jawa Barat tahun 2016 terdapat 66 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan masalah kecemasan.

Menurut Siagian 2020, dikatakan bahwa 98 lansia di kelurahan Depok Jaya kelompok lansia yang rutin mengikuti senam lansia memiliki rerata skor PSQI yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak rutin mengikuti senam lansia, yaitu komponen efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, gangguan beraktivitas, dan kualitas tidur subjektif.

Untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dua terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologis obat yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yaitu benzodiazepine, antihistamin, dan antidepresan. Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi keutuhan tidur terdiri dari beberapa tindakan penanganan, meliputi teknik massage, relaksasi, dan terapi menggunakan aroma terapi.

Aroma terapi merupakan pengobatan non farmakologi dengan minyak esensial dan didapatkan dari tanaman untuk membantu memperbaiki masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas tidur. Salah satu aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan pada penurunan kualitas tidur adalah aroma terapi lavender. Penggunaan aroma terapi lavender pada 122 pasien lanjut usia yang menderita insomnia didapatkan perubahan yang signifikan pada peningkatan skor kualitas tidur, perubahan mood dan menurunkan

tingkat stres dan kecemasan. Lavender (*Lavandula angustifolia*) berasal dari famili Lamiaceae, umumnya digunakan untuk menurunkan tingkat stres, sakit kepala, luka bakar ataupun luka lecet, relaksasi otot dan meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Sari (2018) didapatkan seluruh lansia (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aroma terapi lavender dan hanya 40% yang mengalami kualitas tidur buruk sesudah diberikan aroma terapi lavender.

Dari data yang ada bahwa di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok terdapat total 150 lansia. Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 30 Januari 2022 sampai dengan 02 Februari 2022 dengan mewawancarai sebanyak 15 lansia dan didapatkan 8 dari 15 atau sebanyak 53% lansia mengalami gangguan tidur.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan data kuantitatif dan desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental*. Dalam penelitian ini dengan populasi 135 responden dan sampel penelitian ini sebesar 34. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada kuisisioner dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* PSQI untuk mengukur kualitas tidur lansia.

## HASIL

### Univariat

Penilaian kualitas tidur dibagi atas 7 komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur (kesulitan memulai tidur), lama tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur di malam hari, penggunaan obat tidur dan gangguan aktivitas di siang hari.

Tabel 1 Analisis Univariat Sebelum Pemberian Aroma Terapi Lavender

Variabel	(n)	(%)
<b>Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Aroma Terapi</b>		
<b>Subjektifitas Kualitas Tidur</b>		
Sangat Baik	20	60%
Baik	14	40%
Buruk	0	0%
Sangat Buruk	0	0%
Jumlah	34	100%
Variabel	(n)	(%)
<b>Latensi Tidur</b>		
≤15 menit	12	35%
16-30 menit	13	38%
31-60 menit	7	21%
>60 menit	2	6%
Jumlah	34	100%
<b>Latensi Tidur</b>		
≤15 menit	28	82,35%
16-30 menit	4	11,76%
31-60 menit	2	5,89%
>60 menit	0	%
Jumlah	34	100%
<b>Durasi Tidur</b>		
>7 jam	30	88,23%
6-7 jam	4	11,77%
5-6 jam	0	0%
< 5 jam	0	0%
Jumlah	34	100%
<b>Efisiensi Tidur</b>		
>85%	28	82,35%
75-84%	4	11,76%
65-74%	2	5,89%
<65%		0%
Jumlah	34	100%
<b>Gangguan Tidur</b>		
Tidak Pernah	19	55,88%
Kurang dari sekali seminggu	15	44,12%

Sekali atau dua kali seminggu	0	0%
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	0	0%
Jumlah	34	100%

**Penggunaan obat**

Tidak Pernah	34	100%
Kurang dari sekali seminggu	0	0%
Sekali atau dua kali seminggu	0	0%
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	0	0%
Jumlah	34	100%

**Disfungsi Siang Hari**

Tidak Pernah	30	88,23%
Kurang dari sekali seminggu	4	11,77%
Sekali atau dua kali seminggu	0	0%
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	0	0%
Jumlah	34	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur subjektif didapatkan bahwa 20 responden (60%) memiliki kualitas tidur yang sangat baik dan 14 responden (40%) memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan distribusi frekuensi latensi tidur (kesulitan memulai tidur) lansia di atas didapatkan bahwa sebanyak 12 responden (35%) memiliki latensi tidur sangat baik yaitu  $\leq 15$  menit, 13 responden (38%) memiliki latensi tidur 16-30 menit, 7 responden (21%) memiliki latensi 31-60 menit dan 2 responden (6%) memiliki latensi tidur yang sangat buruk  $> 60$  menit.

Berdasarkan distribusi frekuensi durasi tidur lansia diperoleh hasil bahwa sebanyak 21 responden (62%) yang memiliki lama tidur yaitu  $> 7$  jam, 12 responden (35%) memiliki lama tidur 6-7 jam, 1 responden (3%) memiliki lama tidur 5-6 jam. Efisiensi tidur merupakan perbandingan lama tidur yang sebenarnya dengan lama berada di tempat tidur. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 22 responden (65%) memiliki efisiensi tidur yang baik yaitu  $> 85\%$ , 9 responden (26%) memiliki efisiensi tidur 75-84%, 3 responden (9%) memiliki efisiensi tidur 65- 74% .

Berdasarkan distribusi frekuensi gangguan tidur malam hari, dapat dilihat bahwa hanya 6 responden (18%) yang tidak pernah mengeluh gangguan tidur di malam hari. Sebanyak 28 responden (82%) mengalami gangguan tidur ringan. Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan obat tidur, didapatkan hasil 22 responden (65%) tidak pernah menggunakan obat tidur, dan 12 responden (35%) menggunakan obat tidur kurang dari sekali seminggu.

Berdasarkan distribusi frekuensi gangguan aktivitas di siang hari diperoleh hasil bahwa ada 21 responden (62%) tidak pernah ada keluhan aktivitas pada siang hari. Sebanyak 10 responden (29%) pernah mengeluh adanya gangguan aktivitas yang ringan, dan sebanyak 3 responden (9%) mengeluh adanya gangguan aktivitas yang cukup berat.

**Tabel 2 Analisis Univariat Sesudah Pemberian Aroma Terapi Lavender**

Variabel	(n)	(%)
<b>Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Aroma terapi</b>		
<b>Subjektifitas Kualitas Tidur</b>		
Sangat Baik	34	100%
Baik	0	0%
Buruk	0	0%
Sangat Buruk	0	0%
Jumlah	34	100%
<b>Latency Tidur</b>		
$\leq 15$ menit	28	82,35%
16-30 menit	4	11,76%
31-60 menit	2	5,89%
$> 60$ menit	0	%
Jumlah	34	100%
<b>Durasi Tidur</b>		
$> 7$ jam	30	88,23%
6-7 jam	4	11,77%
5-6 jam	0	0%

< 5 jam	0	0%
Jumlah	34	100%
<b>Efisiensi Tidur</b>		
>85%	28	82,35%
75-84%	4	11,76%
65-74%	2	5,89%
<65%	0	0%
Jumlah	34	100%
<b>Gangguan Tidur</b>		
Tidak Pernah	19	55,88%
Kurang dari sekali seminggu	15	44,12%
Sekali atau dua kali seminggu	0	0%
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	0	0%
Jumlah	34	100%
<b>Penggunaan obat</b>		
Tidak Pernah	34	100%
Kurang dari sekali seminggu	0	0%
Sekali atau dua kali seminggu	0	0%
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	0	0%
Jumlah	34	100%
<b>Disfungsi Siang Hari</b>		
Tidak Pernah	30	88,23%
Kurang dari sekali seminggu	4	11,77%
Sekali atau dua kali seminggu	0	0%
Tiga kali atau lebih dalam seminggu	0	0%
Jumlah	34	100%
Jumlah	34	100%

Berdasarkan tabel distribusi kualitas tidur subjektif setelah pemberian aroma terapi terdapat 34 responden (100%) yang memiliki kualitas tidur subjektif sangat baik. Berdasarkan hasil tabel di atas sesudah diberikan aroma terapi lavender adalah bahwa latensi tidur  $\leq 15$  menit sebanyak 28 responden (82,35%), sebanyak 4 responden (11,76%) mengalami latensi tidur selama 16-30 menit dan 2 responden (5,89%) lainnya mengalami latensi tidur selama 31-60 menit. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi durasi tidur lansia sesudah diberikan aroma terapi lavender

didapatkan sebanyak 30 responden (88,23%) memiliki durasi tidur  $> 7$  jam dan 4 responden (11,77%) memiliki durasi tidur selama 6-7 jam. Efisiensi tidur merupakan perbandingan lama tidur yang sebenarnya, dengan lama berada di tempat tidur. Dari hasil penelitian sesudah diberikan aroma terapi lavender didapatkan bahwa 28 responden (82,35%) memiliki efisiensi tidur yang baik yaitu  $> 85\%$ , 4 responden (11,76%) memiliki efisiensi tidur 75-84%, 2 responden (5,89%) memiliki efisiensi tidur 65- 74%

Berdasarkan distribusi frekuensi gangguan tidur malam hari, sesudah diberikan aroma terapi lavender dapat dilihat bahwa hanya 6 responden (19%) yang tidak pernah mengeluh gangguan tidur di malam hari. Sebanyak 15 responden (44,12%) mengalami gangguan tidur ringan. Berdasarkan distribusi frekuensi penggunaan obat tidur setelah pemberian aroma terapi lavender, didapatkan hasil 34 responden (100%) tidak pernah menggunakan obat tidur.

Berdasarkan distribusi frekuensi gangguan aktivitas di siang hari setelah pemberian aroma terapi lavender, diperoleh hasil bahwa ada 30 responden (88,23%) tidak pernah ada keluhan aktivitas pada siang hari. Sebanyak 4 responden (11,77%) pernah mengeluh adanya gangguan aktivitas yang ringan.

Bivariat Tabel 3 Pengaruh Aroma terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia

	Median (Minimum- Maximum)	Nilai P
Sebelum pemberian aroma terapi lavender (n=34)	5 (0-18)	0,000
Sesudah pemberian aroma terapi lavender (n=34)	1 (0-9)	

Berdasarkan hasil tabel 3 adalah sebanyak 4 responden (11,76%) mengalami penurunan dari hasil pre test ke post test, sebanyak 29 responden

(85,30%) mengalami kenaikan setelah dilakukannya intervensi dengan aroma terapi lavender, dan sebanyak 1 responden (2,94%) tetap.

Hasil uji statistik menggunakan uji wilcoxon di dapat *p-value* 0,000 dengan Nilai *p-value* penelitian ini menunjukkan nilai *p-value* <  $\alpha$  (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Uji Wilcoxon didapatkan 4 responden mengalami penurunan setelah intervensi, 1 tetap, dan 29 mengalami peningkatan setelah mendapatkan intervensi. Maka dapat disimpulkan bahwa aroma terapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok tahun 2022.

## **PEMBAHASAN**

### **Kualitas Tidur Lansia Sebelum Menggunakan Aroma terapi Lavender di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok Tahun 2022.**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari ke tujuh komponen sebelum dilakukannya terapi pemberian aroma terapi lavender 4 diantaranya mayoritas menunjukkan hasil yang positif terhadap kualitas tidur lansia, namun ada 3 komponen yang mayoritasnya memiliki hasil yang buruk terhadap kualitas tidur lansia diantaranya adalah komponen latensi tidur sebanyak 7 responden (21%) memiliki latensi tidur buruk dan 2 orang (6%) memiliki latensi tidur yang sangat buruk. Pada komponen durasi tidur sebanyak 12 (35%) memiliki durasi tidur hanya 6-7 jam saja dan 1 orang (3%) memiliki durasi tidur hanya 5-6 jam saja. Komponen terakhir adalah penggunaan obat tidur mayoritas responden sebanyak 12 responden (35%) masih menggunakan obat warung untuk membantu mereka tidur di malam hari.

Gangguan tidur yang terjadi dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia, yang berakibat pada Kesehatan lansia tersebut. Studi yang dilakukan di Jepang menemukan, bahwa tidur kurang dari 7,5 jam sehari bisa meningkatkan risiko penyakit jantung pada lansia. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat meningkat jika lansia mengalami kurang tidur. Selama tidur terjadi penurunan tekanan darah relative selama terjaga, penurunan ini terjadi akibat penurunan kerja saraf simpatik terjadi berkisar 10-20% dari tekanan darah normal, kualitas tidur yang buruk, seperti banyak terjaga, kesulitan memulai tidur, dan kurangnya kualitas tidur berpengaruh terhadap keseimbangan dan penurunan tekanan darah, pada kondisi kualitas tidur yang buruk, sering terjaga di malam hari, kurangnya waktu tidur bahkan akan meningkatkan tekanan darah.<sup>13</sup>

Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek dapat merusak regulasi glukosa. Kadar leptin akan menurun dan sensitivitas insulin berkurang, penurunan sensitivitas insulin tidak dikompensasi oleh peningkatan pelepasan insulin akibatnya hal tersebut meningkatkan risiko diabetes dan toleransi glukosa terganggu.<sup>15</sup>

Menurut penelitian Wavy (2008), menyebutkan bahwa kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Kualitas tidur lansia yang buruk dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, lingkungan, penyakit fisik, gaya hidup, stress dan usia. Pada lansia yang mengalami perubahan kualitas tidur dan

kuantitas tidur merupakan dampak dari proses penuaan.

Menurut asumsi peneliti dari ketiga komponen yang memiliki nilai rendah yang paling banyak yaitu komponen latensi tidur, durasi tidur dan penggunaan obat dapat mungkin diakibatkan oleh berbagai macam faktor salah satunya adalah pekerjaan sebanyak 4 orang dari responden memiliki pekerjaan wiraswasta dimana keadaan ini memaksakan responden harus terus berada ditempat tersebut dalam hal ini warung dan tukang sayur. Untuk meningkatkan kesehatan lansia salah satu caranya adalah menjaga kualitas tidur lansia maka dari itu peneliti berasumsi perlunya aroma terapi lavender untuk membantu kualitas tidur lansia agar tetap terjaga.

Kualitas Tidur Lansia Sesudah Menggunakan Aroma terapi Lavender di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah menggunakan aroma terapi lavender dengan total skor di atas <5 dari semua komponen dianggap memiliki kualitas tidur yang baik. Namun terdapat 2 komponen yang masih memiliki nilai buruk yaitu komponen latensi dan efisiensi tidurnya, tentunya ini memiliki keterikatan dikarenakan latensi tidur dapat mempengaruhi nilai efisiensi tidur jika latensi tidurnya memiliki nilai buruk maka otomatis akan mempengaruhi nilai dari efisiensi tidur.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018), menyampaikan data jumlah responden sebelum dilakukan intervensi minyak lavender yaitu 30 responden (100%) dengan kualitas tidur buruk sedangkan setelah diberi aroma terapi lavender yaitu 12 responden (40%) dengan kualitas tidur baik.

Menurut Siagian (2018), pada penelitiannya menunjukkan 1 responden

menderita insomnia berat dan 14 responden mengalami insomnia sedang sebelum pemberian aroma terapi, sedangkan setelah pemberian aroma terapi terjadi pengurangan menjadi insomnia ringan 13 responden dan 2 responden insomnia sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa aroma terapi lavender dapat menurunkan insomnia pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aroma terapi bunga lavender mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Hasil ini sependapat dengan teori yang mengatakan bahwa menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (rileksasi) dan dapat mengobati insomnia. Salah satu penelitian sesudah diberikan intervensi terapi musik keroncong dan aroma terapi lavender pada lansia, yang mengalami kualitas tidur menjadi baik adalah 11 responden dari 20 responden.

Menurut asumsi peneliti terhadap 2 komponen yang masih memiliki 2 responden yang memiliki nilai yang buruk kemungkinan bersumber dari responden yang tidak melakukan SOP (standar operasional prosedur) yang diberikan secara benar yang telah diberikan dan dicontohkan oleh penulis dikarenakan banyak dari responden Pendidikan terakhirnya tidak sekolah dan mengalami kesulitan saat membaca SOP yang diberikan. Sedangkan 5 dari komponen pertanyaan mayoritas memiliki nilai yang sangat baik terhadap kualitas tidur lansia.

Pemberian aroma terapi lavender memberikan efek positif terhadap meningkatnya kualitas tidur lansia. Dengan diberikannya aroma lavender dapat memberikan kenyamanan pada lansia, sehingga membuat lansia menjadi lebih rileks, tenang dan membuat tidur lansia cepat tidur. Bagi lansia yang tidak ada pengaruh setelah diberikannya

aroma lavender ini disebabkan beberapa faktor, seperti lansia yang tidak serius atau tidak tertib dalam melaksanakan terapi ini, atau terapi yang dilakukan tidak sesuai dengan SOP (standar operasional prosedur) yang telah dilaksanakan. Sebaiknya dari hasil komponen yang masih terdapat nilai buruk perlunya adanya pengawasan secara rutin saat lansia melakukan intervensi aroma terapi lavender.

### **Pengaruh Aroma terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok Tahun 2022**

Dari hasil penelitian bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok Tahun 2022. Aroma terapi merupakan proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aroma terapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa.

Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi).<sup>19</sup> Selain itu lavender juga berguna untuk menenangkan rasa nyaman, keterbukaan, keyakinan, cinta kasih, mengurangi sakit kepala, stres, frustrasi, mengobati kepanikan, mereda histeria, serta mengobati insomnia. Lavender juga membantu penyembuhan depresi, gelisah, susah tidur dan sakit kepala.<sup>16</sup>

Uap dengan minyak esensial lavender memiliki efek mengurangi gejala insomnia pada orang tua. Orang tua dengan insomnia dapat dihirup dengan minyak esensial lavender.<sup>18</sup> Aroma terapi lavender dapat menurunkan insomnia dengan mencium aroma minyak dari esensia indra penciuman dapat merangsang daya ingat kita yang bersifat emosional

dengan memberikan reaksi fisik berupa tingkah laku, sehingga terapi ini bisa digunakan untuk salah satu cara untuk menurunkan insomnia pada lanjut usia.

Menurut asumsi peneliti kemungkinan responden yang mengalami peningkatan setelah diberikan aroma terapi lavender telah melaksanakan SOP (standar operasional prosedur) secara baik dilihat dari banyaknya responden yang tidak bekerja jadi lebih memiliki banyak waktu luang, dan untuk responden yang mengalami penurunan setelah melakukan terapi bisa dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari responden yang menyebabkan responden lalai atau tidak melakukan terapi sesuai dengan SOP (standar operasional prosedur) dan tidak melaporkan dokumentasi pemakaian terapi aroma lavender kepada penulis setiap harinya, dan satu orang dengan hasil tetap bisa jadi melakukan terapi aroma terapi tidak setiap hari seperti yang dianjurkan sesuai SOP. Dari hasil di atas terdapat perubahan yang cukup signifikan terhadap kualitas tidur lansia terhadap pemberian aroma terapi lavender yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut selama 10-15 menit

### **SIMPULAN**

Beberapa kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini antara lain adalah 34 lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok 2022 diketahui bahwa sebanyak 47,05% responden memiliki skor >5 yang berarti menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini terhadap 34 lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok 2022 Sesudah dilakukan pemberian aroma terapi lavender selama 7 hari berturut-turut sebanyak 88,23% responden memiliki skor <5 yang menunjukkan peningkatan

kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian terdapat Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok Tahun 2022.

## SARAN

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti Cimanggis Depok Tahun 2022 menjadi referensi baru dalam konsep pemberian intervensi asuhan kebidanan kepada lansia. Gangguan tidur pada lansia dapat dicegah dan ditekan dengan mengupayakan peningkatan kualitas tidur lansia dengan pemberian inhalasi aroma terapi. Aroma terapi merupakan pengobatan non farmakologi dengan minyak esensial dan didapatkan dari tanaman untuk membantu memperbaiki masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas tidur. Salah satu aroma terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan pada penurunan kualitas tidur adalah aroma terapi lavender.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada segenap jajaran pimpinan dan dosen STIKes Mitra RIA Husada Jakarta serta segenap pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).

Darma. (2017). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik (Modul kebidanan)*. Jakarta: EGC.

Gunawan, D. 2015. Teknik Mudah & Lengkap Pijat Refleksi : Cepat Sembuh dari Aneka Penyakit Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal. Yogyakarta : Media Pressindo.

Hartika, S. S. (2020). Pengaruh Aroma terapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Usia Lanjut. *Pharmed: Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 3(1), 35-42.

I Gede Putu Widi Widiana, M. S. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83-91.

Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & PUTRI, A. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102-106.

Luo, J., Zhu, G., Zhao, Q., Guo, Q., Meng, H., Hong, Z., & Ding, D. (2013). Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai aging study. *PloS one*, 8(11), e81261.

Lytle, J., Mwatha, C., & Davis, K. K. (2014). Effect of lavender aromatherapy on vital signs and perceived quality of sleep in the intermediate care unit: a pilot study. *American journal of critical care*, 23(1), 24-29.

Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola tidur yang buruk meningkatkan risiko hipertensi. *Media Kesehatan*

- Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin, 14(3), 297-303.*
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 3(1), 121-130.*
- Sumirta IN, L. A. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Politek Kesehatan Denpasar, 1-10.*
- Suryo. 2015. Depresi sebagai faktor terjadinya insomnia di Poli Geriatri RS Sardjito Yogyakarta, Tesis, Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa fakultas kedokteran UGM, Yogyakarta
- Toibah, I. A., Septiyorini, I., Indriansyah, N. K., Tamara, R., Halizah, R. A. N., Nikmah, S. F., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh Pemberian Aromater Api Lavender Dan Sleep Hygiene Education Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Tulip Dan Flamboyan Upt. Pstw Bondowoso Evidence Based Nursing (Ebn).
- World Health Organization. 2015. WHO Global Report on Falls Prevention in Older Age. Perancis: WHO
- Yuliadarwati, N. M., Harianto, T. D., & Yulianti, A. Y. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus Di Posyandu Desa Kincang Wetan Kota Madiun. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences, 2(2), 77-84*