

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA**

**Hasrat Ndruru<sup>(1)</sup>, Raudah Tinnur<sup>(2)</sup>, Eirene Kristiani Waruwu<sup>(3)</sup>, Putri Anggi  
Angriani<sup>(4)</sup>, Arta Manova Doloksaribu<sup>(5)</sup>, Tiarnida Nababan<sup>(6)</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan/Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas  
Prima Indonesia

Jl. Danau Singkarak Gg. Madrasah, Sei Agul, Medan Barat, Sumatra Utara

Email : [ndruruhasrat8@gmail.com](mailto:ndruruhasrat8@gmail.com)

**ABSTRAK**

Insomnia merupakan keadaan yang dialami oleh individu yang terbangun atau sulit untuk tidur baik malam maupun siang hari akibat dari perubahan fisiologi yang dialami oleh lanjut usia seiring bertambahnya usia. Aromaterapi Lavender adalah salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penurunan masalah insomnia pada lanjut usia. Jenis penelitian menggunakan metode pre-eksperimental design dengan menggunakan one group pretest-posttest design, jumlah sampel yaitu 25 responden dan instrumen pengumpulan informasi yang digunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) dilaksanakan selama 7 hari. Hasil penelitian didapatkan mayoritas berusia 75-90 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Data sebelum dilakukan intervensi mayoritas insomnia sedang sebanyak 14 orang (56%) , setelah dilakukan intervensi mayoritas insomnia ringan sebanyak 12 orang (48%). Berdasarkan intervensi aromaterapi lavender terhadap lansia diperoleh nilai p value 0,00, artinya ada perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Disarankan kepada lansia untuk melanjutkan pemberian aromaterapi lavender dengan bantuan perawat untuk meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** aromaterapi lavender, insomnia lansia

**ABSTRACT**

*Insomnia is a condition experienced by individuals who wake up or find it difficult to sleep both at night and during the day as a result of physiological changes experienced by the elderly as they age. Lavender aromatherapy is a non-pharmacological therapy to treat insomnia. This study aims to determine the effect of reducing insomnia problems in the elderly. This type of research uses a pre-experimental design method using a one group pretest-posttest design, the number of samples is 25 respondents and the information collection instrument used is the Jakarta-Insomnia Biological Psychiatric Study Group questionnaire (KSPBJ-IRS) carried out for 7 days. The results showed that the majority were aged 75-90 years and were female. The data before the intervention was the majority of moderate insomnia as many as 14 people (56%), after the intervention the majority of mild insomnia were 12 people (48%). Based on lavender aromatherapy intervention for the elderly, a value of 0.00 was obtained, meaning that there was a difference in the level of insomnia before and after being given lavender aromatherapy. It is recommended for the elderly to continue giving lavender aromatherapy with the help of nurses to improve sleep quality.*

**Keywords:** lavender aromatherapy, insomnia, elderly

## **PENDAHULUAN**

Lansia adalah suatu keadaan yang dilalui oleh individu sehingga jaringan mengalami kemunduran fungsi secara normal sehingga mudah mengalami dengan berbagai penyakit. Individu akan mengalami penurunan kesehatan baik mental dan fisik. Lansia sering mengeluhkan gangguan tidur yang bersifat sementara yang berhubungan dengan kecemasan (Junita, 2020). Proses penuaan merupakan proses alamiah yang dihadapi individu di mana terjadi penurunan atau perubahan fisik, emosional, dan psikososial, yang tentunya akan mempengaruhi produktivitas (Aprilyawan, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) mengatakan sekitar 18% penduduk dunia pernah menderita masalah tidur pada tahun 2011. Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 orang pada tahun 2017 mengalami insomnia pada lanjut usia yang terbanyak dan yang terkecil ada pada Meksiko dengan jumlah 8,712 orang (Kurniawan, 2020).

Indonesia merupakan negara yang mengalami insomnia sebanyak 23 juta penduduk atau 10% dari 238 juta jumlah penduduk Indonesia. Pada umur 40 tahun terdapat 7% mengalami masalah tidur, umur 50 tahun yang menderita insomnia 30%, dan umur 70 tahun terdapat 22% mengeluhkan gangguan tidur. Mayoritas lansia rentan mengalami masalah tidur akibat berbagai faktor penyebab salah satunya lansia sering mengalami perubahan pola tidur. Proses patofisiologi pada lanjut usia dapat berpengaruh pada perbedaan pola tidur. Sekitar 40 hingga 50% dari jumlah

lansia mengalami gangguan tidur (Siagian, 2018).

Berdasarkan pusat data Sumatra Utara tingkat masalah kesehatan lanjut usia pada tahun 2019 sebesar 24,16 % yang artinya satu dari empat lansia mengalami insomnia. Berdasarkan kelompok umur, angka kesakitan kelompok umur 60-69 sampai dengan 80 tahun keatas menunjukkan angka yang semakin besar secara persentase yaitu masing-masing sebesar 21,39 persen, 29,09 persen dan 33,88 persen. Dengan demikian dapat dikatakan bertambahnya usia individu masalah kesehatan yang dialami semakin bertambah dan berdampak pada kesehatannya (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Pada umumnya individu yang menderita Insomnia akan kesulitan tidur meskipun berkeinginan untuk tidur. Gangguan tidur dapat menyebabkan individu mengalami apnea obstruktif dan kecelakaan akibat rasa ngantuk berlebihan serta masalah atensi, penggunaan obat penenang, dan depresi (Sukmalara, 2020). Perubahan itu merupakan hal yang alami sebagai akibat dari proses menua (Riska, 2020).

Insomnia ialah suatu keadaan yang di alami oleh individu yang dapat terbangun di malam hari atau sulit untuk tidur serta terlalu pagi bangun (Sari, 2018). Insomnia diakibatkan karna rasa stres, ketidakseimbangan pikiran, gelisah, depresi, rasa sakit, kafein, efek samping obat-obatan, kecemasan (Junita, 2020). Keluhan yang sering dirasakan seperti kesulitan untuk tidur, ketidakmampuan melanjutkan tidur,

serta terbangun lebih awal (Damayanti, 2019).

Aromaterapi Lavender adalah terapi nonfarmakologi untuk mengatasi insomnia yang terapeutik karena mengandung *essential oil* yang memiliki kegunaan untuk menambah kemampuan otot, kesehatan psikologis, menenangkan pikiran, menghilangkan stres dan terapi relaksasi, (Sukmalara, 2020). Cara kerja aromaterapi dengan mempengaruhi kerja system limbik dan merangsang sel-sel saraf penciuman sehingga meningkatkan perasaan positif rileks serta stres atau depresi individu akan menurun (Damayanti, 2019).

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 aromaterapi lavender yaitu 12 responden (40%) dengan kualitas tidur baik. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia. Menurut Siagian (2018), pada penelitiannya menunjukkan 1 responden menderita insomnia berat dan 14 responden mengalami insomnia sedang sebelum pemberian aromaterapi, sedangkan setelah pemberian aromaterapi terjadi pengurangan menjadi insomnia ringan 13 responden dan 2 responden insomnia sedang, sehingga dapat dikatakan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan insomnia pada lansia.

Hasil survei pada tanggal 22 Desember 2020 ditemukan lanjut usia yang mengeluhkan insomnia sebanyak

10 orang dan mau diwawancarai. Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan 8 orang mengatakan penyakit insomnia sangat mengganggu pola tidur sedangkan 2 orang lainnya mengatakan sudah terbiasa dengan keadaan yang dialami dan tidak terlalu berpengaruh dengan aktifitas pola tidur.

### **Metode**

Desain penelitian ialah *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia dan berusia diatas 60 tahun sebanyak 25 orang. Teknik pengumpulan sampel menggunakan total sampling yang artinya keseluruhan populasi dijadikan sebagai sampel. Tempat penelitian dilaksanakan di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021. Responden menghirup aromaterapi lavender sesuai dengan yang dianjurkan oleh peneliti. Responden menggunakan aromaterapi lavender selama 30 menit sebelum tidur setiap hari selama 7 hari dengan waktu yang sama kemudian diobservasi tingkat insomnia yang dialami oleh lansia setelah diberikan tindakan. Alat yang digunakan yaitu jam tangan, kuesioner dan lembar observasi, serta alat tulis. Instrumen yang digunakan yaitu minyak aromaterapi lavender, tisu dan pipet.

Teknik mengumpulkan data yang digunakan adalah kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) yang terdiri dari 11 pertanyaan masing-masing pertanyaan diberi nilai antara 1-4. Dimana jawaban “tidak pernah”

mendapatkan skor 1, “kadang-kadang” skornya 2, “sering” skornya 3 dan “selalu” skornya 4 sehingga total keseluruhan jawabannya 11-44 jumlah tersebut dapat diketahui tingkat insomnia lansia. Skor 11-19 tidak insomnia, skor 20-27 insomnia ringan, skor 28-36 insomnia sedang, dan skor 37-44 insomnia berat. Metode analisa data ialah analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat dilakukan terhadap setiap variabel yang diteliti masing-masing variabel akan dibuat gambaran distribusi dan persentase. Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan uji *Paired sampel T test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur**

No	Karakteristik Responden	N	Persentase (%)
1	Umur		
	60-74 tahun	10	40
	75-90 tahun	15	60
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	11	44
	Perempuan	14	56
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan karakteristik data responden menurut umur didapatkan bahwa dari 25 orang responden, mayoritas responden yang mengalami insomnia berumur 75-90 tahun dengan persentase 60,0% (15 orang) dan minoritas berumur 60-74 tahun dengan persentase 60% (10 orang). Menurut jenis kelamin, perempuan mendominasi sebanyak 14 orang (56,0%) dan paling sedikit laki-laki sebanyak 11 orang (44,0%).

**Tabel 2 Distribusi Responden Pre-test (Sebelum) Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Lansia**

No	Insomnia Pre-test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ringan	5	20
2	Sedang	14	56
3	Berat	6	24
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan karakteristik data responden sebelum dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lavender di ketahui bahwa dari 25 orang responden, mayoritas mengalami insomnia sedang 14 orang (56%) dan minoritas insomnia ringan 5 orang (20%).

**Tabel 3 Distribusi Responden Post-test (sesudah) Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Lansia**

No	Insomnia Post-test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Insomnia	9	36
2	Ringan	12	48
3	Sedang	4	16
4	Berat	0	0
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>100</b>

Berdasarkan karakteristik data responden sesudah diberikan aromaterapi lavender dapat diketahui bahwa 25 orang responden yang tidak mengalami insomnia 9 orang (36%), ringan 12 orang (48%), insomnia sedang 4 orang (16%).

**Tabel 4 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia**

Variabel	Mean	SD	P value
<b>Pre-test</b>	<b>32,24</b>	<b>6,160</b>	<b>0,000</b>
<b>Post-test</b>	<b>21,26</b>	<b>5,682</b>	

Berdasarkan hasil analisis dari tabel 4 dapat diketahui dari 25 responden

terdapat perbedaan. Nilai mean pre-test 32,24 dengan standar deviasi 6,160 sedangkan post-test nilai mean 21,26 dengan standar deviasi 5,82. Hasil p value ( $p=0,000$ ) hal ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia ( $p<0,005$ ).

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden berumur 75-90 tahun dan minoritas berumur 60-74 tahun, Sedangkan jenis kelamin, didominasi oleh perempuan dan paling sedikit laki-laki. Penelitian ini didukung oleh (Pasaribu, 2020) menyatakan bahwa mayoritas yang menderita insomnia berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan dan rata-rata usia yang mengalami insomnia diatas 60 tahun. Faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan diakibatkan karena faktor hormonal, insomnia merupakan gejala yang biasa dialami wanita saat merasakan ketegangan pada masa pra-menstruasi atau menopause bahkan saat suhu tubuh meningkat, sehingga membuat wanita lebih sulit untuk tidur, hal-hal yang mengganggu pemikiran mereka akan mengakibatkan wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dari pada pria.

Hasil penelitian sebelum diberikan tindakan aromaterapi lavender di ketahui bahwa dari 25 orang responden, mayoritas responden mengalami insomnia sedang dengan persentase 56% atau 14 orang dan minoritas insomnia ringan dengan persentase 20% atau 5 orang.

Berdasarkan penelitian Damayanti dan Hadiati (2019), dengan penelitian pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia pada lansia mengatakan bahwa sebelum melakukan pemberian aromaterapi terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat insomnia pada responden dengan hasil insomnia ringan 19 orang, insomnia berat 8 orang dan insomnia sangat berat 3 orang.

Distribusi frekuensi sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender didapatkan hasil penelitian dari 25 orang responden yang mengalami tidak insomnia 9 orang (36%), ringan 12 orang (48%) insomnia sedang 4 orang (16%). Hasil penelitian menggambarkan adanya penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan tindakan pemberian aromaterapi lavender selama 1-7 hari pada responden. Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Junita, 2020) mengenai aromaterapi lavender rata-rata responden mengalami penurunan insomnia dengan standar deviasi 7,737. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Lestari, 2019) dengan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan mayoritas responden mengalami insomnia ringan.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tingkat insomnia pada lansia. Pada uji *paired sample T test* dengan *value*  $0,000 < \alpha$  (0,005) ini menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat insomnia pada lanjut usia yang signifikan setelah diberikan aromaterapi lavender selama 1 minggu berturut-turut. Hal yang sama dilakukan oleh peneliti Sari & Leonard (2018),

dengan hasil penelitian didapatkan dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik dengan pemberian intervensi selama satu minggu.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan perbedaan tingkat insomnia pada lansia baik sebelum maupun sesudah dilakukan intervensi aromaterapi lavender. Hal ini terjadi karena aromaterapi lavender dapat mempengaruhi sistem limbik sehingga merasa rileks dan nyaman pada waktu tidur (Sari, 2018).

## SIMPULAN

Dengan adanya penelitian ini dapat diketahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia dengan hasil sebelum dilakukan intervensi mayoritas lansia mengalami insomnia sedang sebanyak 14 orang, setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender mayoritas mengalami insomnia ringan sebanyak 12 orang. Dari hasil tersebut terdapat perbedaan tingkat insomnia pada lansia yang signifikan serta ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvis Kurniawan, Erma Kasumayanti, Ade Dita Putri. 2020. "Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020." *Jurnal Ners Universitas Pahlawan* 4: 102–6.
- Aprilyawan, Grenda. 2019. "Analysis of lavender aroma and guided imagery on insomnia in lansia in Technical Specific Unit Social Tresna Wherda Glenmore District Banyuwangi." *Journal for Quality in Public Health* 2 (2): 64–72.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. 2019. "Statistik penduduk lanjut usia provinsi sumatra utara." In *Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara*, 7:1–16.
- Damayanti, Novita, and Titis Hadiati. 2019. "Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia." *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)* 8 (4): 1210–16.
- Iman Muhammad. 2016. *Panduan penyusunan karya tulis ilmiah bidang kesehatan menggunakan metode ilmiah*. Medan: Citapustaka Media Perintis.
- Junita, Elvida, Gusman Virgo, and Ade Dita Putri. 2020. "Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar." *Jurnal Ners Universitas Pahlawan* 4: 116–21.
- Lestari, Yeni Tri. n.d. "Pengaruh pemberian lavender aromatherapy terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia."
- Nurlia. 2016. "Pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia." *Nurlia*.
- Pasaribu, Masdalifah. 2020. "Science midwifery the effect of lavender aroma complementary therapy on insomnia in the elderly at Joyah Uken Takengon Nursing Home." *Science Midwifery* 9 (1): 144–47.
- Riska, Rohmawati., Yunita Sari. Ratna, Faizah. Imamatul, and Soleha.

- Umdatus. 2020. “Efektivitas senam bugar terhadap insomnia pada lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo.” *Journal Ilmiah Keperawatan Stikes* 15 (1): 58–65.
- Sari, Dian, and Devid Leonard. 2018. “Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih.” *Jurnal Endurance* 3 (1): 121.
- Sari, Ira Widya Kurnia. 2019. “Keefektifan pemberian aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Kabupaten Madiun Sawahan.” In .
- Siagian, Hartika Samgryce. 2018. “Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan” 4 (1): 387–92.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Sukmalara, Dini. 2020. “Penerapan ‘evidence practice’ aromaterapi bunga lavender pada lansia dengan insomnia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.” *SELL Journal* 5 (1): 55.