

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH *AROMATHERAPY LAVENDER* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR
KASONGAN BANTUL
YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Elyani Hermahekha

KPP1900236

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2021



NASKAH PUBLIKASI

Pengaruh *Aromateraphy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur
Pada Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul
Yogyakarta

Disusun Oleh:

Elyani Hermahekha
KPP1900236

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal**

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep

Penguji II

Nasiatul Aisyah Salim, SKM, MPH

Penguji III

drh. Ignatius Djuniarto, S.Kep., MMR

**Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 2004.202.1

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep





PERNYATAAN

Nama : Elyani Hermahekha

Judul : Pengaruh *Aromateraphy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta, 20042021

Pembimbing Utama,

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping,

Nasiatul Aisyah Salim, SKM, MPH



**PENGARUH AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

Elyani Hermahekha¹, Agnes Erida Wijayanti², Nasiatul Aisyah Salim³
STIKES Wira Husada
hermahekha30@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. 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 ataupun menurunkan angka harapan hidup. Kualitas tidur bisa diperbaiki dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya adalah dengan memberikan aromaterapi lavender.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design *Quasi Eksperiment (eksperiment semu)* rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60-74 tahun, diambil menggunakan *Purposive Sampling* sebanyak 42 orang lansia. Analisis data menggunakan Uji *Paired t-test*.

Hasil: Hasil analisa data menggunakan uji statistic *paired t-test* didapatkan p value = 0.000 (<0.05) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Aromatherapy Lavender, Lansia

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a person's satisfaction with sleep so that a person does not show sign of lack of sleep and does not experience problems in his sleep. Sleep quality problems in the elderly should be of greater concern because if allowed to cause various kinds of things that are detrimental to both the health of the body it self or lowering life expectancy, sleep quality can be improved with pharmacological and non pharmacological therapies, one of which is by giving lavender aromatherapy.

Objective: Knowing the effect of lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly at BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Methods: : This type of research is qualitative with a Quasi Experimental Design (quasi-experimental). The design of this research is one group pretest-posttest design. Population in this study, elderly aged 60-74 years were taken using purposive sampling as many as 42 elderly people. Data analysis using Paired t-test.

Results: The result of data analysis using the paired t-test statistical tests obtained p-value of 0.000 (<0.05), which means that H_a is accepted and H_0 is rejected.

Conclusion: There is an effect of lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly at BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Keywords: Sleep Quality, Lavender Aromatherapy, Elderly

PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berkaitan satu sama lain. Pada umumnya lansia akan mengalami banyak perubahan mencakup perubahan fisik, mental, psikologis, dan perkembangan spiritual. Perubahan keadaan pada lansia tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa ¹.

Menurut WHO dalam (Sari dan Leonard, 2018), memperkirakan jumlah lansia di seluruh Dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa di tahun 2025 dan akan terus bertambah hingga 2 miliar jiwa di tahun 2050. Sedangkan untuk di kawasan Asia Tenggara, populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia meningkat 3 kali lipat ².

Di Indonesia diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 mencapai 27,08%, tahun 2025 mencapai 33,69 juta, tahun 2030 mencapai 40,95 juta dan tahun 2035 mencapai 48,19 juta. Ada 19 provinsi (55,88%) di Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah D.I Yogyakarta sekitar 13,81%, Jawa Tengah sekitar 12,59% dan Jawa Timur sekitar 12,25% ³. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan penyakit tetapi gangguan tidur berupa kesulitan tidur. Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 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 serius⁴.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. 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 ataupun menurunkan angka harapan hidup².

Prevalensi insomnia dilaporkan dari Amerika Serikat berkisar antara 30% sampai 60%⁵. Data dari WHO dalam (Siregar, 2011) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya.

Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya ada sekitar 23 juta jiwa dari total 238 juta penduduk Indonesia yang mengalami insomnia⁶.

Masalah tidur dapat di tangani dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipotik, sedatif dan narkotika seperti ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat memulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat, yaitu rasa mual dan mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita mengalami gangguan tidur dan ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai. Selain farmakologi ada juga dengan cara non

farmakologi yaitu pemberian aromaterapi, terapi pijat, pilates, yoga, akupuntur, dan akupresur, namun peneliti memilih aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak asiri. Aromaterapi merupakan suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan minyak essensial (*essential oil*). Aromaterapi yang sering digunakan seperti aroma terapi lavender⁷.

Studi pendahuluan yang dilakukan di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta pada 18 Mei 2020, daftar klien berjumlah 80 orang lansia, laki-laki berjumlah 29 orang, perempuan berjumlah 51 orang, dan lansia yang di isolasi berjumlah 9 orang pada ruang isolasi sehingga tidak dimasukkan pada

populasi. Rata-rata lansia berusia ≥ 60 tahun.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan design *Quasi Eksperiment (eksperiment semu)* rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Rancangan penelitian ini berupaya untuk mengungkapkan apakah ada pengaruh aromaterapi pada kualitas tidur lansia⁸. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 responden dan pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Analisa data menggunakan Uji *Paired t-test*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik responden di BPSTW unit
Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Karakteristik Responden	Kategori	F	%
Usia	60-69 tahun	28	66.7
	≥70 tahun	14	33.3
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	38.1
	Perempuan	26	61.9
Penyakit Penyerta	Ada	26	61.9
	(Hipertensi, Asma, Reumatoid Arthritis, Asam Urat)		
	Tidak Ada	16	38.1
Menyukai Aromatherapy Lavender	Suka	42	100.0
	Tidak Suka	0	0
Total		42	100

Sumber : (Data Primer Terolah, 2020)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dari 42 responden sebagian besar responden berada pada kategori usia 60-69 tahun sebanyak 28 orang lansia (66.7%) dan lansia yang berada pada kategori usia ≥ 70 tahun

sebanyak 14 orang (33.3%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui sebagian kecil lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 responden (38.1%) dan sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 responden (61.9%). Karakteristik responden berdasarkan penyakit penyerta

dapat diketahui bahwa responden yang ada mempunyai penyakit penyerta sebanyak 26 (61.9%) dan yang tidak ada penyakit penyerta sebanyak 16 responden (38.1%), dari 26 responden tersebut memiliki penyakit penyerta seperti hipertensi ada 14 responden, asma ada 5

responden, reumatoid arthritis ada 4 responden, asam urat ada 3 responden. Karakteristik responden berdasarkan yang menyukai aromatherapy lavender dapat disimpulkan bahwa seluruh lansia yang berjumlah 42 responden (100.0%).

2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromatherapy Lavender

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromtherapy Lavender

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Tidak ada keluhan insomnia	0	0	25	59.5
Insomnia ringan	8	19.0	17	40.5
Insomnia berat	23	54.8	0	0
Insomnia sangat berat	11	26.2	0	0
Total	42	100.0	42	100.0

Sumber : (Data Primer Terolah, 2020)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum pemberian aromatherapy lavender, sebagian besar responden pada kategori

insomnia berat sebanyak 23 responden (54.8%), insomnia sangat berat sebanyak 11 responden (26.2%), insomnia ringan sebanyak 8 responden

(19.0%), dan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 0 responden (0%). Sesudah pemberian aromatherapy lavender sebagian besar responden pada kategori tidak ada keluhan insomnia

sebanyak 25 responden (59.5%), insomnia ringan sebanyak 17 responden (40.5%), insomnia berat sebanyak 0 responden (0%), dan insomnia sangat berat 0 responden (0%).

3. Analisis Bivariat Pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul

Tabel 4.3
Analisis Bivariat Pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

	Rerata	Selisih	CI 95%		P Value
			Lower	Upper	
Pre test	33.00				
Post test	18.33	14.667	13.049	16.285	0.000

Sumber : (Data Primer Terolah, 2020)

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur lansia sebelum pemberian aromatherapy lavender adalah 33.00 dan setelah diberikan aromaterapi lavender rata-rata kualitas tidur lansia menjadi 18.33. Nilai signifikan 0.000 dengan CI 95% 13.049 sampai 16.285.

Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji statistik *paired t-test* sampel berpasangan dengan program SPSS versi 23 didapatkan p value = .000 < α = 0.05, artinya H_a diterima berarti ada pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sebelum diberikan aromatherapy lavender

Berdasarkan hasil penelitian dengan memberikan kuesioner tentang kualitas tidur sebelum pemberian aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa lansia yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 0 responden (0%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 8 responden (19.0%), insomnia berat sebanyak 23 responden (54.8%) dan sangat berat sebanyak 11 responden (26.2%). Dari hasil kuesioner dengan 11 item pernyataan, lansia yang selalu mengalami kesulitan untuk memulai tidur sebanyak 28 responden, sering tiba-tiba terbangun pada malam hari sebanyak 22 responden, sering terbangun lebih awal /dini hari

sebanyak 20 responden, sering merasa mengantuk disiang hari sebanyak 14 responden, kadang-kadang sakit kepala pada siang hari sebanyak 20 responden, sering merasa kurang puas dengan tidur sebanyak 17 responden, sering merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur sebanyak 21 responden, kadang-kadang mendapat mimpi buruk sebanyak 18 responden, sering badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur sebanyak 21 responden, sering jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan sebanyak 18 responden, dan sering tidur selama 6 jam dalam semalam sebanyak 20 responden. Menurut Lanywati (2011) sebagian besar lansia beresiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Proses patologis terkait usia dapat

menyebabkan perubahan pola tidur. Menurut teori penuaan biologi, lansia mengalami penurunan fungsi dan struktur atau mengalami proses degeneratif. Hal ini mengakibatkan perubahan sistem saraf pusat, antara lain perubahan gelombang otak dan siklus sirkadian. Perubahan tersebut menyebabkan terganggunya pusat pengaturan tidur yang ditandai dengan menurunnya aktivitas gelombang alfa dan juga waktu tidur menjadi lebih pendek. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Leonardo (2018) yang menyatakan bahwa 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/gelap, dan suhu ruangan yang tidak cocok. Faktor kesehatan fisik juga dapat mengakibatkan munculnya insomnia. Hidayat (2011) mengemukakan bahwa kualitas tidur buruk adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kekurangan tidur. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial. Kesulitan mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali. Mekanisme tersebut juga berpengaruh pada pengaturan mekanisme SAR (Sistem Aktivasi Retikular), yang

mempengaruhi proses keterjagaan dan BSR (*Bulbar Synchronizing Region*), sehingga mempengaruhi proses tidur, akibatnya gangguan tidur seperti insomnia, parasomnia, narkolepsi bisa terjadi dan menjadikan kualitas tidur pada lansia berkurang. Penurunan kualitas tidur bisa menyebabkan bangun pagi terasa tak segar, siang hari mengalami kelelahan dan lebih sering tertidur sejenak, waktu tidur malam tampak lebih kurang sehingga merasa mengantuk sepanjang hari. Keluhan tidur merupakan hal yang umum terjadi pada lansia⁷. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Made (2020) bahwa nilai kualitas tidur responden sebelum pemberian aromaterapi didapatkan hasil bahwa 42 responden (100%) mengalami penurunan kualitas tidur, ditandai

dengan nilai kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender. Berdasarkan hal tersebut, asumsi peneliti bahwa kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul dalam kondisi kualitas tidur yang buruk. Dapat dilihat pada tabel 4.2 bahwa pada saat sebelum diberikan aromaterapi lavender lansia yang mengalami insomnia berat sebanyak 23 responden, insomnia sangat berat sebanyak 11 responden, insomnia ringan sebanyak 8 responden. Dari 42 responden tersebut kesulitan untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, bisa terbangun lebih awal /dini hari, merasa mengantuk disiang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidur, merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan terasa lemah, letih,

kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan, dan tidur selama 6 jam dalam semalam.

2. Kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sesudah diberikan aromatherapy lavender.

Dari hasil penelitian sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan kualitas tidur pada sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik atau tidak ada keluhan insomnia sebanyak 25 responden (59.9%) dan yang mengalami insomnia ringan sebanyak 17 responden (40.5%). Dari 17 responden yang masih mengalami insomnia ringan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya lansia yang masih kesulitan untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada

malam hari, bisa terbangun lebih awal/dini hari, merasa mengantuk di siang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, bada terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai bangun tidak beraturan dan tidur selama 6 jam dalam semalam. 17 responden tersebut ada 6 responden yang punya penyakit penyerta seperti hipertensi dan asma. Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Sari & Leonard (2018) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang dimana menunjukkan hasil $p\text{ value} = 0.000 < 0.05$ artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia

pada lansia dan meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Adiyati (2010) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia dapat dilihat bahwa terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok perlakuan dengan hasil statistic uji *Paired Sample t Test* diperoleh nilai $t=2.702$ dengan nilai probabilitas $\text{Sig.}(2\text{tailed})=0.017$. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Siagian & Samgyce (2018) bahwa setelah diberi aromaterapi terjadi penurunan insomnia dengan hasil Uji statistic *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai probabilitas $p=0.000 < 0.005$ yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Ni Made (2020) setelah diberikan aromaterapi lavender, 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan nilai kualitas tidur yang baik sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur lansia. Aromaterapi lavender yang merupakan bagian dari terapi relaksasi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur. Aromaterapi lavender memiliki kandungan *linalyl ester* yang berkhasiat menenangkan dan memberikan efek rileks sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf *olfaktorius*. Semua impuls yang melewati saraf *olfaktorius* mencapai sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati, emosi, memori dan belajar. Semua bau yang mencapai sistem limbik memiliki pengaruh kimia langsung pada suasana hati¹¹.

Lansia sering mengalami gangguan mental diantaranya emosi, cemas rasa ditinggal dan kesulitan dalam tidur. Kemampuan tubuh lansia yang sudah menurun dalam metabolisme dan proses degeneratif merupakan alasan penting dalam menggunakan terapi nonfarmakologi seperti aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya¹². Menurut Barca (2014) juga mengungkapkan bahwa minyak aromaterapi dapat dijadikan alternatif dalam penyembuhan penyakit sehingga terapi ini juga dapat digunakan untuk menurunkan insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Ika Subekti (2016) didapatkan hasil bahwa terapi aromaterapi lavender dapat menurunkan

kecemasan pada lansia. Kecemasan tersebut akan mempengaruhi pola tidur lansia. Menurunkan kecemasan secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan asumsi peneliti sesudah diberikan aromaterapi lavender pada lansia yang tidak ada keluhan insomnia sebanyak 25 responden, dan yang masih mengalami insomnia ringan sebanyak 17 responden dikarenakan masih mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, bisa terbangun lebih awal/dini hari, merasa mengantuk disiang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidur, merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur

sampai bangun tidak beraturan, dan tidur selama 6 jam dalam semalam.

Aromaterapi lavender bisa memberikan efek rileks dan tenang sehingga dapat membuat kualitas tidur menjadi baik. Aromaterapi lavender ini diberikan dengan cara di teteskan pada bantal dilakukan selama 3 hari. Aromaterapi lavender memiliki kandungan utama linalil asetat yaitu suatu senyawa yang memiliki efek sedatif dan anti neuro depresif yang mampu memberikan rasa rileks dan

mengendorkan sistem kerja saraf dan otot yang tegang sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

1. Kualitas tidur sebelum diberikan aromatherapy lavender, lansia yang mengalami insomnia berat sebanyak 23 responden (54.8%), lansia yang mengalami insomnia sangat berat sebanyak 11 responden (26.2%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 8 responden (19.0%).
2. Kualitas tidur setelah diberikan aromatherapy lavender pada lansia, didapatkan 25 responden (59.5%) tidak ada keluhan insomnia sedangkan yang mengalami insomnia ringan sebanyak 17 responden (40.5%).
3. Hasil analisa data menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan p value = 0.000 yang berarti H_0 diterima, sehingga ada pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan
Saran untuk institusi pendidikan yaitu menambah sumber referensi yang berhubungan dengan kualitas tidur, dan aromaterapi.
2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha
Saran untuk BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta jadikan sebagai referensi untuk memberikan aromaterapi lavender bila ada lansia yang sulit tidur.
3. Peneliti Selanjutnya
Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, melakukan penelitian lebih lama waktunya, dalam perlakuannya diberi jeda agar lebih maksimal hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sukmalara D. 2017. Penerapan “Evidence Practice” Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur. *Jurnal Alfiat : Kesehatan Dan Anak Vol 3 No* <https://uia.e-journal.id/afiat/article/download/686/385> Diakses pada tanggal 14 April 2020
2. Sari, D dan Leonard, D. 2018. Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance 3(1)*, 121-130. <https://ejournal.Iidikti10.id/index.php/endurance/article/download/2433/912> Diakses pada tanggal 14 April 2020
3. Kemenkes RI. 2017. *Analisis Lansia Indonesia*. Retrieved April 2020, From Pusat Data Dan Informasi Web Site: <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/View/18012600001/analisis-lansia-di-indonesia-2017> Diakses pada tanggal 17 April 2020
4. Adiyati, S. 2010. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pstw Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan, Vol. II, No. 02*, 21-28. <http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/79/78> Diakses pada tanggal 15 April 2020
5. Rahmawati. 2015. Efektifitas Mandi Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender. *Profesi, Volume 13, Nomor 1*, 6-9. <https://ejournal.stikespku.ac.id/index.php/mpp/article/download/98/88> Diakses pada tanggal 15 April 2020
6. Siregar, M. 2011. Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. Jakarta:Flashbook
7. Lanywati, E. 2011. Insomnia Gangguan Sulit Tidur. Yogyakarta:Kanisius.
8. Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
9. Hidayat, A. 2011. *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
10. Ni Made, M. D. 2020. Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' J. Pharm. SCI. Vol 3 (2)*, 72-81. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/addawaa/article/viewFile/17926/10722> Diakses pada tanggal 10 Februari 2021
11. Sharma, S. 2011. *Aroma Terapi*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.

12. Gihyun Lee. 2017. Therapeutic Effects Of Phytochemicals And Medicinal Herbs On Depression. *Biomed Research International*, 1-12.
<https://www.hindawi.com/journal/bmri/2017/6596241/abs/>
Diakses pada tanggal 14 April 2020
13. Barca, R. 2014. Aromatherapy Oils. *Jurnal Cultural Studies Review*.
<https://epress.lib.uts.edu.au/index.php/csrj/article/download/3615/4334?inline=1> Diakses pada tanggal 15 Mei 2020
14. Ika Subekti, W. 2016. Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. *Jurnal Kesmadaska*, 45-48.
<http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/download/128/165>
Diakses pada tanggal 17 April 2020
15. Siagian, & Samgryce, H. 2018. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda Vol. 4, No. 1*, 19-24.
<https://media/publications/295290-pengaruh-aromaterapi-lavender-terhadap-p-c93c3d86.pdf> Diakses pada tanggal 14 April 2020