

Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: *Litearture Review*

Nadhilah Nur Shadrina^{*1}, Aulia Rahayu Nur Fadila², Evi Nurhayati³, Muhamad Firmansyah⁴, Ummi Malika Balqis⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan, STIKes Permata Nusantara, Indonesia

Abstrak

Pendahuluan Gambaran Umum Proses penuaan pada manusia ditandai dengan berkurangnya kemampuan mental, sosial, psikologis, fisik, dan fisiologis. Antara 40 dan 50 persen warga lanjut usia mengalami masalah tidur dan kebanyakan dari mereka rentan terhadap pertemuan tersebut. Salah satu dari beberapa faktor yang menyebabkan masalah tidur adalah seringnya perubahan kebiasaan tidur. Metode: Penelitian ini menggunakan evaluasi literatur dari sejumlah penelitian terpilih. Dua konsep utama tentang hasil aromaterapi lavender yang dilaporkan oleh para peserta: Pertama, aroma lavender meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia pada lansia

Kata kunci : lansia, Kualitas Tidur Dan Aroma Terapi Lavenderqy

Abstract

Summary One of the main characteristics of human aging is a decline in terms of mental, social, psychological, physical, and physiological processes. Roughly 40 to 50 percent of elderly people suffer from sleep disorders, and most of them are predisposed to them because of a number of factors, including the fact that their sleep patterns change regularly. Method: A literature review of a few chosen papers was employed in this study. The participants discussed two main points regarding the effects of lavender aromatherapy: firstly, lavender scent improves sleep quality and reduces insomnia in the elderly

Keywords : Elderly, Sleep Quality and Lavender Aroma Therapy

Email Korespondensi: nadilahns28@gmail.com

PENDAHULUAN

Baik di negara industri maupun negara berkembang, komposisi penduduk lanjut usia meningkat dengan cepat. Hal ini karena angka harapan hidup meningkat, sehingga mengubah struktur populasi secara keseluruhan, sementara angka kesuburan dan kematian menurun. Banyak faktor, seperti gizi yang lebih baik, kebersihan, layanan kesehatan, dan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi, semuanya berdampak pada penuaan populasi. Diperkirakan jumlah orang lanjut usia akan terus meningkat secara global (Adam, 2019).

Menua merupakan suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses penuaan adalah proses seumur hidup yang dimulai pada awal kehidupan, bukan pada titik waktu tertentu. Penuaan merupakan proses alami yang berarti manusia melewati tiga tahap kehidupan: masa kanak-kanak, dewasa, dan usia tua. Penuaan berarti kemunduran seperti penurunan fisik, yang diwujudkan dalam kulit kendur, uban, gigi tanggal, dan bentuk tubuh yang tidak proporsional (Untari, 2018), orang lanjut usia memiliki resiko jatuh karena terjadinya penurunan fisik yang dialami dalam jurnal (Haryanto & Jafar, 2023).

Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih. Mereka yang telah mencapai akhir hayatnya dianggap usia tua. Meningkatnya populasi lansia berarti mereka yang menua mendapat perhatian khusus. Permasalahan yang berkaitan dengan proses penuaan, yang membawa perubahan pada bidang fisik, kognitif, emosional, sosial, dan seksual, merupakan hal yang sangat memprihatinkan bagi para lansia (Isrizal & Romliyadi, 2022).

Berkurangnya fungsi fisiologis, fisik, psikologis, sosial, dan kognitif merupakan ciri dari proses penuaan pada manusia. Mayoritas warga lanjut usia rentan mengalami masalah tidur karena berbagai alasan, termasuk Sekitar 40 hingga 50 persen lansia menderita gangguan tidur, dan mereka sering mengalami perubahan pola tidur.

Penurunan keadaan fisik fisiologis, seperti penurunan kadar kalsium darah, penurunan massa otot, dan penurunan mobilitas sendi, dapat mengakibatkan perubahan pola tidur pada lansia.

Penuaan membuat orang lebih mudah mengalami gangguan tidur dan mengubah pola tidur dan istirahat yang normal. Keluhan tentang masalah tidur adalah masalah umum yang terjadi di masyarakat luas, terutama pada orang tua. Salah satu kebutuhan fisiologis adalah tidur. Kebutuhan tidur merupakan kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia (Biahimo & Gobel, 2021).

Gangguan tidur yang sering dikeluhkan adalah insomnia. Insomnia adalah masalah tidur yang paling umum. Insomnia menyebabkan penurunan kualitas dan jumlah tidur. Pekerjaan, aktivitas sosial, dan status kesehatan penderita dapat dipengaruhi oleh insomnia ini. Stres situasional, seperti masalah keluarga, masalah di tempat kerja atau kampus, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai, dapat menyebabkan insomnia. Salah satu gejala insomnia yang paling umum dialami oleh lansia adalah kesulitan tidur, bangun dini hari, sering terbangun di malam hari, kesulitan untuk tidur kembali, dan merasa tidak segar saat bangun pagi (Faridah et al., 2021).

Perawatan farmasi dan terapi nonfarmakologis merupakan dua bentuk terapi yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas tidur. Secara farmakologis, antistamin, antidepresan, dan benzodiazepin semuanya dapat digunakan untuk mengobati insomnia. Sementara itu, berbagai pendekatan terapeutik, seperti terapi pijat, pelatihan relaksasi, dan aromaterapi, digunakan dalam terapi nonfarmakologis untuk mengatasi integritas tidur. Menggunakan minyak esensial yang diperoleh dari tumbuhan, aromaterapi adalah pendekatan non-farmakologis untuk mengatasi masalah kesehatan. dan tingkatkan kriteria Anda untuk tidur. Aromaterapi lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang buruk (Nurulicha et al., 2023).

Lavender adalah salah satu tumbuhan yang bunganya sering digunakan untuk membuat aromaterapi. Di Indonesia, lavender banyak digunakan sebagai campuran teh herbal, sabun mandi, kosmetik, dan minyak aromaterapi. Efek relaksasi yang dimilikinya disebabkan oleh kandungan utamanya, linalyl asetat dan linalool (Salsabila et al., 2022). Lavender adalah minyak esensial wangi yang digunakan dalam aromaterapi untuk mengendurkan otot, menenangkan sistem saraf, dan menghentikan kontraksi otot. Minyak esensial lavender, silexan, diekstraksi menggunakan proses penyulingan uap. Silexan digunakan sebagai pengobatan untuk kecemasan, insomnia, dan gangguan mood. Otak limbik memproses aroma saat kita menghirupnya, sehingga memungkinkan kita merasakannya sebagai bau. Komponen kimiawi aroma yang dihirup akan diterima oleh saluran limbik dan bulbus olfaktorius (Zebua et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ndruru et al., 2021) Penggunaan minyak esensial dalam aromaterapi lavender, pengobatan non-farmakologis untuk insomnia, memiliki manfaat terapeutik karena kemampuannya meningkatkan kesejahteraan psikologis, meningkatkan kekuatan otot, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan relaksasi. Melalui perubahan sistem limbik dan pengaktifan sel saraf penciuman, aromaterapi membantu pasien merasa lebih nyaman dan mengurangi stres atau depresi. Tentang bagaimana aromaterapi lavender mempengaruhi kualitas tidur lansia. Google School adalah sumber perpustakaan yang digunakan. Kata kunci yang digunakan adalah aromaterapi lavender, lansia, dan kualitas tidur. Materi yang termasuk dalam pencarian diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2024. Kata kunci tersebut dikaitkan dengan 1.020 jurnal di Google Scholar. Setelah itu, ditemukan 686 jurnal dengan menggunakan seleksi jurnal berdasarkan teks lengkap dan waktu. Selanjutnya, kelayakan jurnal ditentukan berdasarkan topik penulis; tujuh jurnal diidentifikasi dan selanjutnya diperiksa. Tabel berikut menampilkan pendekatan pencarian literature.

METODE

Penelitian ini menggunakan tinjauan literatur sebagai desain penelitiannya, melakukan tinjauan sistematis terhadap artikel ulasan.

Table 1. Stategi Pencarian Literatur

Mesin Pencari	Google Scholar
Hasil Penelusuran	1.020 Jurnal
Full Text 2020-2024	686 Jurnal
Eligible Sesuai Kriteria	7 Jurnal
Inklusi Dan Eksklusi	
Hasil	7 Jurnal

HASIL

Kriteria inklusi dan eksklusi penulis menghasilkan ditemukannya 7 jurnal berikut. Selanjutnya penulis mengambil data dari enam artikel terpilih. Untuk mengekstraksi data, data yang signifikan harus dianalisis dan dikategorikan menurut nama penulis, tahun, judul, jurnal penerbit, tujuan penelitian, teknik penelitian, dan hasil akhir. Tabel 2 menampilkan data yang telah diekstraksi.

Tabel 2. Hasil Ekstraksi

No	Penulis Dan Tahun	Judul	Jurnal Penerbit	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil
1	(Syafyu Sari & Afnuhazi, 2022)	Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	Jurnal Pustaka Keperawatan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki potensi pengaruh aroma lavender terhadap kualitas tidur yang dialami orang lanjut usia.	One-group pre test post test.	Menawarkan aromaterapi lavender kepada warga lanjut usia dapat menjadi cara yang berguna untuk meredakan insomnia mereka serta cara untuk mengisi waktu luang mereka.
2	(Zebua et al., 2022)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Ptsw Budi Mulia 3 Jakarta Selatan	Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kemungkinan efek wewangian lavender terhadap kualitas tidur orang lanjut usia.	Kuantitatif	menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada pasien lanjut usia dapat berdampak pada kualitas tidur mereka sebelum dan sesudah tes (pre-test dan post-test).
3	(Jepisa & Suci, 2022)	Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat	Jurnal Ilmu Kesehatan	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kemungkinan efek wewangian lavender terhadap kualitas tidur orang lanjut usia.	Kuantitatif	bahwa menawarkan aromaterapi lavender kepada pasien lanjut usia dengan masalah kualitas tidur menghasilkan peningkatan kualitas tidur mereka yang signifikan dan substansial
4	(Fauziah & Suib, 2024)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT RPS Lanjut Usia Budhi	Jurnal Kesehatan Masa Depan	Untuk mengetahui apakah aromaterapi lavender dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di UPT RPS Budhi	Kuantitatif	Sebab setelah mendapat perawatan aromaterapi lavender, kualitas tidur responden meningkat secara signifikan. Uji t dependen, yang menghasilkan nilai p 0,000 atau 0,05

		Dharma Yogyakarta		Dharma Lansia Yogyakarta.		untuk kualitas tidur, menunjukkan hal ini.
5	(Ndruru et al., 2021)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia	Jurnal Ilmu Keperawatan	berupaya untuk memastikan apakah pengobatan insomnia pada lansia mempunyai efek.	Kualitatif	bahwa tingkat sulit tidur pada lansia sangat bervariasi dan penggunaan aromaterapi lavender membantu mengurangi tingkat tersebut.
6	(Mufarrohatul Amanah et al., 2022)	Aroma Terapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia Pada Lansia	Jurnal Kesehatan	Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa dalam aromaterapi lavender mempengaruhi keluhan sulit tidur pada orang lanjut usia.	Pre-eksperimen	bahwa masalah insomnia pada lansia dapat dikurangi secara signifikan dengan menggunakan aromaterapi lavender.
7	(Nurulicha et al., 2023)	Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Harjamukti Depok	Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pada tahun 2022 seberapa efektif aromaterapi lavender ber dampak terhadap kualitas tidur lansia di RW 003 Kelurahan Harjamukti, Cimanggis, Depok	Kuantitatif	Menghirup aromaterapi lavender ber dampak pada kualitas tidur lansia.

PEMBAHASAN

Ketujuh artikel tersebut diteliti dan disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan, meningkatkan mood, dan menyebabkan gangguan tidur. Mengenai dampak aromaterapi lavender, peserta mengutarakan dua gagasan utama: bahwa aroma lavender meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia pada lansia..

Tren pertama yang muncul dari tinjauan literatur ini adalah kualitas tidur orang lanjut usia meningkat karena aroma lavender. Tema ini dibahas dalam empat artikel, yang meliputi penelitian oleh (Zebua et al., 2022), (Jepisa & Suci, 2022), (Fauziah & Suib, 2024), dan (Nurulicha et al., 2023). Temuan penelitian (Zebua et al., 2022) tersebut menunjukkan bahwa penelitian tersebut dilakukan dengan cara menaburkan minyak aromaterapi lavender pada tisu dan menghirupnya sebelum tidur setiap malam selama tujuh hari berturut-turut.

Dengan meneteskan minyak aromaterapi lavender pada tisu dan dihirup sebelum tidur pada malam hari. Ide di balik aromaterapi lavender adalah aromanya akan memenuhi hipotalamus, area otak yang mengatur hormon dan kelenjar, yang dapat memberikan dampak menenangkan, mendorong ekspresi emosi bahagia, dan membuat Anda merasa nyaman. Karena sifat antibakteri yang kuat dari lavender, aromaterapi juga dapat meningkatkan rasa kantuk dan rasa tenang. Setelah menerapkan aromaterapi lavender, 125 responden senior (74,40%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan temuan penelitian (Jepisa & Suci, 2022), mengatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender kepada pasien lanjut usia dengan masalah kualitas tidur menghasilkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan dan substansial. Aromaterapi memiliki manfaat sifat obat penenang

ringan dan anti-spasmodik. Memanfaatkan tumbuhan sebagai komponen pelengkap. Salah satu manfaat penggunaan minyak nutrisi jeruk yang berasal dari bahan alami adalah kemampuannya dalam menimbulkan relaksasi dan ketenangan mental. Seperti yang diungkapkan oleh (Fauziah & Suib, 2024). Setelah diberikan aromaterapi lavender, ternyata lansia secara umum memiliki kualitas tidur yang tinggi. Orang lanjut usia dapat dihibur dengan aroma lavender, yang membantu mereka menjadi lebih damai dan rileks serta membantu mereka tertidur lebih cepat. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurulicha et al., 2023) menjelaskan bagaimana proporsi responden yang memilih untuk tidak bekerja lebih lama menunjukkan bahwa mereka yang merasa lebih baik setelah mendapatkan aromaterapi lavender kemungkinan besar adalah mereka yang mematuhi standar operasional prosedur (SOP). Aktivitas mungkin berdampak pada mereka yang mengalami penurunan. Satu individu dengan efek jangka panjang mungkin tidak melakukan terapi aromaterapi setiap hari sesuai indikasi, dan aktivitas sehari-hari responden dapat menyebabkan kecerobohan atau kegagalan dalam melakukan terapi sesuai SOP (standar operasional protokol) dan lalai menyerahkan dokumen untuk pelaporan. Penulis menggunakan aromaterapi lavender setiap hari. disarankan sesuai SOP.

Topik kedua adalah aromaterapi lavender membantu orang lanjut usia mengurangi kurang tidur. Tersedia tiga publikasi mengenai tema ini, termasuk penelitian oleh (Syafyu Sari & Afnuhaz, 2022), (Ndruru, 2021), dan (Mufarrohatul Amanah et al., 2022). Penelitian (Syafyu Sari & Afnuhaz, 2022) menunjukkan bahwa aroma unik bunga lavender memiliki efek menenangkan dan menenteramkan. Hasilnya, aroma lavender berdampak besar pada kualitas tidur lansia. Menawarkan aromaterapi lavender kepada warga lanjut usia dapat menjadi cara yang berguna untuk meredakan insomnia mereka serta cara untuk mengisi waktu luang mereka. Hasil studi (Ndruru, 2021), menyajikan temuan: 12 orang lanjut usia menderita insomnia ringan setelah intervensi aromaterapi lavender, dibandingkan dengan 14 orang yang mengalami insomnia sedang sebelum intervensi. Hal ini terjadi sebagai akibat dari sifat mempengaruhi sistem limbik aromaterapi lavender yang meningkatkan perasaan nyaman dan rileks sebelum tidur. Namun berdasarkan (Mufarrohatul Amanah et al., 2022) menguraikan bagaimana aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi aktif untuk menemani aktivitas rekreasi warga lanjut usia dan sebagai cara untuk mengurangi gejala insomnia. Para peneliti berhipotesis bahwa perawatan aromaterapi lavender seminggu sekali dapat membantu orang lanjut usia yang mengalami gejala insomnia dengan menciptakan lingkungan yang santai dan nyaman. Orang lanjut usia mungkin menjadi lebih tenang akibat intervensi ini, yang mungkin juga berdampak pada suasana hati mereka dan membantu mereka tidur lebih nyenyak dan lebih lama.

KESIMPULAN

Peserta mengungkapkan dua gagasan utama tentang efek aromaterapi lavender: pertama, aroma lavender meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>
- Faridah, U., Kusumawati, D., Rahayu, S., & Wahab, D. (2021). HUBUNGAN KEBIASAAN MENGONSUMSI KOPI DENGAN GEJALA GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI DESA TEMPURAN DEMAK 2018. *University Research Colloquium*, 228–241.
- 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>
- Haryanto, R. D., & Jafar, M. S. (2023). Gambaran Resiko Jatuh pada Keluarga dengan Lansia di Kabupaten Cianjur. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu- Ilmu Sosial*, 1(August), 60–62.
- Isrizal, & Romliyadi. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Srikaton Air Saleh Kabupaten Banyuasin Tahun 2022. *E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(3), 431–438. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>
- 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. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.498>
- Mufarrohatul Amanah, B., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia Pada Lansia. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 6–9. <https://doi.org/10.24929/fik.v12i1.1963>
- Ndruru, H. (2021). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Pf Nursing Sciences)*, 10(1), 36–42.

- Ndruru, H., Tinnur, R., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Arta Manova Doloksaribu*, 10(1), 36–42.
- Nurulicha, N., Herawati, Y., & Marsilia, I. D. (2023). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Harjamukti Depok. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 371. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.682>
- Salsabila, H., Indahwati, L., & Kusumaningtyas, D. (2022). Literature Review: Efektivitas Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Menstruasi. *Journal of Issues in Midwifery*, 6(2), 76–87. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2022.006.02.2>
- Syafyu Sari, F., & 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>
- Zebua, L. andriani, Nurani, I. A., & Widowati, R. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia*, 8(2), 75–82