

# Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025

Tiary Novalia<sup>1)</sup>; Darmawansyah<sup>2)</sup> ; Erlina Panca Putri<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3)</sup>Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1</sup> [tiarynovalia725@gmail.com](mailto:tiarynovalia725@gmail.com) ;<sup>2)</sup> [darmawansyah@unived.ac.id](mailto:darmawansyah@unived.ac.id) ;<sup>3)</sup> [erlinapancaputri65@gmail.com](mailto:erlinapancaputri65@gmail.com)

## ARTICLE HISTORY

Received [23 Desember 2025]

Revised [13 April 2026]

Accepted [15 April 2026]

## KEYWORDS

Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## ABSTRAK

Di Indonesia tercatat sekitar 40% sampai 50% mengalami gangguan tidur yang sebagian besar tergolong lansia, gangguan tidur ini biasanya terjadi secara bersamaan dengan keadaan lain seperti masalah fisik, penyakit kejiwaan (depresi, gangguan kecemasan) yang dapat menimbulkan buruknya kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025. Metode penelitian *True experiment* dengan menggunakan satu kelompok eksperimen atau kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Purposif Sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 32 orang. Hasil analisis uji univariat pre test kualitas tidur kelompok intervensi dan kelompok kontrol seluruh responden (100%) dengan kualitas tidur yang buruk. Post test kualitas tidur pada kelompok intervensi hampir seluruh responden (87,5%) dengan kualitas tidur yang baik. kelompok kontrol seluruh responden (100%) dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p$  pada kelompok intervensi ( $p=0,001$ ). Kelompok kontrol ( $p=0,066$ ). Hasil uji Mann-Whitney pada data post-test menunjukkan bahwa mean rank kelompok intervensi adalah 8.69 sedangkan kelompok kontrol 24.31 dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pihak klinik atau fasilitas pelayanan kesehatan untuk mengintegrasikan aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi komplementer non-farmakologis dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia.

## ABSTRACT

In Indonesia, approximately 40% to 50% of the population experiences sleep disorders, most of whom are elderly. These sleep disorders usually occur simultaneously with other conditions such as physical problems and mental illnesses (depression, anxiety disorders) that can lead to poor sleep quality. The purpose of this study is to determine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality of elderly at Klinik Harmonisasi Chi Medika in 2025. The research method used was a true experiment with one experimental group or treatment group and one control group. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 32 respondents. The results of the univariate pre-test analysis of sleep quality in the intervention group and control group showed that all respondents (100%) had poor sleep quality. The post-test of sleep quality in the intervention group showed that almost all respondents (87.5%) had good sleep quality. The control group showed that all respondents (100%) had poor sleep quality. The results of the bivariate analysis of the Wilcoxon test obtained  $p$  count in the intervention group ( $p=0.001$ ). The control group ( $p=0.066$ ). The Mann-Whitney test results on the post-test data showed that the mean rank of the intervention group was 8.69, while the control group was 24.31 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Lavender aromatherapy has an effect on the sleep quality of elderly at Klinik Harmonisasi Chi Medika in 2025. The results of this study can be used as a reference for clinics or health care facilities to integrate lavender aromatherapy as a non-pharmacological complementary therapy in an effort to improve the sleep quality of elderly.

## PENDAHULUAN

Kondisi penuaan penduduk merupakan fenomena global. Setiap negara di dunia menunjukkan pertumbuhan dalam ukuran dan proporsi lansia yang lebih banyak. Dengan total lansia di dunia saat ini yang mencapai 703 (Sumandar, 2020). Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih (WHO, 2022). Saat ini, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar) pada tahun 2050. Tidak hanya jumlah dan proporsi lansia saja yang meningkat, bahkan seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup, proporsi lansia tua (80 tahun ke atas) juga mengalami peningkatan, bahkan pada tahun 2020 sampai 2050 diperkirakan meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta (Badan Pusat Statistik, 2022).

Di Indonesia tercatat sekitar 40% sampai 50% mengalami gangguan tidur yang sebagian besar tergolong lansia, gangguan tidur ini biasanya terjadi secara bersamaan dengan keadaan lain seperti masalah fisik, penyakit kejiwaan (depresi, gangguan kecemasan) yang dapat menimbulkan buruknya kualitas tidur (Khadijah, 2023). Dalam proses penuaan, terjadi perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf, dan jaringan tubuh lain. Adanya perubahan pada status

fisiologis tersebut, mengakibatkan lansia menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan masalah kesehatan lain. Pemenuhan kebutuhan dasar fisiologis lansia merupakan hal fundamental yang perlu diperhatikan. Beberapa kebutuhan dasar pada lansia antara lain, oksigen dan cairan elektrolit, nutrisi, eliminasi, seksualitas, aktivitas dan olah raga, serta kebutuhan tidur dan istirahat. Dari beberapa item tersebut, kebutuhan istirahat dan tidur menjadi salah satu yang tidak disadari dan sering kali diabaikan. Hal tersebut berkaitan dengan semakin bertambahnya usia, maka lansia akan kesulitan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dikarenakan beberapa faktor lain, seperti stres dan kecemasan, sehingga terjadi insomnia pada lansia (Nuary, 2022).

Lansia akan mengalami kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk terjaga, kesulitan tidur setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat dan tidur siang yang berlebihan. Hal ini terjadi akibat perubahan terkait usia dalam siklus tidur dan terjaga. Pertambahan usia pada lanjut usia pada dasarnya akan diikuti oleh perubahan pola tidur dan istirahat lansia secara normal. Perubahan otak akibat proses dari penuaan menghasilkan eksitasi dan inhibisi dalam sistem saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada sistem terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring pertambahan usia (Siwi, 2025). 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. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Febria, 2022).

Dari berbagai permasalahan insomnia pada lansia tersebut, maka di perlukan penanganan atau sikap yang tepat untuk mengatasinya dengan tindakan farmakologi maupun non farmakologi, farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan benzodiazepin, kloralhidrat dan promethazine (penergen). Non farmakologi yaitu dengan cara hindari dan minimalkan penggunaan minum kopi, teh, soda, alcohol. Selain farmakologi juga ada dengan cara non farmakologi. Non farmakologi yaitu dengan cara hindari dan minimalkan penggunaan minum kopi, teh, soda, alcohol. Selain itu tindakan non farmakologi lainnya yaitu dengan cara terapi akupunktur, terapi kognitif, terapi pembatasan tidur (retriksi) dan terapi lavender (Rosmin, 2022).

Aroma terapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Minyak lavender bersifat serbaguna, sangat cocok untuk merawat kulit terbakar, terkelupas, psoriasis, dan juga membantu kasus insomnia. Lavender beraroma ringan bunga-bunga dan merupakan essential aroma terapi yang dikenal memiliki efek sedative dan anti-neurodepressive. Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindroma, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung (Jane, 2022). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rezi (2021) tentang "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia".

Dari hasil uji paired sample t-test didapatkan nilai  $p=0,000$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender di PSTW Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangka. Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu jumlah lansia pada Tahun 2021 sebanyak 173.720 orang, yang mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar hanya 70.192. Tahun 2022 jumlah Lansia sebanyak 209.126 orang, yang mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar hanya 120.599.

Tahun 2023 jumlah lansia di Provinsi Bengkulu sebanyak 204,026 orang, yang mendapatkan skrining kesehatan sesuai standar 142,027 (Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2023). Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Bengkulu jumlah lansia di Kota Bengkulu pada Tahun 2022 sebanyak 25.293 orang, Tahun 2023 sebanyak 35.845 orang. Jumlah lansia berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2024 terdapat 35.629 orang. Jika dilihat dari jenis kelamin laki-laki 17.946 orang dan perempuan sebanyak 17.683 orang.

## LANDASAN TEORI

### Kualitas Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi seseorang dalam keadaan tanpa sadar yang penuh ketenangan dan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badan yang berbeda. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal daripada rangsangan eksternal. Tidur dianggap sebagai keadaan pasif yang dimulai dari input sensorik walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur (Pujiyanto, 2022).

Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM & REM (Ireyne, 2020). Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori, 2017).

### Aromaterapi Lavender

Aromaterapi adalah memberikan minyak esensial melalui inhalasi, pemijatan, mandi uap atau kompres untuk meredakan nyeri, menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi dan kenyamanan (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018). Aromaterapi merupakan salah satu jenis terapi non farmakologis untuk mengatasi berbagai macam gangguan kesehatan. Aromaterapi adalah jenis terapi relaksasi penenang atau relaksasi yang dapat mengatasi masalah seperti kecemasan, ketegangan, dan menghilangkan gangguan tidur.

Salah satu jenis aroma terapi ini adalah aromaterapi bunga lavender. Lavender adalah ramuan yang tumbuh di Afrika Utara dan pegunungan Mediterania yang sering digunakan sebagai minyak essential. Minyak lavender adalah minyak essential yang disuling dari bunga Lavender, lavender memiliki sifat sebagai antiinflamasi, antiseptik, anti bakteri, antimikroba, anti jamur, dan antidepresan. Lavender juga digunakan sebagai minyak aroma terapi. (Sharma et al., 2019). Aromaterapi lavender merupakan salah satu alternative terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur dan relaksasi yang banyak diminati oleh masyarakat, selain mudah dilakukan juga tidak memerlukan biaya yang besar (Hamzeh et al., 2020).

### Konsep Lanjut Usia

Lanjut usia disingkat dengan lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun keatas. Setiap makhluk hidup akan mengalami proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Mujiadi, 2022)

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh, seperti didalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 yang isinya menyatakan bahwa pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat yang makin membaik dan usia harapan hidup makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia makin bertambah. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa (Damanik, 2019).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Damanik, 2019).

## METODE PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisa data yang dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel. Dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi variabel independen dan variabel dependen yaitu sehingga dapat diketahui variasi dari masing-masing variabel. Dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Proporsi

F = Frekuensi

N = Jumlah seluruh sampel

Dari rumus nilai di atas nilai proporsi yang didapat dalam bentuk presentase dapat diinterpretasikan dengan menggunakan data:

0% : Tidak satupun dari responden

- 1%-25% : Sebagian kecil dari responden
- 26%-49% : Hampir sebagian dari responden
- 50% : Setengah dari responden
- 51%-75% : Sebagian besar dari responden
- 76%-99% : Hampir Seluruh responden
- 100% : Seluruh responden

**Analisis Bivariat**

Dalam menganalisis data secara bivariat dilakukan uji normalitas data. Uji yang dilakukan menggunakan *Shapiro wilk* dan didapatkan nilai *p* berdistribusi normal. Sedangkan untuk varian data boleh homogen atau tidak, hal itu bukanlah merupakan permasalahan dalam uji paired t-test. Selanjutnya dilakukan uji paired t test untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

**Analisis Univariat**

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pre Test Kualitas Tidur Lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025**

Kualitas Tidur	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Buruk	16	100	16	100
Baik	0	0	0	0
Total	16	100	16	100

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Post Test Kualitas Tidur Lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025**

Kualitas Tidur	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Buruk	2	12,5	16	100
Baik	14	87,5	0	0
Total	16	100	16	100

**Uji Normalitas Data**

**Tabel 3 Uji Normalitas Data *Shapiro Wilk***

	Variabel	Statistik	Df	Sig.
Kelompok Intervensi	Sebelum	0.220	16	0.013
	Sesudah	0.338	16	0.002
Kelompok Kontrol	Sebelum	0.238	16	0.059
	Sesudah	0.251	16	0.018

**Analisis Bivariat**

**Tabel4 Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025**

Variabel	N	<i>p-value</i> ( <i>Wilcoxon</i> )	Mean Ranx	<i>p-value</i>
Intervensi	Sebelum	16	0.000	8.69
	Sesudah			
Kontrol	Sebelum	16	0.066	24.31
	Sesudah			

## **Pembahasan**

### **Gambaran Kualitas Tidur Lansia Sebelum Intervensi di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025**

Penelitian yang dilakukan di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025 pada kelompok intervensi hasil pre test kualitas tidur seluruh responden (100%) dengan kualitas tidur yang buruk. Pada kelompok kontrol seluruh responden (100%) dengan kualitas tidur yang buruk. Lansia yang mengalami gangguan tidur umumnya sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu dini, sehingga waktu istirahat menjadi tidak optimal.

Dengan demikian, sebelum diberikan intervensi, kualitas tidur yang buruk pada lansia merupakan kondisi yang wajar terjadi akibat kombinasi faktor biologis, psikologis, dan lingkungan yang saling memengaruhi. Lansia akan mengalami kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk terjaga, kesulitan tidur setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat dan tidur siang yang berlebihan. Hal ini terjadi akibat perubahan terkait usia dalam siklus tidur dan terjaga. Pertambahan usia pada lanjut usia pada dasarnya akan diikuti oleh perubahan pola tidur dan istirahat lansia secara normal. Perubahan otak akibat proses dari penuaan menghasilkan eksitasi dan inhibisi dalam sistem saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada sistem terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring pertambahan usia (Siwi, 2025).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rezi (2021) tentang "Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia". Dari hasil uji paired sample t-test didapatkan nilai  $p=0,000$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur lanjut usia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender di PSTW Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangka.

Menurut asumsi peneliti, kualitas tidur lansia sebelum intervensi berada pada kategori buruk disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi seiring proses penuaan, seperti menurunnya produksi hormon melatonin, perubahan ritme sirkadian, dan meningkatnya keluhan kesehatan yang mengganggu kenyamanan tidur. Selain itu, faktor psikologis seperti kecemasan, rasa kesepian, serta kondisi lingkungan yang kurang kondusif juga dapat memperburuk kualitas tidur.

### **Gambaran Kualitas Tidur Lansia Setelah Intervensi di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025**

Penelitian yang dilakukan di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025 pada kelompok intervensi Setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian kecil responden (12,5%) dengan kualitas tidur yang buruk dan hampir seluruh responden (87,5%) dengan kualitas tidur yang baik. Pada kelompok kontrol kualitas tidur lansia yang tidak diberikan aromaterapi lavender hasil post test seluruh responden (100%) dengan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Harmonisasi Chi Medika tahun 2025, pada kelompok intervensi setelah diberikan aromaterapi lavender 2 responden (12,5%) masih mengalami kualitas tidur yang buruk, dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain yang turut memengaruhi kualitas tidur lansia. Faktor tersebut antara lain adanya penyakit penyerta yang dapat mengganggu kenyamanan saat tidur, kondisi psikologis seperti kecemasan dan stres yang tidak sepenuhnya teratasi oleh aromaterapi, serta kebiasaan buruk menjelang tidur misalnya konsumsi kafein, kurang aktivitas fisik di siang hari, atau lingkungan tidur yang bising. Selain itu, respon fisiologis setiap individu terhadap aromaterapi berbeda-beda, sehingga tidak semua lansia merasakan efek relaksasi yang sama.

Sedangkan 14 responden (87,5%) sudah memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah pemberian aromaterapi lavender. Peningkatan ini dapat dijelaskan karena kandungan zat aktif dalam minyak esensial lavender, seperti linalool dan linalyl asetat, bekerja menimbulkan efek sedatif, menurunkan ketegangan saraf, serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan mudah tertidur.

Sementara itu, pada kelompok kontrol seluruh responden (100%) tetap berada pada kualitas tidur buruk karena tidak mendapatkan intervensi, sehingga tidak terjadi perubahan yang bermakna. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologis yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur lansia.

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. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (Febria, 2022).

Dari berbagai permasalahan gangguan tidur pada lansia, maka di perlukan penanganan atau sikap yang tepat untuk mengatasinya dengan tindakan farmakologi maupun non farmakologi. Tindakan non farmakologi yaitu dengan cara terapi akupuntur, terapi kognitif, terapi pembatasan tidur (retriaksi) dan terapi lavender (Rosmin, 2022). Aromaterapi minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia (Jane, 2022).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Zebua (2022) tentang “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan”. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan ( $p=0.000$ ).

Menurut asumsi peneliti, setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender, sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Efek relaksasi tersebut membuat responden lebih mudah untuk tertidur, tidur menjadi lebih nyenyak, dan frekuensi terbangun di malam hari berkurang. Selain itu, aromaterapi lavender juga membantu mengurangi kecemasan dan rasa gelisah yang sering dialami lansia, sehingga kualitas tidurnya meningkat. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa aromaterapi lavender efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

### **Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025**

Penelitian yang dilakukan di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025 pada kelompok intervensi terjadi penurunan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Artinya, aromaterapi lavender memberikan pengaruh nyata dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Pada kelompok kontrol, penurunan kualitas tidur dari sebelum ke sesudah tidak signifikan dengan hasil uji *wilcoxon* diperoleh  $p= 0.066$  ( $p > 0.05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan kualitas tidur yang bermakna pada kelompok tanpa intervensi.

Hasil uji Mann-Whitney pada data post-test menunjukkan bahwa mean rank kelompok intervensi adalah 8.69 sedangkan kelompok kontrol 24.31 dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah dilakukan intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Peningkatan ini dipengaruhi oleh kandungan linalool dan linalyl asetat yang memberikan efek sedatif, merangsang relaksasi, dan menurunkan aktivitas simpatis sehingga tubuh lebih tenang dan mudah tertidur. Selain itu, faktor psikologis seperti berkurangnya rasa cemas dan stres setelah relaksasi juga mendukung tercapainya tidur yang lebih berkualitas. Namun, efek ini tetap dipengaruhi oleh kondisi masing-masing lansia, misalnya adanya penyakit penyerta atau kebiasaan tertentu yang dapat membuat beberapa responden masih memiliki kualitas tidur yang kurang optimal.

Sementara itu, pada kelompok kontrol rata-rata skor kualitas tidur sebelum perlakuan adalah 9 dan sesudah 8 dengan nilai  $p = 0,066$  ( $p > 0,05$ ), yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan kualitas tidur pada kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Kondisi ini dapat dijelaskan karena lansia pada kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi yang membantu relaksasi, sehingga kualitas tidur tetap buruk. Faktor-faktor yang berpengaruh dalam hal ini antara lain perubahan fisiologis pada lansia (penurunan hormon melatonin, perubahan ritme sirkadian), adanya gangguan kesehatan, serta faktor psikologis seperti kecemasan dan kesepian. Selain itu, faktor lingkungan seperti kebisingan atau pola kebiasaan sehari-hari (misalnya tidur siang terlalu lama, konsumsi kafein) juga turut memengaruhi. Hal ini menjelaskan mengapa tanpa adanya intervensi, kualitas tidur lansia cenderung tidak mengalami perubahan yang bermakna. 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. Aroma terapi lavender membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kuantitas maupun kualitasnya (Junita, 2020).

Salah satu terapi non Farmakologis yang digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia adalah aromaterapi lavender. Aroma terapi lavender merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi, mekanisme aroma terapi adalah dimulai dari aroma yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima didalam silia dihubungkan dengan alat penghirup yang berada diujung saluran bau. Bau-bauan diubah oleh silia menjadi impuls mencapai sistem Limbik di Hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak dan akan membantu kita untuk merasa rileks (Junita, 2020). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Jepisa (2022) tentang “Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat”. Hasil uji statistik dengan uji t - Independen nilai  $p=0,000$  ( $p>0,05$ ) yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan antara kualitas tidur post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Menurut asumsi peneliti, pemberian aromaterapi lavender mampu meningkatkan kualitas tidur lansia karena aroma yang dihasilkan mengandung efek menenangkan. Kondisi tubuh yang lebih relaks mempermudah proses tidur, membuat tidur lebih nyenyak, dan mengurangi gangguan seperti sering terbangun di malam hari. Selain efek fisiologis, aroma lavender juga dapat memberikan sugesti positif

dan rasa tenang secara psikologis, sehingga membantu mengurangi kecemasan atau stres yang sering dialami lansia. Dengan demikian, kombinasi efek biologis dan psikologis dari aromaterapi lavender inilah yang diduga kuat mampu memperbaiki kualitas tidur.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Pre test kualitas tidur kelompok intervensi dan kelompok kontrol seluruh responden (100%) dengan kualitas tidur yang buruk.
2. Post test kualitas tidur pada kelompok intervensi hampir seluruh responden (87,5%) dengan kualitas tidur yang baik. Kelompok kontrol seluruh responden (100%) dengan kualitas tidur yang buruk.
3. Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Klinik Harmonisasi Chi Medika Tahun 2025 ( $p=0.000$ )

### Saran

1. Saran Teoritis  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.
2. Saran praktis
  - o Bagi Tempat Penelitian  
Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pihak klinik atau fasilitas pelayanan kesehatan untuk mengintegrasikan aromaterapi lavender sebagai salah satu terapi komplementer non-farmakologis dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia.
  - o Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Dehasen  
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya terkait intervensi non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar maupun literatur tambahan di lingkungan akademik, serta mendorong mahasiswa lain untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan inovatif.
  - o Bagi Responden  
Bagi responden, khususnya lansia, disarankan agar menggunakan aromaterapi lavender secara rutin sesuai anjuran serta tetap menjaga pola hidup sehat, seperti mengatur jadwal tidur, mengurangi konsumsi kafein di malam hari, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abselian. (2023). Dasat-Dasar Fisiologis. CV Eureka Media Aksara
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Damanik. (2019). Keperawatan Gerontik. Jakarta: Universitas Kristen
- Dewi, a. P.(2019). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. E-Jurnal Medika Udayana, 2(1), hlm.21–53. Tersedia di: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4871/3657>.
- Fry, A. dan Vyas, N. (2023) Bagaimana Kebisingan Dapat Mempengaruhi Kepuasan Tidur Anda. Tersedia di: <https://www.sleepfoundation.org/noise-and-sleep>
- Februari. (2022). Pengaruh Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Jurnal Pustaka Keperawatan Vol. 1 No.1
- Gemini. (2021) Keperawatan Gerontik. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
- Hamzeh. (2020). Pengaruh Aromaterapi dengan Minyak Atsiri Lavender dan Peppermint terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker: Uji Coba Acak Terkontrol. HindawiPengobatan Komplementer dan Alternatif Berbasis Bukti Volume 2020, ID Artikel 7480204, 7 halaman<https://doi.org/10.1155/2020/7480204>
- Handayani, GM (2022). Pengaruh Terapi Musik Instrumental Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Pasca Operasi Di Rsud Dr. H Abdul Moeloek Tahun 2022. pp.7–29.

- Hengkengbala, H. dan Halim, S. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan pengaruh penggunaan lampu tidur pada siswa/i sma negeri2 bitung, sulawesi utara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Junita*. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners Volume 4 Nomor 2*
- Khadijah. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Paninggilan Utara, Ciledug. *Jurnal Pembangunan Kesehatan Indonesia Vol.5 No.1*
- Lauwsen, R. dan Dwiana, A. (2019). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), hlm.152–159. Tersedia di: <https://journal.untar.ac.id/index.php/tmj/article/view/5855>.
- Maharianingsih. (2020). Perbandingan Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Rosemary terhadap Stres pada Dewasa. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, Maret 2022 Tersedia online pada: Vol. 11 No. 1, hlm 33–40
- Maryanti. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Vol 15 No 01 (2025): *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia (Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia) Universitas Indonesia Maju Terbitan Maret 2025*
- Masturoh. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Mujiadi (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Stikes Majapahit Mojokerto
- Nashori. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Ebook Universitas Islam Indonesia
- Nuary. (2022). Efektivitas Warm Water Footbath dan Aromatherapy Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Systematic Review. Jilid 6 (2) *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*
- Nurul. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 6(2). <https://doi.org/10.54460/iifa.v6i2.13>
- Patel, A., Reddy, V. dan Shumway, K. (2022). Fisiologi, Tahapan Tidur, dalam: *StatPearls [Internet]*. Pulau Harta Karun (FL): Penerbitan StatPearls. Tersedia di: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>.
- Pujianto. (2020). Pengaruh Mendengarkan Murattal Surat Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes Volume 11 Nomor 1*
- Rezi (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan) | Jilid 5 No.2*
- Rosmin. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Jambura Vol. 4 Nomor 3*
- Sharma., (2019), *Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan*, Surabaya: PT. Penerbit ISFI.
- Siwi. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Urutsewu Wilayah Kerja Puskesmas Ampel Boyolal. *Jurnal Sains Komprehensif p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584 Vol. 4. No.2*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet
- Sumandar. (2020). Sosio Ekonomi, Sindrom Metabolik terhadap Kekuatan Genggaman Tangan Lansia di Komunitas. *Jurnal*