

Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia

Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly

Ni Made Maharianingsih*, Anak Agung Sagung Istri Iryaningrat, Dhiancinantyan Windidaca Brata Putri

Jurusan Farmasi Klinis, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Bali Internasional,
Gang Jeruk Tonja Denpasar Timur, Kota Denpasar, Bali

Kontak korespondensi: maharianingsih@iikmpbali.ac.id

ABSTRAK

Orang lanjut usia (lansia) merupakan golongan umur dengan tingkat kejadian penyakit lebih tinggi dibandingkan dewasa, sebab terjadi perubahan fisik atau psikologis seperti mengalami insomnia atau penurunan kualitas tidur. Persentase kejadian lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur di dunia sekitar 35% dan di Indonesia sekitar 50%. Aromaterapi menggunakan *essential oil* dapat digunakan sebagai alternatif terapi selain obat untuk mengatasi kesulitan tidur. Lavender merupakan salah satu aromaterapi yang dapat digunakan. Lavender dengan kandungan linalool dan linalil asetat memiliki efek meningkatkan kualitas tidur dan memberikan efek menenangkan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental design* dengan metode *one group pretest-posttest design*. Responden dalam penelitian ini adalah lansia di panti werda sebanyak 42 orang. Subjek dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji non parametrik, yaitu uji Wilcoxon. Hasil diperoleh yaitu sebelum penggunaan aromaterapi lavender (*pretest*) terdapat 42 responden (100%) mengalami penurunan kualitas tidur. Setelah pemberian aromaterapi lavender (*posttest*), sebanyak 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan pada kualitas tidur dan 4 responden (9,53%) tidak mengalami perubahan, dengan $p = 0,000$. Peningkatan kualitas tidur dapat dilihat dari selisih nilai parameter kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi pada siang hari berdasarkan selisih nilai *pretest* dan *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Aromaterapi, Kualitas Tidur, Lansia, Lavender

ABSTRACT

Elderly people are age group with a higher incidence of disease or disorders than adults because of physical or psychological changes such as insomnia or decreased quality of sleep. Around 35 % of the total population decreased in sleep quality in the world and in Indonesia around 50%. Aromatherapy that using essential oils can be used as an alternative therapy besides drugs to treat sleep difficulties such as lavender. Lavender contains linalool and linalyl acetate which can improve sleep quality and has a calming effect. The purpose of this study was to see the effect of lavender aromatherapy to improve sleep quality elderly. This research design used a pre-experimental design with one group pretest-posttest design method. Respondents were 42 elderly which taking with purposive sampling who resides in panti werda. Data analysis used a non-parametric test, namely the Wilcoxon test. The results obtained were that before using lavender aromatherapy there were 42 respondents (100%) who experienced a decrease in sleep quality and 4 respondents (9.53%) did not experience any changes, with $p = 0.000$. Improved sleep quality can be seen from the difference in the value of subjective sleep quality parameters, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, sleep disturbances, and daytime dysfunction based on the difference between the pretest and posttest scores. It can be concluded that giving lavender aromatherapy can improve the quality of sleep in the elderly.

Keywords: Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly People, Lavender

PENDAHULUAN

Masa lanjut usia merupakan masa yang terjadi pada setiap orang dan ditandai dengan munculnya perubahan baik secara fisik maupun psikologis (Stiyani, 2017). Perubahan yang dapat terjadi pada orang lanjut usia adalah mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial yang terjadi secara bertahap. Perubahan fisik ataupun psikologis yang terjadi pada orang lanjut usia dapat mempengaruhi kualitas hidup yang akan berdampak pada kualitas tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dilakukan untuk dapat menjaga ataupun meningkatkan status kesehatan. Fungsi dari kegiatan tidur adalah untuk memulihkan kondisi tubuh, meningkatkan memori, mengurangi stres, depresi, kecemasan, menjaga keseimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan suatu aktivitas (Zahara, Nurchayati, & Woferst, 2018).

Pada orang lanjut usia mekanisme tidur ini terjadi lebih lama yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun lebih awal ataupun bangun tidur yang disertai dengan rasa tidak nyaman (Fauziah, 2018). Berdasarkan penelitian, penurunan kualitas tidur merupakan masalah pada peringkat nomor tiga yang sering terjadi pada orang lanjut usia setelah sakit kepala dan gangguan pencernaan (Nasiri & Fahimzade, 2017). Persentase kejadian orang lanjut usia yang mengalami penurunan kualitas tidur di dunia adalah sekitar 35% dari total populasi,

sedangkan persentase kejadian orang lanjut usia yang mengalami penurunan kualitas tidur di Indonesia adalah 50% (Fauziah, 2018; Nasiri & Fahimzade, 2017). Gangguan permasalahan kesehatan di Bali, khususnya penurunan kualitas tidur dapat terjadi pada orang lanjut usia yang berusia ≥ 65 tahun dan umumnya terjadi pada orang lanjut usia yang berada di sebuah lembaga yang menaungi orang lanjut usia yaitu panti jompo (Kumar & Ratep, 2017).

Peningkatan kualitas hidup pada orang lanjut usia khususnya untuk memperbaiki kualitas tidur, dapat dilakukan beberapa penanganan, seperti pemberian terapi farmakologi (dengan pemberian obat) dan non-farmakologi (tanpa pemberian obat). Penanganan secara farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan hipnotik yang digunakan untuk meningkatkan waktu laten tidur, total waktu tidur dan dapat menurunkan kejadian terbangun selama periode tidur (Nasiri & Fahimzade, 2017). Penggunaan obat-obat hipnotik yang terlalu sering dapat menimbulkan efek samping jika digunakan dalam waktu yang lama, seperti ketergantungan dan depresi (Setiawan, Evacuasiyany, & Suherman, 2012; Lillehei, 2014). Penanganan non-farmakologi dapat dilakukan dengan melakukan terapi musik, melakukan terapi yoga dan pemberian aromaterapi (Novianty, 2014; Suhesti, 2014).

Aromaterapi merupakan pengobatan non-farmakologi dengan minyak esensial dan didapatkan dari tanaman untuk membantu

memperbaiki masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas tidur. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan pada penurunan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender. Penggunaan aromaterapi lavender pada 122 pasien lanjut usia yang menderita insomnia didapatkan perubahan yang signifikan pada peningkatan skor kualitas tidur, perubahan mood dan menurunkan tingkat stres dan kecemasan (Lytle, Catherine, & Karen, 2014).

Lavender (*Lavandula angustifolia*) berasal dari famili Lamiaceae, umumnya digunakan untuk menurunkan tingkat stres, sakit kepala, luka bakar ataupun luka lecet, relaksan otot dan meningkatkan kualitas tidur (Greenberg & Slyer, 2017). Pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi dapat meningkatkan kualitas tidur ($p < 0,05$) dan durasi tidur ($p < 0,001$) pada pasien hemodialisa yang mengalami gangguan tidur dan cemas (Şentürk & Kartın, 2018). Penelitian Kamalifard *et al* (2018) membandingkan penggunaan aromaterapi lavender dengan *bitter orange*. Hasil yang didapatkan adalah aromaterapi lavender lebih signifikan untuk meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan aromaterapi *bitter orange* karena pada aromaterapi lavender terdapat kandungan linalool yang lebih tinggi (36,2%) dibandingkan pada aromaterapi *bitter orange* (32%).

Kandungan linalool memiliki efek untuk meningkatkan kantuk pada seseorang, memberi efek sedative. Kandungan utama

dari aromaterapi lavender yang dapat menimbulkan efek untuk meningkatkan kualitas tidur adalah linalil asetat dan linalool. Aromaterapi lavender dapat digunakan secara inhalasi (dihirup) untuk dapat menimbulkan efek yaitu berupa peningkatan kualitas tidur (Fismer & Pilkington, 2012). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada orang lanjut usia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian *pre-eksperimental* dengan metode *one group pretest-posttest design*. Lokasi penelitian dilakukan di panti werda di Bali pada bulan Februari – Maret 2020. Seluruh subjek dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusinya adalah lansia yang berusia ≥ 60 tahun yang bersedia dijadikan subyek penelitian, lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur (dilihat berdasarkan kuesioner PSQI), lansia yang bersedia diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender, tidak mengonsumsi obat tidur. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah lansia yang tidak menyukai dan alergi terhadap aromaterapi lavender. Jumlah subyek yang sesuai dengan kriteria penelitian adalah 42 responden. Subyek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Bahan penelitian ini adalah lavender *essential oil* (*pure* 100%). Teknik analisis yang digunakan adalah metode statistik non-parametrik yaitu menggunakan uji *Wilcoxon*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender dan variabel terikat adalah skala kualitas tidur lansia. Penelitian telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/ Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar dengan nomor 787/UN14.2.2.VII.14/LT/2020.

Kualitas tidur dinilai dengan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang telah lulus uji validitas dan reliabilitas. Kuesioner PSQI terdiri dari pertanyaan mengenai kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, pemakaian obat tidur, disfungsi pada siang hari. Intervensi berupa pemberian aromaterapi selama 7 hari dengan dosis 5-6 tetes secara inhalasi melalui penetesan pada bantal sebelum tidur malam. Derajat kualitas tidur diukur sebelum dan setelah pemberian aromaterapi dengan kriteria yaitu kualitas tidur baik (0-5) dan kualitas tidur buruk (6-21).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden disajikan pada

tabel 1. Responden pada penelitian memiliki rentang usia antara 60-77 tahun dan mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa semakin meningkatnya usia maka akan menyebabkan penurunan pada kualitas tidur (Hamzeh, Safari-Faramani, & Khatony, 2020). Hasil penelitian Wu, Kwong, Lan, & Jiang (2015) menyatakan bahwa orang lanjut usia yang berusia ≥ 60 tahun beresiko mengalami penurunan kualitas tidur dibandingkan anak-anak dan orang dewasa karena mengalami perubahan fisik, seperti penurunan fungsi organ tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Seluruh responden baik jenis kelamin laki – laki dan perempuan mengalami penurunan kualitas tidur. Responden lansia yang diteliti mayoritas jenis kelamin perempuan (64,29%). Penurunan kualitas tidur umumnya ditemukan pada perempuan karena perempuan lebih sering mengalami stres dibandingkan laki-laki sehingga menghambat kerja hormon melatonin yang dikeluarkan pada saat tidur (pada malam hari) sehingga sulit untuk mempertahankan tidur. Perubahan hormon

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)	
1	Usia	≥ 60 tahun	11	26,19%
		70-74 tahun	27	64,28%
		75-77 tahun	4	9,53%
2	Jenis kelamin	Laki-laki	15	35,71%
		Perempuan	27	64,29%
3	Derajat kualitas tidur	Baik	0	0%
		Buruk	42	100%
4	Pemakaian obat tidur	Menggunakan	0	0%
		Tidak menggunakan	42	100%

Tabel 2. Kualitas tidur responden berdasarkan nilai kuesioner PSQI sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi

Nilai kualitas tidur	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	0	0	38	90,47
Buruk	42	100	4	9,53

Tabel 3. Analisis deskriptif nilai kuesioner PSQI

Nilai	Jumlah	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata (<i>Mean</i>)	<i>Std. Deviation</i>	Selisih <i>Mean Pretest dan Posttest</i>
<i>Pretest PSQI</i>	42	9,00	17,00	14,381	1,860	13,00
<i>Posttest PSQI</i>	42	0,00	8,00	1,381	1,899	

pada wanita juga dapat dipengaruhi oleh masa menopause dengan kondisi menurunkan hormon estrogen yang dapat mengakibatkan terjadinya gangguan tidur (Novianty, 2014).

Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi

Nilai kualitas tidur responden sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dapat dilihat pada tabel 2. Hasil didapatkan bahwa 42 responden (100%) mengalami penurunan kualitas tidur, ditandai dengan nilai kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender. Sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender, 38 responden (90,47%) mengalami peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan nilai kualitas tidur yang baik dan sebanyak 4 responden (9,53%) tidak mengalami peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan nilai pada kualitas tidur yang tetap buruk.

Analisis Deskriptif

Nilai rata-rata kualitas tidur pada responden sebelum menggunakan aromaterapi lavender adalah sebesar $14,381 \pm 1,860$. Sedangkan rata-rata kualitas

tidur pada responden setelah menggunakan aromaterapi lavender adalah sebesar $1,381 \pm 1,899$. Selisih rata-rata (*mean*) dari *pretest* dan *posttest* didapatkan nilai sebesar 13,00 sehingga terjadi penurunan pada skor PSQI yang menandakan bahwa terjadi peningkatan pada kualitas tidur (lihat tabel 3). Berdasarkan analisis deskriptif didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum penggunaan aromaterapi lavender lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata kualitas tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender yang menandakan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur pada responden.

Analisis Deskriptif Berdasarkan Komponen Kuesioner PSQI

Perbandingan peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian aromaterapi dianalisis berdasarkan tujuh komponen kuesioner PSQI dan dapat dilihat pada tabel 4. Hasil didapatkan bahwa terjadi penurunan skor rata-rata dari kuesioner PSQI pada komponen 1-5 dan komponen 7 sebelum dan setelah menggunakan aromaterapi. Hal tersebut menandakan bahwa terjadi

Tabel 4. Analisis deskriptif nilai kualitas tidur berdasarkan komponen kuesioner PSQI

Komponen Kuesioner PSQI	Pretest		Posttest	
	Rata-rata (Mean)	Std. Deviation	Rata-rata (Mean)	Std. Deviation
1. Kualitas tidur subyektif	2,5	0,594	0,380	0,582
2. Latensi tidur	2,476	0,594	0,190	0,397
3. Durasi tidur	2,285	0,596	0,214	0,519
4. Efisiensi tidur	2,452	0,503	0,095	0,297
5. Gangguan tidur	2,190	0,397	0,167	0,377
6. Pemakaian obat tidur	0	0	0	0
7. Disfungsi pada siang hari	2,476	0,505	0,333	0,721

peningkatan kualitas tidur pada orang lanjut usia setelah penggunaan aromaterapi lavender. Sedangkan, pada komponen 6 tidak terjadi perubahan sebab responden tidak menggunakan obat tidur.

Hasil Uji Analisis Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil uji t dihasilkan nilai -5,657 dengan nilai probabilitas 0,000. Nilai probabilitas yang didapatkan $< \alpha$ (0,05), sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam nilai rata-rata kualitas tidur sebelum dan setelah penggunaan aromaterapi lavender pada orang lanjut usia. Hasil ini dapat dilihat di tabel 5.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lillehei (2014) yang menggunakan metode *double-blind randomized controlled trial* disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan

kelompok intervensi pada nilai kualitas tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender. Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Cheraghbeigi *et al* (2019) didapatkan perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi pada nilai kualitas tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ali *et al* (2015) dengan menggunakan metode *randomized controlled trial*, penggunaan aromaterapi lavender secara inhalasi dapat memberikan efek berupa keseimbangan emosional, menenangkan dan memberikan efek relaksasi pada seseorang.

Aromaterapi lavender merupakan aromaterapi yang dapat memberikan efek sedatif dan *anxiolytic* yang dapat memberikan efek relaksasi pada seseorang. Selain itu, kandungan utama dari aromaterapi lavender yaitu linalool dan linalil asetat ditransmisikan melalui saluran olfaktori dan memberikan efeknya dengan cara mempengaruhi kerja dari

Tabel 5. Uji pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur berdasarkan kuesioner PSQI

Kualitas Tidur	Rata-Rata	Z hitung	Probabilitas
Sebelum Menggunakan Aromaterapi Lavender	14,38	-5,657	0,000
Sesudah Menggunakan Aromaterapi Lavender	1,38		

Tabel 6. Uji pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur berdasarkan komponen kuesioner PSQI

Komponen Kuesioner PSQI	Z hitung	Probabilitas
1. Kualitas tidur subyektif	-5,675	0,000
2. Latensi tidur	-5,752	0,000
3. Durasi tidur	-5,549	0,000
4. Efisiensi tidur	-5,836	0,000
5. Gangguan tidur	-5,844	0,000
6. Pemakaian obat tidur	0,000	1,000
7. Disfungsi pada siang hari	-5,656	0,000

sistem limbik (Hamzeh, Safari-Faramani, & Khatony, 2020). Mekanisme kerja dari aromaterapi lavender dimulai dari aromaterapi yang terhirup melalui hidung dan molekul yang mudah menguap (volatil) dari minyak akan dibawa ke sel-sel reseptor di hidung dan menempel pada silia (bulu-bulu halus pada lapisan dalam hidung). Setelah itu, aroma tersebut akan diubah oleh silia menjadi impuls listrik melalui reaksi elektrokimia dan akan ditransmisikan melalui saluran olfaktori ke otak dan dibawa menuju ke sistem limbik yang akan merangsang hipotalamus untuk melepaskan hormon serotonin dan endorfin. Hormon serotonin dapat memberikan efek berupa perbaikan suasana hati (*mood*) dan hormon endorfin dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan. Efek relaksasi inilah yang akan menyebabkan peningkatan pada kualitas tidur (Novianty, 2014; Pustikawaty, 2016).

Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Komponen PSQI

Kualitas Tidur Subyektif

Kualitas tidur subyektif merupakan suatu penilaian dari diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri (Avanji, *et al.*, 2019). Hasil penelitian pada tabel 6 menyatakan bahwa nilai probabilitas adalah 0,000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai kualitas tidur subyektif sebelum dan setelah penggunaan aromaterapi lavender pada orang lanjut usia. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Avanji *et al* (2019) dengan menggunakan metode *randomized controlled trial* yang menyatakan bahwa 64% responden mengalami peningkatan nilai kualitas tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender dengan nilai $p = 0,000$.

Latensi Tidur

Latensi tidur merupakan waktu yang dibutuhkan seseorang untuk bisa tertidur (Avanji, *et al.*, 2019). Hasil penelitian pada tabel 6 menyatakan bahwa nilai probabilitas 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai latensi tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender pada orang lanjut usia. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Roozbeh *et al* (2019) dengan metode *pretest* dan *posttest* yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan latensi tidur pada

responden setelah penggunaan aromaterapi lavender dengan nilai $p = 0,002$.

Durasi Tidur

Durasi tidur dapat dinilai dari waktu saat memulai tidur sampai saat terbangun (Yaqin, 2016). Umumnya durasi tidur malam normal menurut *Centers for Disease Control and Prevention USA* adalah sekitar 7-8 jam per hari (Mnatzagian, S.Atayee, Namba, Brandl, & Lee, 2019). Hasil penelitian pada tabel 6 menyatakan bahwa nilai probabilitas adalah $0,000 (< 0,05)$.

Efisiensi Tidur

Efisiensi tidur wajib diketahui saat menilai kualitas tidur karena digunakan untuk menyimpulkan jam tidur dan durasi tidur dari seseorang sudah tercukupi atau tidak (Yaqin, 2016). Hasil penelitian pada tabel 6 menyatakan bahwa nilai probabilitas dari *pretest* dan *posttest* adalah $0,000 (< 0,05)$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai efisiensi tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender pada orang lanjut usia. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yıldırım & Kitiş (2020) dengan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* menyatakan bahwa efisiensi tidur dari responden meningkat setelah penggunaan aromaterapi lavender dengan nilai $p = 0,001$.

Gangguan Tidur

Gangguan tidur dapat berupa mengorok, gangguan pergerakan, sering terbangun pada malam hari dan mengalami mimpi buruk (Avanji, *et al.*, 2019). Hasil penelitian pada

tabel 6 menyatakan bahwa nilai probabilitas adalah $0,000 (< 0,05)$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai gangguan tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender pada orang lanjut usia. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Takeda *et al.* (2017) dengan metode *pretest* dan *posttest* yang menyatakan bahwa responden mengalami penurunan gangguan tidur (terbangun pada malam hari, merasa terlalu panas/dingin, mengalami nyeri, dan mengalami mimpi buruk) setelah penggunaan aromaterapi lavender dengan nilai $p = 0,01$.

Pemakaian Obat Tidur

Penggunaan obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami. Obat tidur diindikasikan kepada seseorang yang sudah sangat terganggu dengan pola tidurnya. Pemakaian obat tidur dianggap dapat membantu perbaikan pola tidur (Yaqin, 2016). Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 didapatkan nilai probabilitas sebesar $1,000 (> 0,05)$ sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai pemakaian obat tidur setelah penggunaan aromaterapi lavender pada orang lanjut usia. Tidak berpengaruhnya nilai pemakaian obat tidur disebabkan karena seluruh responden menjawab tidak menggunakan obat tidur untuk membantu proses tidur.

Disfungsi Pada Siang Hari

Disfungsi pada siang hari merupakan akibat yang dapat terjadi karena menurunnya kualitas tidur. Dengan menurunnya kualitas

tidur maka dapat mengganggu kegiatan sehari-hari dan dapat menurunkan produktivitas seseorang (Yaqin, 2016). Hasil penelitian pada tabel 6 menyatakan bahwa nilai probabilitas 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai disfungsi pada siang hari setelah penggunaan aromaterapi lavender pada orang lanjut usia. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yıldırım & Kitiş (2020) dengan menggunakan metode *pretest* dan *posttest* menyatakan bahwa responden tidak mengalami penurunan dalam melakukan kegiatannya di siang hari setelah penggunaan aromaterapi lavender dengan nilai $p = 0001$.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh penggunaan aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada orang lanjut usia yang dapat dilihat berdasarkan komponen pada kuesioner PSQI dengan selisih nilai sebelum dan sesudah perlakuan menunjukkan penurunan rata-rata total skor PSQI sebesar 13,00.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Review article essential oil s used in aromatherapy: a systematic review. *Asian Pasific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601-611.
- Avanji, I., Sadat, F., Miranzadeh, S., Akbari, H., Ajorpaz, N. M., & Ahmadi, D. (2019). Effects of aromatherapy with lavender essential oil on sleep quality among retired older adults. *Journal of Research & Health: Social Development & Health Promotion*, 9(5), 437-442.
- Cheraghbeigi, N., Modarresi, M., Rezaei, M., & Khatony, A. (2019). Comparing the Effects of Massage and Aromatherapy Massage with Lavender Oil on Sleep Quality of Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35, 253-258.
- Fauziah, E. (2018). *Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta*. Skripsi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta., Yogyakarta.
- Fismer, K. L., & Pilkington, K. (2012). Lavender and Sleep: A Systematic Review of the Evidence. *European Journal of Integrative Medicine*, 4(4), e436-e447.
- Greenberg, M. J., & Slyer, J. T. (2017). Effectiveness of Silexan Oral Lavender Essential Oil Compared to Inhaled Lavender Essential Oil Aromatherapy on Sleep in Adults: A Systematic Review Protocol. *JBIC Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 15(4), 961-970.
- Hamzeh, S., Safari-Faramani, R., & Khatony, A. (2020). Research article effect of aromatherapy with lavender and peppermint essential oil on the sleep quality of cancer patients: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. doi:10.1155/2020/7480204
- Kamalifard, M., Farshbaf-Khalili, A., Namadian, M., Ranjbar, Y., & Herizchi, S. (2018). Comparison of the Effect of Lavender and Bitter Orange on Sleep Quality in Postmenopausal Women: a Triple-Blind, Randomized, Controlled Clinical Trial. *Women & Health*, 58(8), 851-865.
- Kumar, V. A., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 151-154.
- Lillehei, A. S. (2014). *Effect of LavenderAromatherapy via Inhalation and Sleep Hygiene on Sleep in College Student*

- with Self-Reported Sleep Issues*. Disertasi, University of Minnesota, USA.
- Lytle, J., Catherine, M., & Karen, K. (2014). Effect of Lavender Aromatherapy on Vital Signs and Perceived Quality of Sleep in the Intermediate Care Unit: A Pilot Study. *American Journal of Critical Care*, 23(1), 24-29.
- Mnatzaganian, C. L., S.Atayee, R., Namba, J. M., Brandl, K., & Lee, K. C. (2019). The effect of sleep quality, sleep components, and environmental sleep factors on core curriculum exam scores among pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(2), 119-126.
- Nasiri, A., & Fahimzade, L. (2017). The Effect of Inhalation Aromatherapy with Lavender on Sleep Quality of the Elderly in Nursing Care Homes: A Randomized Clinical Trial. *Modern Care Journal*, 14(4), e61602.
- Novianty, F. (2014). *Pengaruh Terapi Musid Keroncong dan Aromaterapi Lavender (Lavandula angustifolia) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*. Skripsi, STIKes Kusuma Husada, Surakarta.
- Pustikawaty, R. (2016). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap skala nyeri haid siswi kelas x sekolah menengah atas negeri 1 sungai ambawang kabupaten kubu raya*. Naskah Publikasi, Universitas Tanjungpura Pontianak, Pontianak.
- Roozbeh, N., Ghazanfarpour, M., Khadivzadeh, T., Kargarfard, L., Dizavandi, F. R., & Shariati, K. (2019). Effect of lavender on sleep, sexual, desire, vasomotor, psychological and physical symptom among menopausal and elderly women: a systematic review. *Journal of Menopausal Medicine*, 25(2), 88-93.
- Şentürk, A., & Kartın, P. T. (2018). The Effect of Lavender Oil Application via Inhalation Pathway on Hemodialysis Patient Anxiety Level and Sleep Quality. *Holistic Nursing Practice*, 32(6), 324-335.
- Setiawan, I., Evacuasiyany, E., & Suherman, J. (2012). Efek Hipnotik Ekstrak Etanol Kangkung (Ipomoea aquatic FORSK.) pada Mencit Swiss Webster Jantan yang Diinduksi Fenobarbital. *Jurnal Medika Planta*, 2(1), 93- 100.
- Stiyani, A. R. (2017). *Peran Keluarga dalam Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Dusun Jambu Hargosari Tanjungsari Gunungkidul*. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Suhesti. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta*. Naskah Publikasi, STIKes Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Takeda, A., Watanuki, E., & Koyama, S. (2017). Effects of inhalation aromatherapy on symptoms of sleep disturbance in the elderly with dementia. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Yaqin, U. F. (2016). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas jember* . Skripsi, Universitas Jember, Jember.
- Yıldırım, T. A., & Kitiş, Y. (2020). The effects of aromatherapy application on cognitive functions and daytime sleepiness in older adults living in a nursing home. *Holistic Nursing Practice*, 34(2), 83-90.
- Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst. (2018). Gambaran Insomnia pada Remaja di SMK Negeri 2 Pekanbaru . *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 278-286.