

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: *Literature Review*

Intania Ayuningtias^{1*}, Burhanto²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: Intanayt@gmail.com

Diterima: 14/09/20

Revisi: 28/12/20

Diterbitkan: 26/08/21

Abstrak

Tujuan studi: Mendapatkan informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Reviews (SLR)*, yakni sebuah sintesis dari studi literatur yang bersifat sistemik, jelas, menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian yang eksplisit dan melibatkan proses telaah kritis dalam pemilihan studi.

Hasil: Berdasarkan hasil jurnal yang dikumpulkan dan analisa penulis, didapatkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

Manfaat: Penelitian ini sebagai tambahan informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia dan informasi tentang aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai pedoman pemikiran peneliti selanjutnya untuk dikembangkan.

Abstract

Purpose of study: Get information about the effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of elderlies.

Methodology: The study use SLR (Systematic Literature Reviews), which is a synthesis from a systemic study of literature, obviously, comprehensive, by identifying, analyzing, evaluating through the already existing data collecting using an explicit method of search and involves critical processing in the study selection.

Results: Based on journal result that is collected and analyze by author, found that have an effect of lavender aromatherapy on sleep quality of elderlies.

Applications: This research as additional information about the effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of elderlies and information about lavender aromatherapy can be used as guid idea the next researchers to be developed.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Aromaterapi, Bunga Lavender.

1. PENDAHULUAN

Menurut organisasi kesehatan di dunia atau sering disebut WHO, lanjut usia diartikan sebagai seseorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas dan dapat disebut dengan tahapan proses kehidupan yang nantinya akan dialami oleh setiap individu (Azizah, 2011). Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2010-2020 diperkirakan akan terdapat sekitar 3.793.152 jiwa penduduk provinsi Kalimantan Timur di tahun 2020. Pada kelompok usia 60-64 tahun terdapat 111 574 jiwa, pada kelompok usia 65-69 tahun terdapat 70.409 jiwa, pada kelompok umur 70-74 tahun terdapat 40.112 jiwa dan pada kelompok usia 75 tahun keatas terdapat 35.257 jiwa. Maka total dari seluruh kelompok umur dari 60-75 tahun keatas diperkirakan terdapat sekitar 257.352 jiwa adalah penduduk usia sudah tidak produktif yaitu usia pada lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2019).

Pada lansia biasanya menunjukkan kecenderungan peningkatan yang sangat pesat dibandingkan dengan penduduk usia lainnya, pada tahun 2010 sebanyak 23.992.553 jiwa (9,77 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai angka 28.822.879 jiwa (11,34 persen dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia) (Badan Pusat Statistik, 2019) Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari negara-negara Asia dengan jumlah lansia terbesar setelah Cina dan India). Seiring melonjaknya pertumbuhan umur pada lanjut usia di Indonesia, maka perlu perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Masalah kesehatan yang sering dialami pada lansia berbeda dari orang dewasa, yaitu adanya masalah imobilisasi, inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur.

Sebanyak 812,597 jiwa total keseluruhan penduduk di Samarinda lanjut usia dengan rentan usia 45-49 tahun sebanyak 46,224 jiwa, lalu lansia dengan usia 55-59 tahun terdapat 21,881 jiwa dan jumlah lansia dengan usia 65 tahun ke atas terdapat 17,650 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019). Seiring melonjaknya pertumbuhan umur pada lanjut usia di Indonesia, oleh sebab itu diperlukannya kepedulian untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. Penyakit ataupun masalah-

masalah kesehatan lainnya yang sering dialami oleh lansia sangat berbeda dari orang dewasa, yaitu adanya masalah gangguan tidur, imobilisasi, inkontinensia, depresi, kekurangan nutrisi, menurunnya kekebalan tubuh (Sunaryo, 2016).

Proses patologis yang menyangkut pada usia dapat menyebabkan perubahan terhadap pola-pola tidur. Gangguan tidur yang menyerang hampir setengah dari jumlah populasi lansia atau yang berusia 65 tahun atau lebih yang berada di rumah ataupun yang berada di fasilitas perawatan jangka panjang seperti Panti Werdha. Oleh sebab itu angka mortalitas meningkat dikarenakan gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup lansia. (Stanley, 2006 dalam Ferdian S 2015).

Buruknya kualitas tidur terhadap lansia dapat menimbulkan gejala-gejala semacam kecenderungan lebih rentan terhadap suatu penyakit, pikun, kebingungan, tidak mengenal waktu atau tempat. Serta konsentrasi terganggunya dan menurunnya terhadap pengambilan sebuah keputusan. Di antara beberapa gangguan-gangguan tersebut, juga dapat menurunkan kemandirian lansia, yang ditandai dengan tidak tertarik untuk melakukan aktivitas keseharian dan yang nantinya dikhawatirkan akan berdampak buruk terhadap kualitas hidupnya lansia tersebut, oleh karena itu masalah gangguan tidur yang terjadi harus segera ditangani (Potter and Perry, 2011 dalam Ferdian S 2015).

Terdapat dua macam pengobatan pada masalah gangguan tidur yaitu secara farmakologis dan non farmakologis, obat-obatan yang sering diberikan untuk obat tidur, ialah dari golongan, Kloralhidra, Benzodazepint, dan Prometazin (Phenergen). Golongan obat-obatan tersebut dapat mempercepat tidur secara cepat dan dan mengurangi bangun terusterusan. Akan tetapi sering mengkonsumsi obat tersebut dapat menimbulkan efek negatif, diantaranya rasa mual, mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita mengalami ketergantungan (Lanywati, 2013). Mengkonsumsi obat-obatan juga tidak baik tentunya bagi ginjal, ginjal tersebut lama-kelamaan akan rusak dan menyebabkan angka mortalitas meningkat terhadap lansia. Maka dari itu diperlukannya terapi yang tidak menggunakan obat-obatan atau non farmakologis supaya aman terhadap lansia (Stanleyy 2006, dalam Ferdian S 2015).

Aturan dari penatalaksanaan terapi non farmakologis ialah, untuk meningkatkan rileks, karena kenyamanan dapat membantu lansia untuk tertidur. Dari berbagai macam terapi non farmakologis yang berpotensi untuk membantu lansia untuk tertidur dengan cepat ialah dengan cara mencium wewangian seperti wangi dari bunga lavender (Hammad, 2013). Aromaterapi merupakan media atau alat yang memanfaatkan wangi-wangian yang berasal dari bunga-bunga atau tanaman. Sejak ribuan tahun yang lalu aromaterapi banyak digunakan sebagai praktek pengobatan alternatif. Banyak jenis wewangian aromaterapi dan setiap wewangian tersebut memiliki kelebihan masing-masing. Contohnya aromaterapi lavender dapat dipercaya meredakan *stress* dan meredakan kesulitan untuk memulai akan tidur. Minyak dari bunga lavender memiliki kelebihan diantara minyak-minyak lainnya, karena minyak dari bunga lavender kandungan racunnya lebih relatif sedikit dibandingkan dengan kandungan minyak tanaman-tanaman lainnya (Yunita, 2010 dalam Fadli M, 2017).

Aroma terapi lavender dimana aroma lavender ini memiliki senyawa sedatif dan anti - *neurodepressive* dan terdapat kandungan utamanya linalool asetat, linalool asetat ini dapat mengendorkan sendi serta otot yang tegang. Menghirup aroma ini meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi), dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, *stress*, sakit kepala, kejang otot. Dari hasil bacaan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh dari aromaterapi lavender terhadap *sleep quality* pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan *information* tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

2. METODOLOGI

Rancangan penelitian atau *method* yang diaplikasikan dalam penulisan ini menggunakan *method literature review*, yaitu sebuah pencarian literatur baik dari *international* atau luar negeri maupun nasional atau dalam negeri. *literature review study* ialah gaya yang dipakai untuk mengumpulkan data-data dan sumber yang berkaitan dengan, sebuah subyek atau tema tertentu yang didapatkan dari berbagai macam sumber yaitu dari jurnal, internet, buku dan pustaka lainnya. Dalam penelitian ini data sekunder yang digunakan, yang dimana data didapatkan bukan berasal dari pengamatan langsung ke subyek penelitian tersebut akan tetapi didapatkan dari hasil penelitian-penelitian dari peneliti sebelumnya. Data yang telah didapatkan segera dijelaskan secara tertulis yang gampang dicerna oleh pembaca nantinya.

Tempat pencarian artikel penelitian dilakukan dengan menggunakan media internet yaitu pencarian dilakukan melalui *google scholar*, *Pubmed*, dan *Proquest*. Dan Pada tahap awal pencarian artikel penelitian pada *Google Scholar*, *Proquest*, dan *Pubmed* menggunakan *keyword* pengaruh aromaterapi lavender, kualitas tidur lansia, *effect of lavender aromateraphy*, *sleep quality of elderly* diperoleh 411 artikel dari tahun 2015 sampai 2020. Akan tetapi yang masuk dalam kriteria inklusi hanya 21 artikel penelitian yang relevan. Kemudian dilakukan proses *critical appraisal* didapatkan 15 artikel penelitian.

Analisa data ialah menggali dan mengumpulkan data yang tersistematis untuk menguparade pemahaman penelitian yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan orang lain. *Literature review* ini untuk menganalisisnya menggunakan *method* literatur yaitu dengan cara memilah dan menggolongkan data-data yang didapat dari hasil yang diperoleh sesuai kriteria inklusi, dan kemudian dijabarkan satu persatu dan diberi kesimpulan untuk setiap sumbernya terkait apa yang tertulis

didalamnya. Artikel penelitian akan menjawab tujuan penelitian dan kemudian dimasukkan teori-teori yang berhubungan dengan artikel penelitian serta asumsi dari peneliti juga dimasukkan.

3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dengan menggunakan sistem pencarian yang berada di *google scholar*, *proquest* dan Perpustakaan RI dengan memakai kata kunci aromaterapi lavender, kualitas tidur, dan lansia terdapat 411 artikel penelitian dan kemudian di *screening* berdasarkan kriteria inklusi yaitu rentang waktu jurnal 5 tahun terakhir (2015-2020), tipe jurnal *original* dalam bentuk *full text*. Jurnal berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dan jurnal bertema aromaterapi lavender. Dari hasil penyaringan tersebut maka artikel penelitian yang didapat dari *google scholar* ada 5, dari *proquest* ada 5 artikel penelitian dan dari *Pubmed* ada 5 artikel penelitian juga, maka total yang didapat melalui penyaringan adalah 15 artikel penelitian.

Kebutuhan dasar manusia salah satunya ialah tidur. Kebutuhan tidur berbeda-beda sesuai usia. Sebagai perbandingan, anak-anak membutuhkan waktu tidur rata-rata 10 jam/hari, remaja sampai 10 jam/hari dan lanjut usia membutuhkan tidur sekitar 7-8 jam/hari. Apabila seseorang kekurangan tidur terus menerus, maka akan terjadi penurunan daya ingat dan kemampuan kognitif, perubahan *mood*, bahkan halusinasi (Reyna Lausen, 2019). Berdasarkan hasil artikel penelitian yang dikumpulkan dan dianalisa sesuai dengan kriteria inklusi terdapat 15 artikel penelitian yang diambil berasal dari dalam negeri maupun luar negeri. Semua artikel penelitian membahas pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur.

Salah satu tanaman yang digunakan sebagai alternatif penyembuhan ialah Aromaterapi bunga lavender atau bahasa latinya (*Lavandula angustifolia*) yaitu, bunga yang menghasilkan keharuman atau aroma yang setara dengan produk parfum mahal yang banyak dipakai dulunya oleh para bangsawan-bangsawan negara Eropa (Jaelani, 2012). Cara kerja aromaterapi lavender ialah dengan merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja di otak atau limbik dengan meningkatkan perasaan nyaman. (Nuraini, 2014).

Menurut Wijayanti tahun 2014, wangi dari bunga lavender sendiri memiliki efek positif yang membuat perasaan menjadi lebih nyaman, melemaskan otot-otot yang tegang sehingga memudahkan orang yang menghirupnya untuk tidur lebih cepat dan nyaman. Aroma terapi bunga lavender berdasarkan penjelasan dari teori-teori tersebut, bahwa aroma yang terdapat pada bunga lavender akan diterima oleh bagian hipotalamus, yaitu bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon sehingga perasaan lebih rileks terpenuhi dan dapat mengurangi tingkat *stress*. Saat aroma dari bunga lavender dihirup, molekul-molekulnya akan masuk melalui hidung menuju kepada penerima *olfaktorius*. Reseptor ini kemudian akan mengirimkan informasi mengenai aroma yang tercium pada sistem *limbic* di dalam otak. Sistem *limbic* di dalam otak bukan mengelola penerimaan bau-bauan saja, namun juga mengatur perasaan, sehingga dapat dipahami mengapa bau-bauan tertentu dapat mempengaruhi perasaan kita (Wijayanti, 2014).

Menurut asumsi dari peneliti sendiri bahwa hasil *mereview* artikel-artikel penelitian tersebut buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh gangguan-gangguan fisik yang terjadi yaitu timbulnya beberapa penyakit seperti pegal-pegal, gatal-gatal, pusing dan penyakit lainnya seperti tekanan darah tinggi yang membuat lansia terbangun di malam hari. Adapun gangguan lainnya seperti gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain curiga, mudah marah dan egois. Gangguan psikososial yaitu seperti kehilangan teman, jauh dari keluarga sehingga menyebabkan lansia merasa kesepian. Faktor tersebut diatas dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Lansia banyak mengalami perubahan salah satunya ialah penurunan jumlah neuron akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang. Beberapa keluhan lansia meliputi kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan. Masalah ini diakibatkan oleh perubahan terkait usia dalam siklus tidur terjaga (I Gusti Ayu, 2018). Menurut peneliti bahwa jenis apapun penggunaan aromaterapi akan tetap sama saja dikarenakan memiliki aroma dan kandungan yang sama sehingga mempunyai khasiat yang sama untuk *merelaks*kan tubuh dan merangsang rasa kantuk sehingga tidur menjadi lebih nyenyak.

Menurut Lumbantobing (2010) dalam I Gusti Ayu (2018), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur buruk yaitu faktor status kesehatan atau penyakit, seringnya mengkonsumsi obat-obatan, lingkungan yang tidak mendukung, *stress* psikologis, asupan nutrisi, dan pola aktivitas yang kurang sehat. Kualitas tidur buruk pada lansia dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu, dan perubahan kinerja fungsional. Yang sangat terlihat perubahannya yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, menurunnya gelombang alfa, serta frekuensi terbangun di malam hari meningkat serta juga meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun ketika tidur.

Menurut asumsi dari peneliti sendiri bahwa hasil *mereview* artikel-artikel penelitian tersebut buruknya kualitas tidur lansia dikarenakan gangguan-gangguan fisik lainnya yang terjadi yaitu ditemukannya beberapa penyakit seperti semacam pegal-pegal, gatal-gatal, pusing dan penyakit lainnya yaitu tekanan darah tinggi yang membuat lansia terbangun di malam hari. Adapun gangguan lainnya seperti gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain curiga, mudah marah dan egois.

Adapun terdapat gangguan-gangguan psikososial yaitu seperti kehilangan orang terdekat, keluarga jauh dari lansia yang menyebabkan lansia merasa kesepian.

Dari 15 artikel penelitian yang dipilih dan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi, semua artikel penelitian menyangkut tentang aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur. Setelah semua artikel-artikel penelitian dianalisa atau diekstraksi bahwa aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur. Aromaterapi lavender dapat mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang, karena dengan menghirup aroma lavender, butiran molekul uap yang sangat kecil dengan mudah dapat diserap melalui aliran darah hingga pembuluh darah kapiler darah di seluruh jaringan tubuh, dan kemudian zat-zat yang terkandung dalam lavender diedarkan ke seluruh jaringan tubuh sehingga dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini dapat diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mencapai sasaran lokasi atau target *site* dan kemudian memperbaiki kualitas tidur (Dian Sari, 2018). Menurut asumsi peneliti aroma wangi yang ditimbulkan oleh bunga lavender dan dihirup oleh responden yang menyukai aroma tersebut mensugestikan responden atau mempercayai aroma tersebut memberikan efek yang baik dikarenakan responden merasakan respon emosional yang tenang sehingga memberikan efek tidur yang nyenyak.

Penurunan jumlah neuron merupakan salah satu perubahan pada lansia, yang mengakibatkan jumlah neuron fungsi neurotransmitter berkurang juga. Terdapat macam-macam gangguan dalam tidur pada lansia adalah tidur terasa sulit, terjaga sepanjang malam, terbangun di malam hari kemudian sulit memulai tidur kembali dan tidur siang terlalu berlebihan. Dalam siklus tidur terjaga tersebut yang diakibatkan oleh perubahan terkait usia (I Gusti Ayu, 2018). Menurut peneliti bahwa jenis apapun penggunaan aromaterapi akan tetap sama saja dikarenakan mempunyai wangi dan kandungannya yang mirip sehingga memiliki kegunaan yang mirip untuk merilekskan badan dan merangsang untuk mengantuk lebih cepat lagi sehingga tidur akan terasa cepat nyenyak.

Jenis penggunaan aromaterapi lavender yang digunakan dalam 15 artikel penelitian yang telah di review berbeda-beda antara lain: 1 buah studi menggunakan jenis *spray* dan lilin yang berasal dari penelitian I Gusti Ayu pada tahun 2018. 2 buah studi menggunakan jenis inhaler uap lavender dan *placebo* yang berasal dari penelitian Reyna Lauwsen dan Alya Dwiana pada tahun 2019 dan A.A. Ghods pada tahun 2016. 11 buah studi menggunakan jenis inhaler uap lavender saja yang berasal dari penelitian Dian Sari pada tahun 2018, Hartika Samgryce Siagian pada tahun 2018, Zeinab Nasiri Lari pada tahun 2020, Fatemah Sadat Izadi-Avanji pada tahun 2020, Mahnaz Keshavarz Afshar pada tahun 2015, Dilek Yildirim pada tahun 2020, Ayze Ozkaraman pada tahun 2018, Masoume Otaghi pada tahun 2017, Sahar Hamzeh pada tahun 2020, Afsaneh Sanatkar pada tahun 2016 dan Dini Sukmalara pada tahun 2017. 1 buah studi menggunakan *massage aromaterapy lavender* yang berasal dari penelitian Forough Rafii pada tahun 2019.

Dari 15 artikel penelitian terdapat beberapa instrumen yang telah digunakan untuk mengukur kualitas tidur dalam literatur yang telah di review. 11 buah studi memakai kuesioner PSQI yang berasal dari penelitian Dian sari pada tahun 2018, Zeinab Nasiri Lari pada tahun 2020, Fatemah Sadat Izadi-Avanji pada tahun 2020, A.A. Ghods pada tahun 2016, Mahnaz Keshavarz Afshar pada tahun 2015, Ayze Ozkaraman pada tahun 2018, Forough Rafii pada tahun 2019, Sahar Hamzeh pada tahun 2020, Afsaneh Sanatkar pada tahun 2016, I Gusti Ayu pada tahun 2018 dan Dini Sukmalara pada tahun 2017. 1 buah studi menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia *Rating Scale* (KSPBJ-IRS) (Hartika Samgryce Siagian, 2018). Satu kelompok studi menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) (Dini Sukmalara, 2017). 1 kelompok studi menggunakan *Richards-Campbell Sleep Questionnaire* (Dilek Yildirim, dkk., 2020). Satu kelompok studi menggunakan *St. Mary's Hospital Sleep Questionnaire* (Masoume Otaghi, dkk., 2017)

Dari 15 artikel penelitian yang telah direview dibagian hasil, terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur sebanyak empat belas artikel penelitian yang diperoleh. Namun masih ada satu penelitian yang menunjukkan aromaterapi lavender tersebut tidak memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur (Masoume Otaghi, dkk., 2017). Penelitian tersebut menyebutkan tidak ada perubahan setelah dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi yang artinya sama saja. menurut Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata sebelum dilakukan intervensi 22,46 dan setelah dilakukan intervensi 22,93 dengan nilai $p > 0,05$.

Dilihat dari beberapa artikel penelitian yang dikumpulkan dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar telah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia yang disebabkan karena setelah responden mendapatkan perlakuan kualitas tidur responden meningkat ditandai dengan hasil *review* artikel-artikel penelitian yang menyatakan setelah mendapatkan intervensi frekuensi tidur meningkat, sering terbangun dan tak bisa kembali tidur menurun, dan perasaan puas setelah bangun dari tidur. Kebutuhan dasar manusia salah satunya ialah tidur. Kebutuhan tidur berbeda-beda sesuai usia. Sebagai perbandingan, anak-anak membutuhkan waktu tidur rata-rata 10 jam/hari, remaja sampai 10 jam/hari dan lanjut usia membutuhkan tidur sekitar 7-8 jam/hari. Apabila seseorang kekurangan tidur terus menerus, maka akan terjadi penurunan daya ingat dan kemampuan kognitif, perubahan mood, bahkan halusinasi (Reyna Lausen, 2019).

Perbedaan-perbedaan artikel satu dengan yang lainnya ialah teknik memberikan perlakuan aromaterapi lavender terhadap responden ada yang menggunakan jenis uap, *spray*, lilin dan pijat aromaterapi. Jenis instrumen penelitian yang dipakai

untuk mengukur kualitas tidur berbeda-beda juga akan tetapi yang sering digunakan ialah instrumen PSQI. Waktu pemberian perlakuan terhadap responden berbeda-beda, dan responden bukan hanya dari kalangan lansia melainkan dari mahasiswa, pasien maupun perawat.

Dalam 15 artikel penelitian yang dianalisa dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur buruk bukan hanya terjadi pada lansia saja akan tetapi terjadi pada kalangan mahasiswa(i), pekerja perawat di rumah sakit maupun pada pasien yang mengidap penyakit kronik. Masalah dalam kualitas tidur pada mahasiswa(i) dikarenakan faktor- faktor yaitu kebiasaan, penggunaan tembakau, kurang kasih sayang orang tua, traumatis *stress*, dan kecemasan. Kualitas tidur pada pasien yang contohnya mengidap diabetes yang tidak terkontrol bisa mengurangi kualitas tidur. Hiperglikemia gejala seperti haus, lidah kering, nokturia dan gejala hipoglikemia seperti berkering dan takikardia dapat menyebabkan gangguan tidur pada pasien dengan diabetes (Zeinab Lasiri Lari, 2019). Masalah dalam kualitas tidur ibu *postpartum* seperti kurangnya istirahat, atau tidur pada ibu *postpartum* akan mengakibatkan kurangnya suplai ASI, memperlambat proses involusi uterus, dan menyebabkan ketidakmampuan merawat bayi serta depresi. Selain itu, kurang istirahat/tidur pada ibu *postpartum* bisa berkembang menjadi insomnia kronis, juga mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, mengalami penurunan kognitif, kelelahan, cepat akan marah serta ibu *postpartum* yang mempunyai masalah dengan tidur merupakan salah satu gejala ialah *postpartum blues* (Dorheem, Bondeviik, Eberhard-Gran & Bjorvatn, 2009 dalam Diva de Laura, 2015). Dalam masalah kualitas tidur pada perawat ialah *shiftwork* rotasi, keragaman pola waktu kerja, menjadi aktif pada waktu yang berbeda dalam sehari, dan *shift* panjang di rumah sakit dan tempat kerja (A.A. Ghods dkk, 2016).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah pada 15 artikel penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia, dikarenakan lavender dapat memberikan rasa *relax* sehingga ketika aroma lavender dihirup maka terasa nyaman dan membantu lansia untuk tidur.

SARAN DAN REKOMENDASI

Kepada peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengganti responden dan kepada lansia dan *care giver* agar dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

REFERENSI

- Angelina, I. (2012). Jurnal Penelitian Tentang Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Avanji, F. (2019). Effect Of Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Sleep Quality Among Retired Older Adults. *Journal of Research and Health Vol. 9 No. 5*, 437-442.
- Ghodrs, A. (2016). Comparison Of The Effect Of Lavender Essential Oil And Sesame Oil On Sleep Quality Of Nurses. *J Babol Univ Med Sci Vol.18*, 13-19.
- Gusti, I. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. *BMJ Vol. 5 No.1*, 101-117.
- Khalid, M. (2012). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Keshavarz, A. (2015). Lavender Fragrance Essential Oil and the Quality of Sleep in Postpartum Women. *Iran Red Crescent Med*, 1-7.
- Kozier, B. (2008). *Foundamental of Nursing*. *Journals Foundamnetal*.
- Ma'rifatul, A. (2011). *Keperawata Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Meredith. (2007). *Essential of Gerontological Nursing*. New York: Springer Publishing Company.
- Ozkarman, A. (2018). The Effect Of Lavender On Anxiety And Sleep Quality In Patients Treated With Chemotherapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing VOL.22 NO.2*, 203-210.
- Sanatkarana, A. (2016). The ffect of Red Rose Essential Oil and Lavender Aromatherapy on the Lucid Dreaming, Recalling Dreams And Sleep Quality in Female Students. *Mediterranean Journal of Social Sciences Vol. 7 No. 3*, 83-88.
- Sari, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance 3 (1)*, 121-130.

- Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Rafii, F. (2019). The Effect of Aromatherapy Massage with Lavender and Chamomile Oil on Anxiety and Sleep Quality of Patients with Burns. *Elseiver Ltd and ISBI*, 1-8.
- Otaghi, M. (2017). Investigating The Effect of Lavender Essential Oil on Sleep Quality in Patients Candidates for Angiography. *Biomedical and Pharmacology Journal Vol. 10*, 473-478.
- Nasiri, L. (2020). Efficacy of Inhaled Lavandula Angustifolia Mill Essensial Oil on Sleep Quality, Quality of life and Metabolic Control in Patients With Diabetes Mellitus Type II and Insomnia. *Journal of Ethnopharmacology*, 1-18.
- Perry, P. (2010). Fundamental of Nursing: Concep, proses and Practice. *Foundamental Journal*.
- Reyna, L. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. *Tarumanegaa Medical Journal Vo. 2 No. 1*, 152-159.
- Riset Kesehatan Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Daerah*. Jakarta: Riskesdas.
- Sahar, H. (2020). Effect of A romatherapy With Lavender and Peppermint Essential Oils on Sleep Quality of Cancer Patients: Randomized Controlled Trial. *Complementary adn Alternative Medicene Journal*, 1-7.
- Siagian, 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*, 387-392.
- Soekidjo, N. (2011). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Data Demografi Berdasarkan Usia*. Samarinda: Badan Pusat Statistik.
- Sukmalara, D. (2017). Penerapan “Evidence Practice” Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017. 1-14.
- World Health Organization. (2017). *Nursing of Elderly*. Switzerland: World Health Organization.
- Yildirim, D. (2020). The Effect Of Lvender Oil On Sleep Quality And Vital Signs In Palliative Care: A Randomized Clinical Trial. *Complement Med Res*, 1-8.