

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil penelusuran literatur dengan menggunakan sistem pencarian yang berada di *google scholar*, *proquest* dan Pubmed 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.

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. Berikut artikel-artikel penelitian yang telah dianalisa baik artikel dari Negara Indonesia maupun Negara Asing :

1. Penelitian di Indonesia

- a) Dian Sari dan David Leonard (2018) dalam artikelnya yang berjudul Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap

Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest* analisa menggunakan uji *T-Test dependent*. Penelitian ini dilakukan di Wisma Cinta Kasih Kota Padang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh lansia *elderly* dan *old* (60-90 tahun) di Wisma Cinta Kasih Padang sebanyak 40 lansia dan sampel sebanyak 30 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (100%) dan setelah diberikan aromaterapi lavender lansia yang mengalami kualitas tidur buruk berkurang menjadi 12 orang (40%). Dari hasil uji Paired T-test dengan nilai $p=0,000$ maka $p \leq 0,05$ yang secara signifikan hipotesa diterima.

- b) Dini Sukmalara (2017) dalam artikelnya yang berjudul Penerapan "Evidence Practice" Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017, menjelaskan tentang Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada

lansia di Sasana Tresna Werdha Karya Bakti Cibubur. Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest* dengan rancangan penelitian *quasy experiment*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Sasana Tresna Werdha Karya Bakti kota Cibubur sebanyak 4 orang yang masuk inklusi untuk dijadikan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia dibuktikan dengan adanya peningkatan frekuensi tidur setelah diberikan aromaterapi lavender, yang sebelumnya yang mengidap insomnia berat ada 4 orang menjadi 2 orang insomnia ringan dan 2 orang insomnia sedang.

- c) Hartika Samgryce Siagian (2018) dalam artikelnya yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. Rancangan penelitian menggunakan *One Group Pretest-Posttest*. Analisis yang digunakan adalah uji *chi square*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purpose sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender

terhadap penurunan angka insomnia pada lanjut usia Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. Hasil analisis univariat lansia yang menderita insomnia sedang yaitu sebanyak 14 orang (93,33%) dan menderita insomnia berat 1 orang (6,67%). Hasil analisis bivariat setelah diberikan terapi 13 orang responden insomnia ringan dan 2 orang insomnia sedang. *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai probabilitas $p < 0,000 < 0,005$. Hasil dari kesimpulan bahwa aromaterapi lavender dapat mempengaruhi penurunan insomnia pada lansia Di Panti Werdha Guna Bhakti Medan.

d) I Gusti Ayu, dkk (2018) dalam artikelnya yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap insomnia pada lansia. Rancangan penelitian menggunakan *pre-post test with control group design* dan jenis penelitian menggunakan *quasy experiment*. Analisa yang digunakan untuk hasil uji statistik ialah uji *Paired t-test* dan *Independent t-Test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 22 orang, dengan 11 orang sampel kelompok perlakuan dan 11 orang sampel sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian Rata-rata skor tingkat insomnia pada kelompok perlakuan *spray* sebelum diberikan

aromaterapi lavender adalah 13,73 dan setelah di berikan aromaterapi lavender *spray* menjadi 6,36. Lalu dengan kelompok kontrol dengan aromaterapi lavender dalam bentuk lilin sebelum diberikan skor rata-rata adalah 13,45 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender berupa lilin menurun menjadi 6,91. Dengan hasil uji *statistic Paired t-Test* $p\ value = 0,000 < \alpha 0,05$ pada kelompok perlakuan dan hasil uji *Paired t-Test* dengan kelompok kontrol adalah $p\ value = 0,000 > \alpha 0,05$.

- e) Reyna Lauwsen dan Alya Dwiana (2019) dalam artikelnya yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan efek aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur. Rancangan penelitian menggunakan *quasy experiment* dengan metode *cross-over* menggunakan uji *parametric Wilcoxon signed rank test*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 50 orang yang dipilih dari 196 orang mahasiswa(i) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara angkatan 2013 Kota Jakarta. Hasil penelitian terdapat perbaikan kualitas tidur sebesar 45.12% pada kelompok A yang

mendapatkan aromaterapi lavender dibandingkan kelompok B dengan menggunakan placebo 14,28% saja perbaikan kualitas tidurnya ($p \leq 0,05$).

2. Penelitian diluar Indonesia

- a) A.A. Ghods, dkk (2016) dalam artikel yang berjudul *Comparison Of The Effect Of Lavender Essential Oil And Sesame Oil On Sleep Quality Of Nurses*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan aromaterapi lavender dengan aromaterapi sesame terhadap kualitas tidur perawat. Rancangan penelitian menggunakan *Clinical Trial Study with pretest-posttest design*. Jenis penelitian ini adalah *experiment*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah pekerja perawat di Imam Reza and Fayaz Bakhsh Hospital di Tehran, Iran. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Responden sebanyak 78 perawat dibagi masing-masing kelompok 39 orang perawat. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan antara *lavender essential oil* dengan *sesame oil*. *Lavender oil* lebih meningkatkan kualitas tidur dibandingkan sesame oil, dibuktikan dengan sehari sebelum intervensi rata-rata lavender 78.3 sesame oil 24.4 setelah 2 minggu intervensi rata-rata lavender 51.2 dan sesame oil 39.3 dan setelah 4 minggu rata-rata lavender oil 29.2 dan sesame oil

81.2. dilihat dari hasil rata-rata minyak lavender lebih cepat menurunkan dibandingkan minyak sesame.

- b) Afsaneh Sanatkaran, dkk (2016), dalam artikelnya yang berjudul *The ffect of Red Essential Oil and Lavender Aromatherapy on the Lucid Dreaming, Recalling Dreams And Sleep Quality in Female Students*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari aromaterapi mawar merah dan aromaterapi lavender terhadap frekuensi bermimpi, Rancangan penelitian menggunakan *pre-post test in two experiment and control groups*. Jenis penelitian ini adalah semi eksperimen. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah Responden keseluruhan berjumlah 26 orang, kemudian dibagi menjadi 3 kelompok, pertama kelompok mawar merah sebanyak 10 orang, kelompok lavender 9 orang, dan kelompok kontrol 7 orang. Responden berasal dari murid-murid perempuan di *Karaj Azad University*. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan di 3 kelompok yaitu kelompok kontrol, mawar merah dan lavender. Median pada kelompok mawar merah pada *lucid dream recalling* (19.2) dan kelompok kontrol (9.20) dengan nilai $p=0.012$. itu artinya *median recalling dream* pada mawar merah terdapat signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. *Median* kualitas tidur dalam 3 kelompok kontrol, mawar merah dan lavender adalah $\chi^2=3.13$, $p=.209$.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi mawar merah dan lavender dapat memperbaiki frekuensi bermimpi, mengigau dan kualitas tidur murid-murid perempuan.

- c) Ayze Ozkaraman, dkk (2018) dalam artikel yang berjudul *The Effect Of Lavender On Anxiety And Sleep Quality In Patients Treated With Chemotherapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari lavender terhadap cemas dan kualitas tidur pasien kemoterapi. Rancangan penelitian menggunakan *randomized, controlled trial*. Jenis penelitian ini adalah *experiment*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah pasien kemoterapi di *Private Umit Hospital in Eskisehir, Turkey*. Responden berjumlah 70 orang, yang akan dibagi menjadi 3 grup. Grup pertama perlakuan aromaterapi lavender sebanyak 30 responden, kedua perlakuan minyak pohon teh sebanyak 20 responden, ketiga kelompok kontrol sebanyak 20 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan cemas sehingga memperbaiki kualitas tidur juga. Dibuktikan dengan hasil pertama PSQI 7,63 menurun menjadi 3,86.
- d) Dilek Yildirim, dkk (2019) dalam artikel yang berjudul *The Effect Of Lavender Oil On Sleep Quality And Vital Signs In Palliative Care: A Randomized Clinical Trial*. Tujuan dari

penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan tanda-tanda vital pasien paliatif. Rancangan penelitian menggunakan ini adalah *experiment* dengan *randomized controlled trial design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 68 pasien, 34 pasien kelompok perlakuan dan 34 pasien kelompok kontrol. Hasil penelitian ini adalah dari 68 pasien yang terdiri dari 34 pasien perlakuan dan 34 pasien kontrol, pasien perlakuan banyak mengalami peningkatan kualitas tidur dimulai dari peningkatan tidur lelap, waktu untuk memuali tidur, kualitas tidur, frekuensi terbangun terbaik dengan nilai statistic signifikan $p < 0,05$..

- e) Fatemah Sadat Izadi-Avanji, dkk (2019) dalam artikelnya yang berjudul *Effect Of Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Sleep Quality Among Retired Older Adults*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia. Rancangan penelitian menggunakan *Randomized, single blind, controlled clinical trial*..jenis penelitiannya *experiment*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah Responden berasal dari *educational retirement center in Kashan City, Shoutheast of Iran* jumlah responden 100 lansia usia 60 tahun keatas, responden dibagi 2 grup 50 lansia kelompok *placebo* 50 lansia kelompok perlakuan aromaterapi lavender.

Pengambilan sampel menggunakan *sample random sampling*. Hasil penelitian ini bahwa aromaterapi lavender dapat memperbaiki kualitas tidur lansia, dibuktikan dengan sebelum diberikan perlakuan aromaterapi lavender rata-rata 11,12 dan sesudah diberikan aromaterapi lavender rata-rata 22,2.

- f) Forough Rafii, dkk (2019), dalam artikelnya yang berjudul *The Effect of Aromatherapy Massage With Lavender and Chamomile Oil on Anxiety and Sleep Quality of Patients With Burns*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari pijat aromaterapi lavender dan chamomile terhadap cemas dan kualitas tidur pada pasien-pasien dengan luka bakar. Rancangan penelitian menggunakan *single-blind study with control group*. Jenis penelitiannya *quasy experimental*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 105 pasien yang terbagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok kontrol, *placebo*, dan kelompok pijat aromaterapi. Masing-masing kelompok terdiri dari 35 orang responden. Hasil penelitian untuk ansietas sebelum dilakukan intervensi rata-rata aromaterapi lavender 45,33 dan setelah intervensi rata-rata 42,27 dengan nilai $p=0,001$, rata-rata *placebo* sebelum intervensi 46,09 dan setelah intervensi rata-rata 43,06 dengan nilai $p=0,002$, rata-rata kelompok kontrol sebelum intervensi 46,25 dan setelah intervensi 47,53

dengan nilai $p=0,240$. Dan untuk kualitas tidur rata-rata sebelum dilakukan intervensi aromaterapi lavender 9,97 dan setelah intervensi 8,45 dengan nilai $p=0,001$, kelompok placebo rata-rata sebelum intervensi 10,12 dan setelah intervensi 10,03 dengan nilai $p=0,786$, kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum intervensi 9,44 dan setelah intervensi 10,28 dengan nilai $p=0,017$.

- g) Mahnaz Keshavarz Afshar, dkk (2015) dalam artikel yang berjudul *Lavender Fragrance Essential Oil And The Quality Of Sleep In Postpartum Women*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu *postpartum*. Rancangan penelitian menggunakan *Randomized clinical trial with control group*. Jenis penelitian ini adalah *eksperiment*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 158 ibu setelah melahirkan, responden dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 29 orang responden. Responden diambil dari *Medical Health Center of Zanjan Universty of Medical Sciences*. Hasil penelitian ini menemukan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu paska melahirkan ditandai dengan skor rata-rata kualitas tidur sebelum intervensi 8,2911 menjadi 6,7975 ($p<0,05$).

- h) Masoume Otaghi, dkk (2017), dalam artikelnya yang berjudul *Investigating The Effect of Lavender Essential Oil on Sleep Quality in Patients Candidates for Angiography*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien-pasien sebelum melakukan angioterapi. Rancangan penelitian menggunakan *Randomized clinical trial*. Jenis penelitiannya adalah eksperimen. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah diambil dari *Hospital in Ilam City, Iran*. Responden sebanyak 60 orang pasien sebelum melakukan angioterapi. Responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol dan masing-masingnya terdiri dari 30 orang responden. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata sebelum dilakukan intervensi 22,46 dan setelah dilakukan intervensi 22,93 dengan nilai $p = >0,05$.
- i) Sahar Hamzeh, dkk (2020), dalam artikelnya yang berjudul *Effect of Aromatherapy With Lavender and Peppermint Essential Oils on Sleep Quality of Cancer Patients: Randomized Controlled Trial*. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lavender dan *peppermint* terhadap kualitas tidur pada pasien-pasien kanker. Rancangan penelitian menggunakan *Randomized, controlled, clinical trial*. Jenis penelitiannya adalah eksperimen. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah

berjumlah 120 orang, dibagi menjadi 3 kelompok, pertama kelompok lavender, kedua kelompok *papermint*, dan ketiga kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 40 orang responden. Responden diambil di *Taleghani Hospital in Kermanshan, Iran*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata kelompok lavender 12,77 dan setelah intervensi 9,37, kelompok *papermint* sebelum intervensi rata-rata 12,60 dan setelah intervensi 9,37, kelompok kontrol rata-rata sebelum intervensi 12,50 dan setelah intervensi 11,17 dengan nilai $p < 0,0001$.

- j) Zeinab Nasiri Lari, dkk (2020), dalam artikelnya yang berjudul *Efficacy of Inhaled Lavandula Angustifolia Mill Essential Oil on Sleep Quality, Quality of life and Metabolic Control in Patients With Diabetes Mellitus Type II and Insomnia*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur, kualitas hidup dan pengaturan metabolik pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 dan insomnia. Rancangan penelitian menggunakan *Randomized crossover placebo-controlled clinical trial*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 orang masing-masing grup terdiri dari 18 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur, kualitas hidup dan *mood* pada

pasien diabetes dengan insomnia tanpa efek pada status metabolik.

B. Pembahasan

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).

Dari 15 artikel penelitian yang telah direview bahwa Bertambahnya umur mengakibatkan terjadinya perubahan dalam tahapan tidur. Lansia sebagian besar mengalami resiko tinggi terjadinya gangguan tidur yang diakibatkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit yang diderita, tingkat depresi, kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup (Silvanasari, 2012).

Proses patologis terkait dengan usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gangguan tidur yang menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal dirumah ataupun tinggal di fasilitas perawatan dalam jangka panjang seperti panti werdha. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Stanley, 2006 dalam ferdian S 2015).

Menurut Lumbantobing (2010) dalam I Gusti Ayu (2018), Kualitas tidur buruk pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, nutrisi, dan gaya hidup kurang sehat. Kualitas tidur buruk pada lansia dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun.

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 tidur 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 merilekskan tubuh dan merangsang rasa kantuk sehingga tidur menjadi lebih nyenyak.

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, karena aromaterapi lavender dapat mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang sehingga membantu untuk lebih rileks.

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu tanaman alternatif sebagai penyembuhan, bunga dari tanaman ini menghasilkan produk parfum kelas tinggi yang banyak dipakai oleh para bangsawan Eropa (Jaelani, 2012). Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) bekerja dengan merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik dengan meningkatkan perasaan positif dan rileks (Nuraini, 2014).

Aroma lavender (*Lavandula angustifolia*) memiliki efek sedatif yang mampu membantu merilekskan tubuh, mengendorkan otot-otot dan mampu membantu memudahkan kita untuk tidur setelah menghirupnya beberapa saat. Aroma terapi lavender (*Lavandula angustifolia*) didasari teori bahwa wangi lavender akan memenuhi hipotalamus, bagian otak yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon sehingga *mood* terpenuhi dan dapat menurunkan tingkat *stress*. Saat aroma lavender dihirup, molekul-molekulnya akan masuk melalui hidung menuju ke *reseptor olfaktoris*. Reseptor ini kemudian akan mengirimkan informasi mengenai aroma yang tercium pada sistem limbik di dalam otak. Sistem limbik di dalam otak bukan hanya memproses penerimaan bau-bauan, namun juga mengatur emosi, sehingga dapat dipahami mengapa bau-bauan tertentu dapat mempengaruhi perasaan kita (Wijayanti, 2014).

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 dan selain dari kandungan lavender akan mensugestikan responden atau mempercayai aroma tersebut memberikan efek yang baik dikarenakan responden merasakan respon emosional yang tenang sehingga memberikan efek tidur yang 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 (I Gusti Ayu, dkk., 2018), 2 buah studi menggunakan jenis inhalat uap lavender dan *placebo* (Reyna Lauwsen dan Alya Dwiana, 2019; A.A. Ghods, dkk., 2016). 11 buah studi menggunakan jenis inhalat uap lavender saja (Dian Sari, 2018; Hartika Samgryce Siagian, 2018; Zeinab Nasiri Lari, 2020; Fatemah Sadat Izadi-Avanji., dkk, 2020; Mahnaz Keshavarz Afshar, dkk., 2015; Dilek Yildirim, dkk., 2020; Ayze Ozkaraman, dkk., 2018; Masoume Otaghi, dkk., 2017; Sahar Hamzeh, dkk., 2020; Afsaneh Sanatkar, dkk., 2016; Dini Sukmalara., 2017). 1 buah studi menggunakan *massage aromateraphy lavender* (Forough Rafii, dkk., 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 (Dian sari, 2018; Zeinab Nasiri Lari, 2020; Fatemah Sadat Izadi-Avanji., dkk, 2020; A.A. Ghods, dkk., 2016; Mahnaz Keshavarz Afshar, dkk.,

2015; Ayze Ozkaraman, dkk., 2018; Forough Rafii, dkk., 2019; Sahar Hamzeh, dkk., 2020; Afsaneh Sanatkar, dkk., 2016; I Gusti Ayu, dkk., 2018; Dini Sukmalara., 2017). 1 buah studi menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) (Hartika Samgrycy Siagian, 2018). 1 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). 1 buah kelompok studi menggunakan St. Mary's Hospital Sleep Questionnaire (Masoume Otaghi, dkk., 2017).

Dari 15 artikel penelitian yang telah direview dibagian hasil, empat belas artikel penelitian menyatakan adanya pengaruh terhadap kualitas tidur. 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 peningkatan yang signifikan 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 $p = >0,05$.

Berdasarkan beberapa penelitian bahwa sebagian besar menunjukan ada 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.

Dalam 15 artikel penelitian yang dianalisa 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 berkeringat dan takikardia dapat menyebabkan gangguan tidur pada pasien dengan diabetes (Zeinab Lasiri Lari, 2019).

Masalah dalam kualitas tidur ibu post partum Kurang 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 marah serta

ibu postpartum yang mempunyai masalah dengan tidur merupakan salah satu gejala postpartum blues (Dorheim, Bondevik, Eberhard-Gran, & Bjorvatn, 2009 dalam Diva de Laura, 2015). Dalam masalah kualitas tidur pada perkerja 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).

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.