

NASKAH PUBLIKASI (*MANUSCRIPT*)

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERDAHAP KUALITAS

TIDUR LANSIA: *LITERATURE REVIEW*

THE INFLUENCE OF LAVENDER AROMATHERAPY ON THE SLEEP

QUALITY OF ELDERLIES: LITERATURE REVIEW

Intania Ayuningtias¹, Burhanto², Fitroh Asriyadi³



DI SUSUN OLEH:

INTANIA AYUNINGTIAS

17111024110201

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2020

Naskah Publikasi (*Manuscript*)

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia:

Literature Review

The Influence of Lavender Aromatherapy on the Sleep Quality of

Elderlies: Literature Review

Intania Ayuningtias¹, Burhanto², Fitroh Asriyadi³



Di Susun Oleh:

Intania Ayuningtias

17111024110201

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2020

Persetujuan Publikasi

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi penelitian dengan judul :

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA: *LITERATURE REVIEW*

Bersama dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing



Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes
NIDN. 1118047101

Peneliti



Intania Ayuningtias
NIM. 17111024110201

**Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



Ns. Milkhatun, M.Kep
NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA: *LITERATURE RIEW***

NASKAH PUBLIKASI

DISUSUN OLEH:

Intania Ayuningtias

17111024110201

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 27 Juni 2020

Penguji I



Ns. Fitroh Asriyadi, M.Kep
NIDN. 1115058602

Penguji II



Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes
NIDN.1118047101

**Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan**




OWI Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN.1119097601

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: *Literature Riview*

Intania Ayuningtias¹, Burhanto², Fitroh Asriyadi³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H. Juanda No.15, Samarinda

Email Korespondensi: Intanayt@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: 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 lainnya, yaitu adanya masalah imobilisasi, inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur. Bertambahnya umur mengakibatkan terjadinya perubahan dalam tahapan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti kecenderungan lebih rentan terhadap suatu penyakit, pikun atau pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya terhadap konsentrasi dan pengambilan keputusan. Penanganan masalah gangguan tidur secara farmakologi dan non farmakologi, akan tetapi sering mengkonsumsi obat dapat menimbulkan efek negatif.

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

Metode: 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.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: Aromaterapi Bunga Lavender, Kualitas Tidur Lansia.

¹ Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Influence of Lavender Aromatherapy on the Sleep Quality of Elderlies:
Literature Review***

Intania Ayuningtias¹, Burhanto², Fitroh Asriyadi³

Nursing Scienses Study Program, Faculty of Health and Pharmacy
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H. Juanda No.15, Samarinda

Correspondence Email: Intanayt@gmail.com

ABSTRACT

Background: *As people grow on elderly in Indonesia, then it takes special attention to improve their quality of life. The health problems of older people are different from other adults, which is the problem of incontinence, depression, malnutrition, diminished immune and sleep disorders. Increased age results in changes in the stages of sleep. Poor sleep quality can cause such disorders as inclinations to be more susceptible to a disease, forgetfulness, confusion, disorientation and decreased concentration and decision making. Pharmacological and non pharmacological sleep disorders management, however often taking medication can have a negative effect.*

Research Objectives: *the purpose of this study was to evaluate the effect of lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly.*

Method: *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.*

Result: *Based on journals collected and writer analysis, it was found that there was a lavender scents effect on the quality of sleep in the elderly.*

Conclusion: *there is an effect of lavender scents on the quality of sleep in the elderly.*

Keywords: *The Lavender aromateraphy, Sleep quality elderly.*

¹ Nursing college student of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Lecturer D3 nursing of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Lecturer D3 nursing of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organisation (WHO), lansia diartikan sebagai seseorang yang memasuki usia 60 tahun ke atas dan dapat disebut dengan tahapan proses kehidupan yang akan dialami oleh setiap individu nantinya (Azizah, 2011).

Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2010-2020 diproyeksikan terdapat sekitar 3.793.152 jiwa penduduk provinsi Kalimantan timur di tahun 2020. Kelompok umur 60-64 tahun terdapat 111.574 jiwa, pada kelompok umur 65-69 tahun terdapat 70.409 jiwa, pada kelompok umur 70-74 tahun terdapat 40.112 jiwa, pada kelompok umur 75+ tahun terdapat 35.257 jiwa. Maka total dari seluruh kelompok umur dari 60-75+ tahun diperkirakan terdapat sekitar 257.352 jiwa adalah penduduk usia sudah tidak produktif yaitu usia pada lanjut usia (Badan pusat statistik, 2019).

Jumlah penduduk Samarinda sebanyak 812.597 jiwa. Lansia dengan usia 45-49 tahun sebanyak 46.224 jiwa, lansia dengan usia 55-59 tahun sebanyak 21.881 jiwa, dan jumlah lansia dengan usia 65 tahun ke atas sebanyak 17.650 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

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 (Sunaryo dkk, 2016).

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 memperngaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Stanley, 2006 dalam Ferdian S 2015).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti kecenderungan lebih rentan terhadap suatu penyakit seperti pikun atau pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya terhadap konsentrasi dan pengambilan keputusan. Selain beberapa gangguan-gangguan tersebut juga dapat menurunkan kemandirian lansia yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas keseharian dan hal ini dapat berdampak buruk bagi kualitas hidup lansia, oleh karena itu masalah kualitas tidur yang terjadi pada lansia harus ditangani (Potter and Perry, 2011 dalam Ferdian S 2015).

Penanganan masalah gangguan tidur secara farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu dengan diberikan obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obatan ini sangat membantu mempercepat tercapainya tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Akan tetapi sering mengkonsumsi obat tersebut dapat menimbulkan efek negatif, diantaranya rasa mual, mengantuk disiang 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 pada lansia. Dengan demikian diperlukanlah terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia (Stanley 2006, dalam Ferdian S 2015).

Prinsip dari penatalaksanaan non farmakologis ialah untuk meningkatkan rileks dan kenyamanan, karena kenyamanan dapat membantu lansia untuk tertidur. Dari berbagai macam terapi non farmakologis yang berpotensi untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya ialah dengan cara menyium wewangi-wewangian seperti wangi dari bunga lavender (Hammad, 2013).

Aromaterapi merupakan media yang memanfaatkan bau-bauan yang berasal dari bahan tanaman tertentu. Sejak ribuan tahun yang lalu aromaterapi banyak digunakan sebagai praktek pengobatan alternatif. Banyak jenis wewangin aromaterapi dan setiap wewangian tersebut memiliki kelebihan positif yang bermacam-macam. Misalnya aromaterapi lavender dipercaya dapat mengurangi stress dan mengurangi kesulitan tidur. Kelebihan minyak lavender dibandingkan dengan minyak esensial lainnya ialah kandungan rancunnya yang *relative* sangat rendah, sehingga jarang menimbulkan efek alergi (Yunita, 2010 dalam Fadli M, 2017).

Dari hasil bacaan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berupa *literature review* mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia

Penelitian ini bertujuan untuk Mendapatkan informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian atau metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan metode *literature review*, yaitu sebuah pencarian literatur baik dari *international* atau luar negeri maupun nasional atau dalam negeri. Studi *literature review* adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik tertentu yang bisa didapat dari berbagai sumber seperti jurnal, buku, internet dan pustaka lainnya. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang dimana data diperoleh bukan dari pengamatan langsung akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh dan kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

Pada tahap awal pencarian artikel penelitian pada Cendikiawan atau *Google Scholar*, *Proquest*, dan Perpustakaan Nasional Republik Indonesia menggunakan kata kunci pengaruh aromaterapi lavender, kualitas tidur, dan lansia diperoleh 411 artikel dari tahun 2015 sampai 2020. Akan tetapi yang masuk dalam kriteria inklusi hanya 15 artikel penelitian yang relevan. Kriteria Inklusi: Rentang waktu 5 tahun terakhir (2015-2020), Tipe *original* penelitian dalam bentuk *full text*, Jurnal bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, Tema aromaterapi lavender, Google Scholar (n=5), Proquest (n=5), Perpustakaan (n=5).

Analisa data merupakan mencari dan mengumpulkan data secara sistematis untuk meningkatkan pemahaman penelitian yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan orang lain. *Literature review* ini untuk menganalisisnya menggunakan metode naratif atau deskriptif yaitu dengan mengelompokkan data-data yang didapat dari hasil ekstrasi sesuai kriteria inklusi dan kemudian dijabarkan satu per satu dan diberi kesimpulan untuk setiap sumbernya terkait apa yang tertulis di dalamnya. Artikel penelitian akan menjawab tujuan penelitian dan kemudian dimasukkan teori-teori yang berhubungan dengan artikel penelitian serta asumsi dari peneliti juga dimasukkan.

HASIL PENELITIAN

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.

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.

PEMBAHASAN

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. Kandungan dari aromaterapi lavender adalah *Menthol* 10%, *Camphor* 5%,

Olive Virgin Oil 10%, *Essensial Oil linalool* 45%), dan *linalool asetat* (30 %) (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).

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.

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.

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.

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 Samgryce 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 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 $p > 0,05$.

Berdasarkan beberapa penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar menunjukkan 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.

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 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).

KESIMPULAN DAN SARAN

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.

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

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Sanatkaran, 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 Aromateraphy 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 Lavender Oil On Sleep Quality And Vital Signs In Palliative Care: A Randomized Clinical Trial. *Complement Med Res*, 1-8.

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA: LITERATURE REVIEW

by Intania Ayuningtias

Submission date: 28-Aug-2020 09:14AM (UTC+0700)

Submission ID: 1375226233

File name: NASKAH_PUBLIKASI_INTANIA_AYUNINGTIAS_2.pdf (163.81K)

Word count: 3011

Character count: 19810

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA: LITERATURE REVIEW

ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	es.scribd.com Internet Source	6%
2	balimedikajurnal.com Internet Source	3%
3	media.neliti.com Internet Source	3%
4	eprints.umm.ac.id Internet Source	2%
5	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	2%
6	Grenda Aprilyawan. "Analysis of Lavender Aroma and Guided Imagery on Insomnia in Lansia in Technical Specific Unit Social Tresna Wherda Glenmore District Banyuwangi", JOURNAL FOR QUALITY IN PUBLIC HEALTH, 2019 Publication	1%