

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

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**DISUSUN OLEH:
INTANIA AYUNINGTIAS
17111024110201**

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

2020

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia:

Literature Review

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Intania Ayuningtias

17111024110201

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Intania Ayuningtias

Nim : 17111024110201

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas

Tidur Lansia: *Literature Review*

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 18 Maret 2020



Intania Ayuningtias
17111024110201

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

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :
Intania Ayuningtias
17111024110201

Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 27 Juni 2020

Pembimbing



Burhanto, S.Pd.SST.M.KES

NIDN. 1118047101

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M. Kep

NIDN.1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

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

SKRIPSI

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,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN.111909760

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

Intania Ayuningtias¹, Burhanto,S.Pd.SST.M.Kes²

INTISARI

Pendahuluan: 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.

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.

Saran: Kepada peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengganti aromaterapi selain lavender. Pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif pengobatan untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

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

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

Intania Ayuningtias³, Burhanto,S.Pd.SST.M.Kes⁴

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.

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.

Recomendation: For the future research was needed for researchers to replace aromatherapy but except lavender. Lavender aromatherapy may be a therapeutic alternative to poor quality sleep.

Keywords: The Lavender aromateraphy, Sleep quality elderly.

¹ Nursing college student of east Kalimantan Muhammadiyah University

² Lecturer D3 nursing of east Kalimantan Muhammadiyah University

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil alamin, puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT. karena atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: *Literature Review*, dapat diselesaikan dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan. Shalawat dan salam kepada baginda besar Muhammad SAW. beserta para sahabat dan pengikutnya yang telah membawa ajaran Islam kepada kita semua.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat hambatan mulai dari tahap persiapan awal sampai dengan persiapan akhir. Namun Alhamdulillah atas bimbingan, arahan, kerja sama, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini merupakan sebuah pengalaman yang sangat berharga dan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak khususnya bantuan dari Allah. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang telah diberikan berupa bimbingan, ide-ide, tenaga, maupun motivasi dan semangat kepada :

1. Bapak Prof Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MHm, Ph.D selaku Wakil Rektor I Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Dwi Rahma Fitriani, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes selaku Pembimbing yang memberikan bimbingan, saran, serta kesabaran selama dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Ns. Milkhatun, S.Kep. M.Kep selaku koordinator mata kuliah Metodeologi Penelitian
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Kedua orang tua saya H. Abdul Wahab dan Suharnanik dan saudara saya M. Zulfakar Akbar dan M. Kamal Ibrahim terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan baik dalam materil maupun, nasihat, kasih sayang serta doa yang tak pernah putus dipanjatkan kepada Allah SWT dan kesuksesan saya .
8. Saudara-saudara saya Rachma Nur Ahda Jamal, Rachmayani Oktora Jamal, Aisyah Amini, Husnawati yang telah memberikan dukungan baik materi maupun non materi.

9. Kepada teman-teman saya Nanda sekar buana, Deswita puspa sari, Novi Oktavianti, Ismi Nurina Sari, Husniah, Mentari Apriani yang sudah memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah selama perjalanan saya menyusun penelitian ini.
10. Dan kepada seluruh teman-teman seperjuangan dikelas yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala kebersamaan, persahabatan dan pengertian yang kita jalin selama ini, semoga hal itu dapat kita pertahankan sampai akhir hayat kita.

Semoga segala bantuan yang tak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan ke depan. Penulis berharap semoga proposal laporan penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi karya yang memberi dampak positif buat kita semua, Amin Ya Rabbal'Alamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum
Wr. Wb

Samarinda, 20 Juni 2020



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Konsep Lansia	11
2. Konsep Kualitas Tidur	16
3. Konsep Aromaterapi Lavender	22
B. Penelitian Terkait	28

C. Kerangka Teori Penelitian	29
D. Kerangka Konsep Penelitian	30
E. Hipotesis	31
BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Tempat Pencarian	33
C. Kata Kunci Yang Digunakan	33
D. Jumlah Artikel Yang Ditemukan	34
E. Penyaringan Dengan Kriteria Inklusi Artikel	35
F. Analisa Data Yang Digunakan	35
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian	35
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Peneliitian	31
Gambar 3.1 Jumlah artikel yang ditemukan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Hasil *Review*

Lampiran 3 Buku Monitoring

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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). Menurut WHO, lansia dibagi menjadi empat yaitu: usia pertengahan (middle age) yaitu usia antara 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu usia antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) usia antara 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) usia diatas 90 tahun (Notoadmodjo, 2011)

Menurut undang-undang No. 13/ Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. 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, 2018). Jumlah tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga dari negara-negara Asia dengan jumlah lansia terbesar setelah Cina dan India (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

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).

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 di rumah 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).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi waktu, latensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, lama waktu tidur, frekuensi, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur dan perasaan tidak segar saat bangun tidur di pagi hari (Sutantri, 2014). Pada kenyataan yang terjadi pada lansia bahwa mereka mempunyai waktu tidur yang cukup, tetapi masih saja terjadi penurunan kualitas tidur. Pada lanjut usia tahapan tidur yang terganggu ialah tahap 3, tahap 4, tahap REM dan REM laten akan tetapi mengalami peningkatan tidur di tahap 1 dan 2. Pada perubahan tahap tidur tersebut mengakibatkan beberapa efek yaitu kesulitan untuk memulai tidur, menurunnya jumlah waktu tidur, tidur tidak efisien, tidak semangat ketika bangun dan bangun terlalu dini (Bliwise & Endeshaw, 2006 dalam Ferdian S, 2015). Lansia mengalami periode tidur REM yang cenderung memendek, didapatkan penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3

dan 4. Beberapa lansia hampir tidak memiliki tahap 4, atau tidur yang dalam. Lansia yang sering terbangun di malam hari akan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur kembali (Potter & Perry, 2011).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti kecenderungan lebih rentan terhadap suatu penyakit seperti pikun atau pelupa, kebingungan, 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, mengantukdisiang 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 wewangian 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).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Sari, Leonard (2018) mereka menggunakan aroma terapi lavender dimana aroma lavender ini memiliki senyawa sedatif dan anti - neurodepressive dan

terdapat kandungan utamanya linalool asetat, linalool asetat ini dapat mengendorkan urat- urat serta otot- otot yang tegang. Menghirup aroma ini meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (rileksasi), dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, stress, sakit kepala, kejang otot, Andriana 2014(Dalam Sari, Leonard).

Dari hasil bacaan tersebut maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah disampaikan, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah sebagai berikut :

“Bagaimana gambaran pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dibahas, maka tujuan penelitian yang diambil yaitu:

1. Tujuan umum

Mendapatkan informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

2. Tujuan khusus

a. Mengidentifikasi jurnal yang terkait dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

- b. Menganalisis hasil jurnal pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.
- c. Memaparkan informasi terkait dengan pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

Adapun yang menjadi manfaat pada penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini diharapkan peneliti mendapatkan tambahan informasi-informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga dapat menjadi referensi dan bacaan di perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Memberikan informasi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang digunakan sebagai pedoman pemikiran untuk dikembangkan menjadi yang lebih baik lagi.

E. Keaslian Penelitian

- 1. Penelitian ini dilakukan oleh Sari & Leonard (2018) dengan judul Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. Penelitian ini adalah Quasi

Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest design. Uji analisis yang digunakan adalah uji Paired T-test. Dan jika dilihat dari bentuk data maka jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Perbedaan penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti dimana terdapat perbedaan metode penelitian yaitu pada penelitian ini menggunakan metode *literature review* dimana peneliti akan menganalisis dan memaparkan hasil penelitian-penelitian mengenai aromaterapi lavender.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Lansia

a. Pengertian Lansia

Lanjut usia merupakan suatu tahapan untuk terjadinya penuaan serta perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau menggantikan serta mempertahankan fungsi normalnya tidak dapat bertahan terhadap infeksi atau kerusakan (Dian Sari dkk, 2018).

Lanjut usia merupakan tahapan akhir dari proses penuaan. Proses penuaan akan dialami setiap manusia. Lanjut usia merupakan masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan social secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh terjadi penurunan kapasitas fungsional, jaringan dan sel. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degeneratif pada kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Dengan kemampuan regeneratif yang terbatas, mereka lebih rentan terkena berbagai

penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain (Kholifah, 2016).

b. Karakteristik Lansia

Menurut Maryam 2008, lansia berkarakteristik memiliki usia lebih dari 60 tahun, kebutuhan dan masalah yang sangat bervariasi dari rentan sehat hingga sakit, kebutuhan biopsikososial dan spiritual, kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif.

c. Klasifikasi Lansia

Menurut WHO (2013), klasifikasi lansia adalah sebagai berikut :

- 1) Usia pertengahan (middle age), yaitu kelompok usia 45-54 tahun.
- 2) Lansia (elderly), yaitu kelompok usia 55-65 tahun.
- 3) Lansia muda (young old), yaitu kelompok usia 66-74 tahun.
- 4) Lansia tua (old), yaitu kelompok usia 75-90 tahun.
- 5) Lansia sangat tua (very old), yaitu kelompok usia lebih dari 90 tahun.

Berikut merupakan kategori umur menurut Depkes RI (2009):

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1) Masa balita | = 0 – 5 th |
| 2) Masa kanak-kanak | = 5 – 11 th |
| 3) Masa remaja awal | = 12 – 16 th |

- 4) Masa remaja akhir = 17 – 25 th
- 5) Masa dewasa awal = 26 – 35 th
- 6) Masa dewasa akhir = 36 – 45 th
- 7) Masa lansia awal = 46 – 55 th
- 8) Masa lansia akhir = 56 – 65 th
- 9) Masa manula = > 65 th

d. Perubahan-perubahan pada lansia

Menurut Mujahidullah (2012) dan Wallace (2007), beberapa perubahan yang akan terjadi pada lansia diantaranya adalah perubahan fisik, intelektual, dan keagamaan.

1) Perubahan fisik

a) Sel, saat seseorang memasuki usia lanjut keadaan sel dalam tubuh akan berubah, seperti jumlahnya yang menurun, ukuran lebih besar sehingga mekanisme perbaikan sel akan terganggu dan proporsi protein di otak, otot, ginjal, darah dan hati berkurang

b) Sistem persyarafan, keadaan system persyarafan pada lansia akan mengalami perubahan, seperti mengecilnya syaraf panca indera. Pada indera pendengaran akan terjadi gangguan pendengaran seperti hilangnya kemampuan pendengaran pada telinga. Pada indera pendengaran akan terjadi gangguan pendengaran seperti hilangnya kemampuan

pendengaran pada telinga. Pada indera pengelihatan akan terjadi seperti kekeruhan pada kornea, hilangnya daya akomodai dan menurunnya lapang pandang. Pada indera peraba akan terjadi seperti respon terhadap nyeri menurun dan kelenjar keringat berkurang. Pada indera pembau akan terjadi seperti respon terhadap nyeri menurun dan kelenjar keringat berkurang. Pada indera pembau akan terjadinya seperti menurunnya kekuatan otot pernafasan, sehingga kemampuan membau juga berkurang.

- c) Sistem gastrointestinal, pada lansia akan terjadi menurunnya selera makan, seringnya terjadi konstipasi, menurunnya produksi air liur (saliva) dan gerak peristaltik usus atau pergerakan usus juga menurun.
- d) Sistem genitourinaria, pada lansia ginjal akan mengalami pengecilan sehingga aliran darah ke ginjal menurun.
- e) Sistem muskuluskeletal, pada umumnya lansia tulang akan kehilangan cairan dan makin rapuh, keadaan tubuh akan lebih pendek, persendian kaku dan tendon mengerut.
- f) Sistem kardiovaskuler, pada lansia jantung akan mengalami pompa darah yang menurun dengan

tidaknya penyakit klinis, denyut jantung menurun, katup jantung pada lansia akan lebih tebal dan kaku akibat dari akumulasi lipid. Tekanan darah sistolik meningkat pada lansia karena hilangnya distensibility arteri. Tekanan darah diastolic tetap sama atau meningkat.

2) Perubahan intelektual

Menurut Hochanadel dan Kaplan dalam Mujahidullah (2012), akibat proses penuaan juga akan terjadi kemunduran pada kemampuan otak seperti perubahan intelegentia Quanton (IQ) yaitu fungsi otak kanan mengalami penurunan sehingga lansia akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi nonverbal, pemecahan masalah, konsentrasi dan kesulitan mengenal wajah seseorang. Perubahan yang lain adalah perubahan ingatan, karena penurunan kemampuan otak maka seorang lansia akan kesulitan untuk menerima rangsangan yang diberikan kepadanya sehingga kemampuan untuk mengingat pada lansia juga menurun.

3) Perubahan keagamaan

Menurut Maslow dalam Mujahidin (2012), pada biasanya lansia dengan semakin bertambahnya umur akan semakin teratur dalam kehidupan keagamaannya, hal tersebut dikarenakan dengan keadaan lansia merasa yang akan meninggalkan kehidupan dunia.

2. Konsep Kualitas Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur merupakan proses pemulihan untuk mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula yaitu yang tadinya tubuh merasa kelelahan akan kembali menjadi segar. Ketika seseorang mengalami kekurangan tidur maka tubuh akan tidak maksimal dalam bekerja dan mengakibatkan orang akan merasa cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudin, 2011).

Tidur merupakan kata yang berasal dari bahasa Latin Somnus yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarak, et al. 2015).

b. Fisiologi Tidur

Tidur di tandai dengan aktivitas fisik yang minimal, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respon terhadap rangsangan eksternal (Kozier, 2008).

Fisiologis tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak suatu aktivitas yang melibatkan system saraf pusat, saraf perifer, endokrin kardiovaskuler, dan respirasi

muskuloskeletal. Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah reticular activating system (RAS) dan Bulbar synchronizing regional (BSR) yang terletak pada batang otak (Mubarak, 2015).

Para peneliti meyakini bahwa kenaikan sistem yang mengaktifkan retikular (Reticular Activating System/RAS) yang terletak di bagian atas batang otak memuat sel-sel khusus yang mempertahankan kondisi sadar dan terjaga. RAS menerima stimulus indera penglihatan, pendengaran, nyeri, dan peraba. Aktivitas dari korteks serebral (misal : emosi dan proses berpikir) juga menstimulus RAS. Gairah, keadaan terjaga, dan keadaan tetap sadar dihasilkan dari saraf di dalam RAS yang melepaskan katekolamin seperti norepinefrin (Izac, 2006 dalam Perry & Potter, 2010).

Tidur dapat dihasilkan dari pengeluaran serotonin dalam sistem tidur raphe pada pons dan otak depan bagian tengah. Daerah juga disebut *bulbar synchronizing region* (BSR). ketika individu mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam keadaan rileks. Stimulus ke SAR menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, aktivitas SAR selanjutnya akan menurun. BSR mengambil alih yang kemudian menyebabkan tidur (Mubarak, et all, 2015).

Gambaran tidur dan bangun digambarkan demikian, pada saat pusat tidur tidak diaktifkan, nuklei pengaktivasi

retikular di mesensefalon dan pons bagian atas terbebas dari hambatan sehingga memungkinkan nuklei pengaktivasi retikular menjadi aktif secara spontan. Hal ini akan merangsang korteks serebri dan sistem saraf perifer dan keduanya kemudian mengirimkan banyak sinyal *feedback* positif kembali ke nuklei pengaktivasi retikular yang sama agar sistem ini tetap aktif. Oleh karena itu, adanya kecenderungan secara alami untuk mempertahankan keadaan ini dan timbullah keadaan terjaga (Guyton, 2012). Setelah otak aktif selama beberapa jam, neuron dalam sistem aktivasi menjadi letih sehingga siklus *feedback* positif antara nuklei retikular mesensefalon dan korteks akan melemah dan pengaruh perangsangan tidur dari pusat tidur akan mengambil alih sehingga timbul peralihan yang cepat dari keadaan jaga menjadi keadaan tidur (Guyton, 2014 (C, 2014) (RI, 2013) (dkk, 2016) (Statistik, 2019) (Irwina Angelina, 2012) (Perry, 2010) (Khalid, 2012) (Meredith, 2007) (W, 2011) (Kozier, 2008) (Arikunto, 2010) (M I.W., 2015)).

c. Jenis Tidur

Ada dua jenis tidur yang berbeda dan saling bergantian yaitu: tidur (*Rapid Eye Movement*) dan non REM (*Non Rapid Eye Movement*).

1. Tidur REM

Ketika seseorang tidur dan kita bermimpi maka hal tersebut yang dinamakan tidur REM (*Rapid Eye Movement*) yang ditandai dengan tingginya aktivitas mental dan fisik. Adapun ciri-ciri nya ialah detak jantung, tekanan darah, dan cara bernafas sama dengan yang dialami saat kita terbangun. Waktu masa tidur REM yaitu selama 20 menit dan terjadi selama empat sampai lima kali dalam sehari.

2. Tidur Non-REM

Ada 4 tingkatan dalam tidur non-REM, dalam tingkat 3 dan 4 berlangsung orang tersebut akan cukup sulit dibangunkan. Beranjak lebih malam, status tidur Non Rem semakin berkurang. Pada tingkat 4 tidur akan terasa menyegarkan. Selama periode ini hormon somastostatin akan memperbaiki dirinya. Ilmuwan mendefinisikan bahwa tidur yang terbaik adalah tidur yang mengalami perpaduan tepat antara REM dan non-REM.

d. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Kurnia, 2013).

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Setiap orang berbeda-beda dalam pemenuhan kebutuhan tidur, ada beberapa yang dapat terpenuhi dengan baik dan ada beberapa yang tidak terpenuhi dengan baik. Ada beberapa faktor seseorang bisa tidur ataupun tidak diantaranya sebagai berikut: (Asmadi, 2008).

1. Status Kesehatan

Seseorang dengan kondisi yang sakit tidak sama dengan yang sehat dapat tidur dengan nyenyak, kondisi seseorang yang sakit akan tidak nyenyak dalam tidurnya.

2. Lingkungan

Lingkungan yang kurang kondusif maka akan mengakibatkan kesulitan tidur. Lingkungan yang kurang kondusif yang terlalu banyak cahaya, tempat tidur yang tidak mendukung juga mengakibatkan kesulitan tidur.

3. Perbedaan suhu udara

Perubahan suhu yang dapat dirasakan mengganggu seperti panas dan dinginnya udara.

4. Efek samping pengobatan

Hasil dari suatu pengobatan akan berdampak atau berpengaruh terhadap tidur.

5. *Stress*

Stress juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Karena ketidakmampuan mengatasi ancaman yang

dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia.

3. Konsep Aromaterapi Lavender

a. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang artinya adalah harum atau wangi, dan terapi yang artinya adalah cara pengobatan atau penyembuhan. (Jaelani, 2009).

Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan bau-bauan yang didapatkan dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang mengeluarkan aroma harum dan enak. Minyak astiri biasanya digunakan sebagai mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kesehatan, minyak astiri sering dicampur atau digabungkan sebagai menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik (Craig Hospital, 2013).

Aroma terapi adalah suatu perawatan atau penyembuhan penyakit yang menggunakan minyak esensial (*essential oil*). (Jaelani, 2009).

Aromaterapi Lavender adalah aromaterapi yang memiliki zat aktif berupa *linaloolacetate* dan *linalylacetate* yang berguna sebagai analgesik (Wolfgang & Michaela, 2008). Minyak lavender memiliki kelebihan, kandungan racunnya lebih sedikit sehingga jarang menimbulkan alergi dibandingkan dengan minyak esensial lain (Yunita, 2010).

Aromaterapi digunakan sebagai penggunaan terkendali tanaman esensial untuk tujuan pengobatan (Posdki et al. 2012). Jenis minyak aromaterapi yang umum digunakan sebagai terapeutik yaitu:

- a) Minyak Eukaliptus, Radiata (Eucalyptus Radiata Oil)
- b) Minyak Rosemary (Rosemary Oil)
- c) Minyak Ylang-Ylang (Ylang-Ylang Oil)
- d) Minyak Tea-Tree (Tea Tree Oil)
- e) Minyak Lavender (Lavender Oil)
- f) Minyak Geranium (Geranium Oil)
- g) Minyak Peppermint
- h) Minyak Jeruk Lemon (Lemon Oil)
- i) Minyak Chamomile Roman
- j) Minyak Clary Sage (Clary Sage Oil)

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu alternative sebagai penyembuhan, bunga dari tanaman ini menghasilkan produk parfum kelas tinggi yang banyak dipakai oleh para bangsawan Eropa (Jaelani, 2012 dalam I Gusti dkk, 2018).

b. Bunga Lavender

Lavender berasal dari bahasa latin “lavera” yang artinya menyegarkan. Bunga lavender berasal dari wilayah selatan laut tengah sampai afrika tropis dan ke arah timur sampai india. Bunga lavender memiliki 25-30 spesies. Bunga

lavender biasanya berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tinggi tanaman mencapai 72 cm. Bunga lavender biasanya tumbuh di daerah dataran tinggi sekitar antara 600-1.350 m di atas permukaan laut.

c. Zat yang terkandung pada Minyak Lavender

Minyak lavender terdiri atas beberapa kandungan. Dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (13%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalil acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan di atas dapat disimpulkan yang paling banyak kandungan yang terdapat di bunga lavender ialah linalil asetat dan linalool (McLain DE, 2009).

d. Mekanisme Aromaterapi

Terdapat dua jenis efek fisiologis dari aroma : efek yang berindak melalui stimulasi sistem saraf dan efek yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui *effector-receptor* mekanisme (Hongratanaeorakit, 2004).

Aromaterapi melalui inhalasi memicu perubahan dalam sistem limbik, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi, lalu repon fisiologis saraf dan endokrin

atau sistem kekebalan tubuh terangsang dan mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernapasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormon yang ada di seluruh tubuh.

Pada otak akan berefek menjadikan tenang atau merangsang sistem saraf, serta menormalkan sekresi hormon. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit berguna sebagai anti mikroba, antiseptik, anti jamur, atau anti inflamasi (Hongratanaworakit, 2004).

e. Manfaat Minyak Aromaterapi Lavender

Minyak aromaterapi lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan sebagai relaksasi, minyak lavender juga bias merawat paru-paru agar tidak terinfeksi, sinus, jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Bunga lavender mengandung minyak atsiri lavender yang digunakan sebagai aromaterapi untuk menangani kecemasan, nervous, stres mental, insomnia dan kelelahan. Minyak bunga lavender dapat digunakan untuk desinfeksi luka dan juga berguna dalam pengobatan alopesia areata, infeksi jamur, jerawat dan eksim (Geetha and Roy, 2014). Minyak bunga Lavender merupakan salah satu tanaman

yang digunakan sebagai insektisida alami, karena efektif untuk pengendalian serangga (termasuk nyamuk) (Kherissat, 2009).

f. Bentuk-bentuk aromaterapi

Beberapa yang terdapat pada aromaterapi berbentuk dupa dan lilin, adapula yang berbentuk minyak esensial tapi umumnya tidak murni, hanya beberapa persen (sunito, 2010) sebagai berikut :

1) Dupa

Penggunaannya dengan cara dibakar dari bubuk akar yang dicampur minyak esensial III.

2) Lilin

Biasanya wangi sandalwood dan lavender saja dijadikan lilin aromaterapi, sebab sejumlah wangi-wangian tertentu saja yang dapat membeku. Bahan baku lilin ditetesi minyak esensial grade III.

3) Minyak Esensial

Hasil penyulingan dari bunga, buah, semak-semak, dan pohon yang biasanya dijadikan konsentrat dan jadilah minyak esensial (Sunito, 2010).

g. Cara menggunakan aromaterapi

Cara menggunakan minyak esensial menurut Jaelani (2009) ialah :

1) Pemijatan

Caranya dengan menggunakan 7-10 tetes minyak esensial yang sejenis dalam 10-14 tetes minyak dasar, atau tiga kali dari dosis tersebut bila menggunakan tiga macam minyak esensial. Gerakan-gerakan khusus untuk melakukan pemijatan dengan cara mengeluti, meremas, mengerol, dan mencubit, mengusap, hingga menekan dengan cara memutar-mutarkan telapak tangan atau jari.

2) Streaming

Salah satu cara alami mendapatkan uap aromatis melalui penguapan air panas. Sebanyak 3-5 tetes minyak esensial dalam 250 ml air panas. Tutup kepala dan mangkok dengan handuk sambil nunduk selama 10-15 menit hingga uap air panas mengenai muka.

3) Kompres

Dengan menipulasi suhu tubuh dengan memblokir efek rasa sakit. Dengan menambahkan 3-6 tetes minyak esensial pada setengah liter air. Handuk dimasukan lalu di peras, letakan handuk di wilayah yang dibutuhkan, ulangi cara tersebut hingga tiga kali.

4) Hirup atau Inhalasi

Melalui tabung inhaler dan spray, anglo, lilin, kapas, tisu ataupun pemanas elektrik. Zat yang dikeluarkan berupa gas, tetes-tetes uap yang halus, asap, serta uap

sublimasi yang akan terhirup lewat hidung yang tertelan lewat mulut. Hirup selama 15-30 menit.

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian ini dilakukan oleh Siagian HS (2018) dengan judul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lajut Usia Di Panti Werdha Guna Bhakti Medan. Jenis penelitian ini adalah Observasional, dengan cara pendekatan one group pretest-posttest. Uji analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS, perlakuan pemberian aromaterapi lavender sekama 14 hari berturut-turut dilakukan post test dengan kuesioner yang sama. Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji frekuensi untuk data univariat.

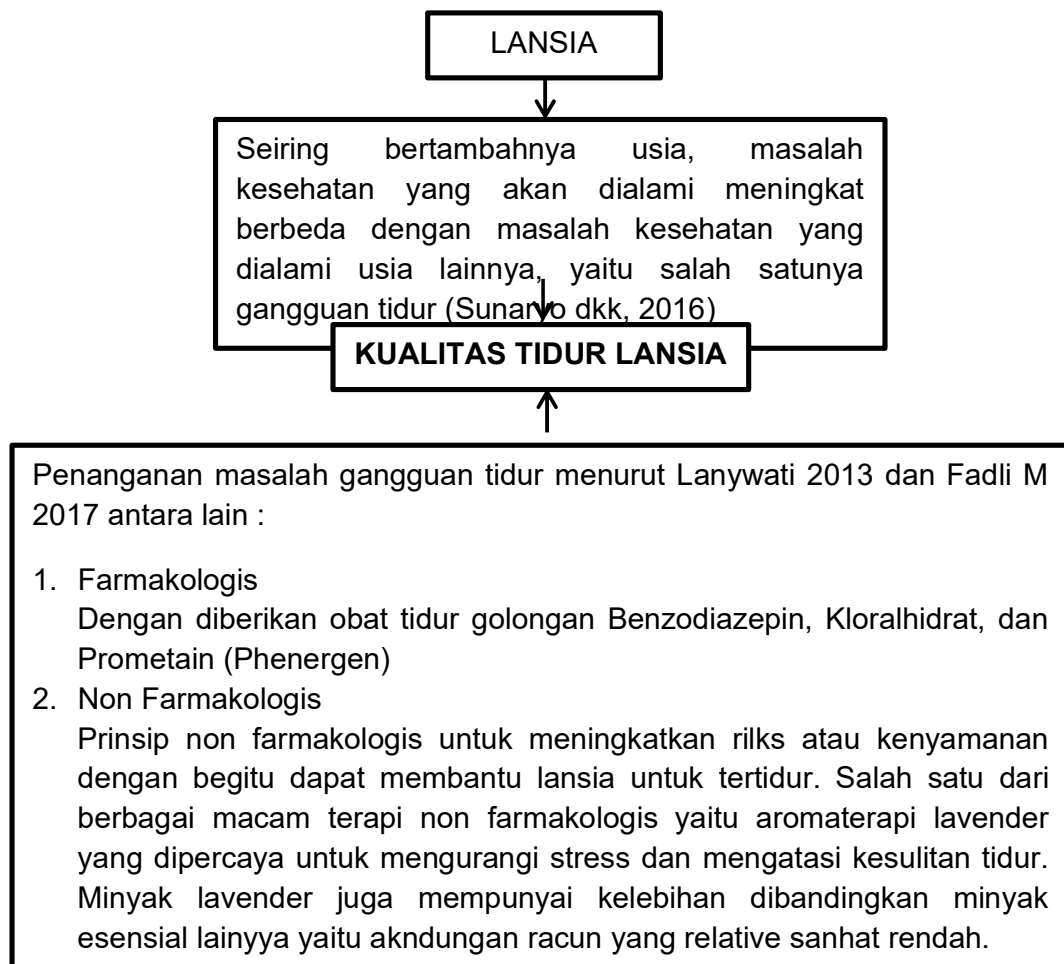
Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum diberikan terapi menderita insomnia sedang yaitu sebanyak 14 orang (98,33%) dan minoritas menderita insomnia berat sebanyak 1 orang (6,67%). Setelah diberikan aromaterapi mayoritas responden insomnia sedang sebanyak 13 orang (86,67%), sedangkan minoritas responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 2 orang (13,33%).

Dari hasil analisa data dengan menggunakan wilcoxon sign test dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil perhitungan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan

H1 diterima. Artinya ada pengaruh pemberian *lavender aromatherapy* terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia.

C. Kerangka Teori Penelitian

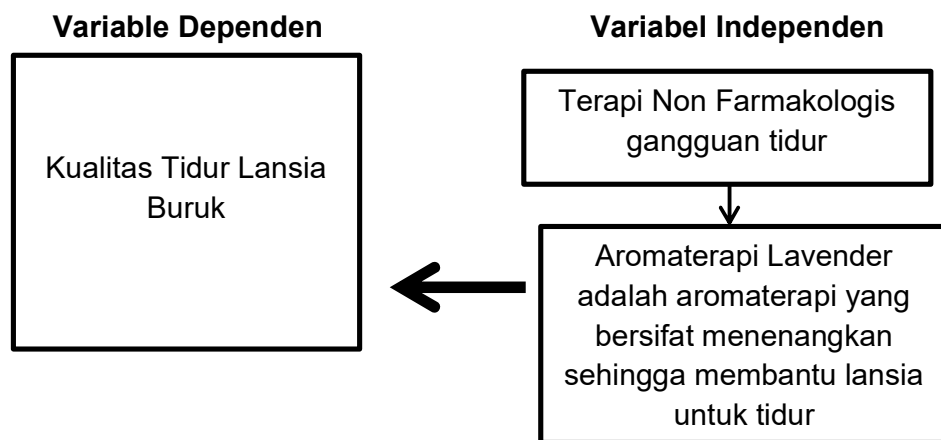
kerangka teori merupakan sebuah uraian dari definisi terkait dengan permasalahan yang akan dijadikan sebagai tujuan dalam melakukan penelitian :



Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian

Menurut Nursalam 2013, kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Peneliitian

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

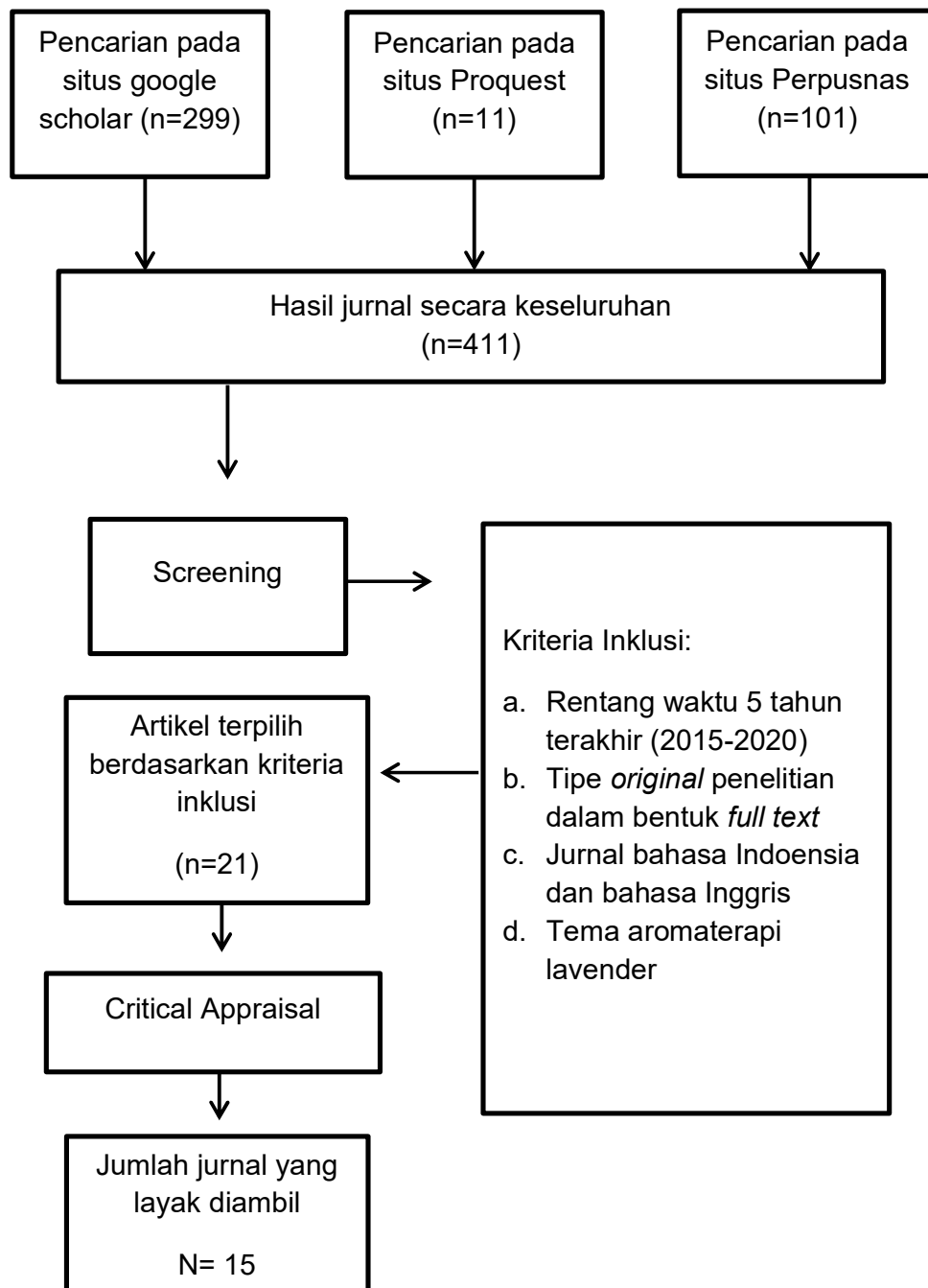
Rancangan penelitian atau metode yang digunakan dalam penulisan ini menggunakan metode *literature review*, yaitu sebuah pencarian literatur baik dari *international* atau luar negeri maupun nasional atau dalam negeri. Studi *literature review* adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber 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. Data yang telah diperoleh dan kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

B. Tempat Pencarian

Tempat pencarian artikel penelitian dilakukan dengan menggunakan media internet yaitu pencarian dilakukan melalui *google scholar*, *Pubmed*, dan *Proquest*.

C. Kata Kunci Yang Digunakan Jumlah Artikel Yang Ditemukan

Dari jumlah tersebut hanya 15 artikel yang dianggap sesuai dengan peneliti inginkan atau yang telah relevan. Terdapat 10 artikel penelitian luar Negeri dan 5 artikel penelitian dalam Negeri.



Gambar 3.1 Jumlah artikel yang ditemukan

D. Penyaringan Dengan Kriteria Inklusi Artikel

Kriteria jurnal yang akan direview adalah artikel jurnal penelitian yang berasal dari luar negeri dan dalam negeri dengan subyek manusia. Artikel jurnal penelitian pastinya berjenis eksperimen yaitu dengan tema pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur.

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi
Jangka waktu	Rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 5 tahun terakhir (2015-2020)
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
Subyek	Manusia/lansia
Jenis jurnal	Original artikel penelitian (bukan review penelitian) Dalam bentuk <i>full text</i>
Tema isi jurnal	Tema aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur

E. Analisis Data Yang Digunakan

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 literatur yaitu dengan mengelompokkan data-data yang didapat dari hasil ekstraksi 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 dimasukan teori-teori yang berhubungan dengan artikel penelitian serta asumsi dari peneliti juga dimasukan.

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-tes 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 $p < 0,005$. 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 Sanatkar, dkk (2016), dalam artikelnya yang berjudul *The effect 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 efektivitas 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 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 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 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.

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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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.

B. Saran-saran

1. Kepada peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengganti responden.
2. 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 effect 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. *Elsevier 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 Essential 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 Aromatherapy With Lavender and Peppermint Essential Oils on Sleep Quality of Cancer Patients: Randomized

Controlled Trial. *Complementary and Alternative Medicine 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.

Biodata peneliti



Data Pribadi

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. Nama | : Intania Ayuningtias |
| 2. Tempat, tanggal lahir | : Balikpapan, 1 Agustus 1997 |
| 3. Jenis kelamin | : Perempuan |
| 4. Agama | : Islam |
| 5. Alamat asal | : Jl. Proklamasi Balikpapan |
| 6. Alamat di Samarinda | : Jl. Kadriening perumahan
pandan harum indah Blok. A |
| 7. Email | : Intaniayt@gmail.com |

Riwayat Pendidikan

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 1. Tamat SD tahun | : SD 029 Balikpapan 2009 |
| 2. Tamat SMP tahun | : SMPN 22 Balikpapan 2012 |
| 3. Tamat SLTA tahun | : SMKN 3 Balikpapan 2015 |

Hasil Review

No	Penulis/ Tahun	Sumber	Judul/ Tujuan	Desain/ Sampel	Hasil temuan/ Kesimpulan
	Dian Sari dan David Leonard (2018)	Google Scholar	<p>Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih</p> <p>Tujuan :</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.</p>	<p>Desain pre ekperimental dengan menggunakan rancangan <i>One Group Pretest-Posttest</i> menggunakan uji T-Test dependent. Penelitian ini dilakukan di Wisma Cinta Kasih Kota Padang. Kuesioner penelitian menggunakan PSQI.</p> <p>Sampel :</p> <p>Sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah seluruh lansia <i>elderly</i> dan <i>old</i> (60-90 tahun) di Wisma Cinta Kasih Padang sebanyak 40 lansia dan sampel sebanyak 30 lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi.</p>	<p>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 levender lansia yang mengalami kualitas tidur buruk berkurang menjadi 12 orang (40%). Dari hasil uji Paired T-tes dengan nilai $p=0,000$ maka $p \leq 0,05$ yang secara signifikan hipotesa diterima.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Dapat disimpulkan bahwa frekuensi kualitas tidur lansia sesudah diberikan aromaterapi lavender mempengaruhi kualitas tidur menjadi baik.</p>

2	Dini Sukmalara (2017)	Google scholar	<p>Penerapan “Evidence Practice” Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017.</p> <p>Tujuan :</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan adanya pengaruh pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di</p>	<p>Desain dalam penelitian ini menggunakan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i> dengan rancangan penelitian <i>quasy experiment</i>. Kuesioner Insomnia <i>Rating Scale</i> KPSBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta)</p> <p>Sampel :</p> <p>Tenik menggunakan <i>simple random sampling</i> dalam pengambilan sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Sasana Tresna Werdha Karya Bakti kota Cibubur sebanyak 4 orang yang masuk inklusi untuk dijadikan responden.</p>	<p>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.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Hasil yang dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Sasana Tresna Werdha Karya Bakti Cibubur dengan hasil $p=0,0001$ maka H_0 ditolak. Aromaterapi bunga lavender memeberikan pengaruh cukup signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia dengan nilai korelasi 0,054.</p>
---	-----------------------	----------------	---	--	---

			Sasana Tresna Werdha Karya Bakti Cibubur.		
3	Hartika Samgr yce Siagian (2018)	Google scolar	Pengaruh Aromatera pi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahu i pengaruh aromaterap i lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di Panti	Desain penelitian ini adalah One Group Pretetest- Posttest. Analisis yang digunakan adalah uji chi square. Jenis penelitiannya observasional. Kuesioner yang digunakan adalah Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). Sampel : Sampel sebanyak 13 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik <i>purpose sampling</i> .	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. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> diperoleh nilai probabilitas $p < 0,000 < 0,005$. Kesimpulan : Hasil dari kesimpulan bahwa aromaterapi lavender dapat

			Werdha Guna Budi Bhakti Medan		mempengaruhi penurunan insomnia pada lansia Di Panti Werdha Guna Bhakti Medan
4	I Gusti Ayu, dkk (2018)	Google scholar	Pengaruh Aromatera pi Lavender (<i>Lavandula Angustifolia</i>) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas Il Denpasar Timur Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahu i pengaruh aromaterap i lavender (<i>Lavandula Angustifolia</i>) terhadap insomnia pada lansia.	Desain penelitian ini menggunakan <i>pre-post test with control group design</i> dan jenis penelitian megguanakn <i>quasy experiment</i> . Analisa yang digunakan untuk hasil uji statistik ialah uji <i>Paired t- test</i> dan <i>Independent t-Test</i> . Sampel : Sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria inklusi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 orang, dengan 11 orang sampel kelompok perlakuan dan 11 orang sampel sebagai kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada kelompok perlakuan yang diberikan <i>spray</i> aromaterapi lavender dan kelompok kontrol dengan diberikan lilin aromaterapi lavender dapat memperbaiki insomnia pada lansia. Rata-rata skor tingkat insomnia pada kelompok perlakuan <i>spray</i> sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah 13,73 dan setelah di berikan aromaterapi lavender <i>spray</i> 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.

					<p>Kesimpulan :</p> <p>Dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dalam bentuk <i>spray</i> maupun lilin dapat menurunkan insomnia pada lansia. Dengan hasil uji statistic Paired t-Test $p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$ pada kelompok perlakuan dan hasil uji Paired t-Test dengan kelompok kontrol adalah $p \text{ value} = 0,000 > \alpha 0,05$.</p>
5	Reyna Lauwen dan Alya Dwiana (2019)	Google scholar	<p>Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara</p> <p>Tujuan : Penelitian ini bertujuan</p>	<p>Desain penelitian bersifat <i>quasy experiment</i> dengan metode <i>cross-over</i> menggunakan uji <i>parametric Wilcoxon signed rank test</i>. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara angkatan 2013. Menggunakan</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek dari aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur mahasiswa kedokteran, 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> <p>Kesimpulan :</p>

			<p>untuk membuktikan efek aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur</p>	<p>kuesioner PSQI.</p> <p>Sampel : Sampel yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 orang yang dipilih dari 196 orang mahasiswa/l Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara angkatan 2013 Kota Jakarta.</p>	<p>Hasil yang dapat disimpulkan adalah aromaterapi lavender terbukti lebih memberikan efek terapi yang baik untuk kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Tarumanegara ($p \leq 0,05$).</p>
6	A.A. Ghods, dkk (2016)	Prouest	<p><i>Comparison Of The Effect Of Lavender Essential Oil And Sesame Oil On Sleep Quality Of Nurses</i></p> <p>Tujuan : Tujuan dari penelitian ini dilakukan ialah untuk mengetahui</p>	<p><i>Desain dalam penelitian ini ialah Clinical Trial Study with pretest-posttest design. Jenis penelitian ini adalah experiment.</i></p> <p>Sampel : Responden dalam penelitian ini adalah pekerja perawat di Imam Reza and Fayaz Bakhsh Hospital di Tehran, Iran. Pengambilan sampel menggunakan</p>	<p>Hasil dari 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-</p>

			perbedaan aromaterapi lavender dengan aromaterapi sesame terhadap kualitas tidur perawat.	<i>simple random sampling.</i> <i>Responden sebanyak 78 perawat dibagi masing-masing kelompok 39 orang perawat.</i>	rata minyak lavender lebih cepat menurunkan dibandingkan minyak sesame. Kesimpulan : Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa minyak aroma lavender lebih baik dibandingkan minyak sesame terhadap kualitas tidur perawat.
7	Afsane h Sanatkar an, dkk (2016)	Perpusna RI	The effect of Red Rose Essential Oil and Lavender Aromatherapy on the Lucid Dreaming, Recalling Dreams And Sleep Quality in Female Students. Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk	Desain penelitian pre-post test in two experiment and control groups. Jenis penelitian ini adalah semi eksperimen. Kuesioner PSQI. Sampel : Responden keseluruhan berjumlah 26 orang, kemudian dibagi menjadi 3 kelompok, pertama kelompok mawar merah sebanyak 10 orang, kelompok lavender 9 orang, dan kelompok	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 $\chi^2=3.13$, $p=.209$.

			mengetahu i efek dari aromaterap i mawar merah dan aromaterap i lavender terhadap frekuensi bermimpi, mengigau, dan kualitas tidur pada murid- murid perempuan .	kontrol 7 orang. Responden berasal dari murid-murid arajpeerempuan di Karaj Azad University.	Kesimpulan : Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi mawar merah dan lavender dapat memperbaiki frekuensi bermimpi, mengigau dan kaulitas tidur murid- murid perempuan.
8	Ayze Ozkara man, dkk (2018)	Proques t	<i>The Effect Of Lavender On Anxiety And Sleep Quality In Patients Treated With Chemother apy</i> Tujuan : Tujuannya untuk mengetahu i efek dari lavender	Desain penelitian ini randomized, controlled trial. Jenis penelitian ini adalah experiment. Sampel : Responden adalah pasien kemoterapi di Private Umit Hospital in Eskisehir, Turkey. Responden berjumlah 70 orang, yang akan dibagi menjadi 3 grup. Grup pertama perlakuan	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. Kesimpulan : Dari hasil yang didapat bahwa aromaterpai lavender dapat menurunkan kualitas tidur buruk.

			terhadap cemas dan kualitas tidur pasien kemoterapi .	aromaterapi lavender sebanyak 30 responden, kedua perlakuan minyak pohon teh sebanyak 20 responden, ketiga kelompok kontrol sebanyak 20 responden.	
9	Dilek Yildirim, dkk (2020)	Proquest	<p><i>The Effect Of Lavender Oil On Sleep Quality And Vital Signs In Palliative Care: A Randomized Clinical Trial</i></p> <p>Tujuan :</p> <p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur dan tanda-tanda vital</p>	<p>Desain penelitian ini adalah <i>experiment</i> dengan <i>randomized controlled trial design</i>.</p> <p>Sampel :</p> <p>Responden dalam penelitian ini sebanyak 68 pasien, 34 pasien kelompok perlakuan dan 34 pasien kelompok kontrol.</p>	<p>Hasil dalam 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 $p < 0,05$.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Dilihat dari hasil penelitian penelitian maka aromaterapi lavender efektif untuk digunakan sebagai metode untuk meningkatkan kualitas tidur.</p>

			pasien paliatif.		
10	Fatema Sadat Izadi-Avanji, dkk (2019)	Proquest	<i>Effect Of Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Sleep Quality Among Retired Older Adults</i>	Desain dalam penelitian ini adalah <i>Randomized, single blind, controlled clinical trial.</i> jenis penelitiannya Kuesioner PSQI. Sampel : 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 <i>sample random sampling.</i>	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. Kesimpulan : Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dibandingkan dengan placebo.
11	Forugh Rafii,	Perpusnas RI	The Effect of	Desain penelitian ini adalah single-	Hasil penelitian untuk ansietas sebelum

	dkk (2019)		<p>Aromatherapy Massage With Lavender and Chamomile Oil on Anxiety and Sleep Quality of Patients With Burns.</p> <p>Tujuan :</p> <p>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.</p>	<p>blind study with control group. Jenis penelitiannya quasy experimental. Kuesioner PSQI.</p> <p>Sampel :</p> <p>Responden dalam penelitian ini berjumlah 105 pasien yang terbagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok konytol, placebo, dan pijar oramterapi.</p> <p>Masing-masing kelompok terdiri dari 35 orang responden.</p>	<p>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 $p=0,240$.</p> <p>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 $p=0,017$.</p> <p>Kesimpulan :</p> <p>Berdasarkan hasil</p>
--	---------------	--	---	---	---

					penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pijat aromaterapi lavender dapat menurunkan angka kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur.
1 2	Mahnaz Keshavarz Afshar, dkk (2015)	Proquest	<i>Lavender Fragrance Essential Oil And The Quality Of Sleep In Pospartum Women</i> Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu postpartum .	Randomized clinical trial with control group. Jenis penelitian ini adalah eklahperimen. Kuesioner PSQI Sampel : Responden berjumlah 158 ibu setelah melahirkan, responden dibagi menjadi 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 29 orang responden. Responden diambil dari <i>Medical Health Center of Zanjan Universty of Medical Sciences</i> .	Hasil penelitian ini menunukan 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). Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender meningkatkan kualitas tidur ibu setelah melahirkan.
1 3	Masoume Otaghi, dkk (2017)	Perpusnas RI	Investigating The Effect of Lavender Essential	Desain penelitian ini adalah Randomized clinical trial. Jenis penelitiannya	Hasil peneltiian ini menunjukkan rata-rata sebelum dilakukan intervensi 22,46 dan setelah dilakukan











			<p>Oil on Sleep Quality in Patients Candidates for Angiography.</p> <p>Tujuan : Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien-pasien sebelum melakukan angioterapi .</p>	<p>adalah eksperimen.</p> <p>Sampel : Responden 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.</p>	<p>intervensi 22,93 dengan nilai $p = >0,05$.</p> <p>Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.</p>
14	Sahar Hamzeh, dkk (2020)	Pubmed	<p>Effect of Aromatherapy With Lavender and Peppermint Essential Oils on</p>	<p>Randomized, controlled, clinical trial. Jenis penelitiannya adalah eksperimen. Kuesioner PSQI.</p> <p>Sampel :</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata kelompok lavender 12,77 dan setelah intervensi 9,37, kelompok peppermint sebelum intervensi rata-</p>

			<p>Sleep Quality of Cancer Patients: Randomized Controlled Trial.</p> <p>Tujuan : Untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender dan papermint terhadap kualitas tidur pada pasien-pasien kanker</p>	<p>Responden 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.</p>	<p>rata 12,60 dan setelah intervensi 9,37, kelompok kontrol rata-rata sebelum intervensi 12,50 dan setelah intervensi 11,17 dengan nilai $p < 0,0001$.</p> <p>Kesimpulan : Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dan papermint dapat meningkatkan kualitas tidur pasien-pasien kanker.</p>
15	Zeinab Nasiri, dkk (2020)	Proquest	<p>Efficacy of Inhaled Lavandula Angustifolia Mill Essential Oil on Sleep Quality, Quality of life and Metabolic Control in</p>	<p>Randomized crossover placebo-controlled clinical trial. Kuesioner PSQI Sampel : Responden dalam penelitian ini berjumlah 36 orang masing-masing grup terdiri dari 18</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur, kualitas hidup dan mood pada pasien diabetes dengan insomnia tanpa efek pada status metabolik.</p> <p>Kesimpulan : Dari hasil penelitian</p>

		<p>Patients With Diabetes Mellitus Type II and Insomnia.</p> <p>Tujuan :</p> <p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahu i efekiiftas aromaterap i loavender terhadap kualitas tidurm kualitas hidup dan pengaturan metabolik pasien dengan diabetes mellitus tipe 2 dan insomnia.</p>	<p>orang.</p>	<p>dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur.</p>
--	--	---	---------------	--

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Intania Ayuningtias
 NIM : 17111024110201
 Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas
 Tidur Lansia: *Literature Review*
 Dosen Pembimbing : Burhanto, S.Pd. SST. M.KES

NO	TANGGAL	KONSULTASI	HASIL KONSULTASI	PARAF
1	29 Maret 2019	Menentukan judul Proposal	Judul berpusat pada keperawatan gerontik	
2	22 April 2019	Konsultasi judul besar	Lebih Perkecil lagi judulnya	
3	24 April 2019	Konsul Judul PROPOSAL	Tanama perbaikan judul yang lebih spesifik terhadap kap. lansia	
4	7 Mei 2019	konsultasi pengant- ian judul besar	Mencari judul bertema terapi relaksasi	
5	8 Mei 2019	konsul judul	Persetujuan judul	
6	21 Mei 2019	Konsultasi variabel	Pembetulan judul	
7	25 Mei 2019	Ganti judul	Panantuan judul	
8	26 Mei 2019	Fix kan judul	ACC judul	
9	7 Juli	Konsultasi bab I II, dan III	Revisi	
10	10 Juli 2019	Konsultasi revisi Proposal	ACC	

SURAT KETERANGAN

Assalamualaikum wr.wb

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Intania Ayuningtias

NIM : 17111024110201

Prodi : S1Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia:
Literature Review

Bahwa dalam penelitian ini, saya tidak menggunakan Uji Validitas dikarenakan adanya wabah korona, sehingga penelitian dilakukan dengan menggunakan Literature Review.

Demikian Surat Keterangan ini saya buat atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih,
Wassalamualaikum Wr.Wb .

Samarinda, 10 Desember 2020

Pembimbing



Burhanto S. Pd. SST. M. KES

NIDN: 1118047101

Peneliti



Intania Ayuningtias
NIM. 17111024110201

Mengetahui :

Ketua Prodi S1 Keperawatan



Ns. Dwi Rahman Fitriani, M. Kep
NIDN. 1119097601

SKRIPSI: PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA: LITERATURE RIVIEW

by Intania Ayuningtias

Submission date: 28-Aug-2020 09:39AM (UTC+0700)

Submission ID: 1375240314

File name: NASKAH_SKRIPSI_INTANIA_AYUNINGTIAS_1.pdf (381.54K)

Word count: 7917

Character count: 50597

SKRIPSI: PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA: LITERATURE RIVIEW

ORIGINALITY REPORT

38%

SIMILARITY INDEX

36%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

17%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	es.scribd.com Internet Source	3%
2	balimedikajurnal.com Internet Source	3%
3	www.scribd.com Internet Source	3%
4	ojs.stikes-imelda.ac.id Internet Source	2%
5	repository.ump.ac.id Internet Source	2%
6	pt.scribd.com Internet Source	2%
7	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1%
8	repository.umy.ac.id Internet Source	1%