

IMPLEMENTASI PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA DI UPT PSTW KASIYAN JEMBER

Triyan Siwi Rahmayuda¹, Mad Zaini²

triyansihrahmayuda@gmail.com¹, madzaini@unmuhjember.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia akibat perubahan fisiologis dan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kehilangan pasangan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup, ditandai dengan kelelahan, gangguan konsentrasi, dan aktivitas harian yang terganggu. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi insomnia adalah aromaterapi lavender karena memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan mendalam terhadap satu klien lansia berusia 72 tahun yang mengalami insomnia berat di UPT PSTW Kasiyan Jember. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan kuesioner Insomnia Severity Index (ISI). Intervensi dilakukan berupa pemberian aromaterapi lavender selama satu minggu, sebanyak empat kali pertemuan, setiap malam selama 30 menit sebelum tidur. Setelah intervensi, terjadi peningkatan kualitas tidur. Klien lebih mudah tertidur, durasi tidur bertambah, dan rasa kantuk di siang hari menurun. Skor ISI turun dari 22 (insomnia berat) menjadi 14 (insomnia ringan), serta kondisi umum klien tampak lebih stabil secara fisik dan emosional. Aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi ini dapat diterapkan dalam praktik keperawatan gerontik sebagai pendekatan holistik yang aman dan praktis.

Kata Kunci: Lansia; Insomnia; Aromaterapi Lavender.

ABSTRACT

Insomnia is a common sleep disorder in the elderly caused by physiological and psychological changes, such as stress, anxiety, and the loss of a partner. This condition can decrease the quality of life, with symptoms including fatigue, lack of concentration, and disruption of daily activities. One non-pharmacological method that is effective in reducing insomnia is lavender aromatherapy because it provides a calming and relaxing effect. This research used a descriptive case study design with a deep approach. The subject was a 72-year-old elderly client at UPT PSTW Kasiyan Jember who experienced severe insomnia. Data were collected through interviews, observation, and the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire. The intervention was the application of lavender aromatherapy for one week, with four sessions, each given at night for 30 minutes before bedtime. After the intervention, the client's sleep quality improved. The client fell asleep more easily, had longer sleep duration, and felt less sleepy during the day. The ISI score decreased from 22 (severe insomnia) to 14 (mild insomnia), and the client's physical and emotional condition became more stable. Lavender aromatherapy is effective as a non-pharmacological intervention to improve sleep quality in elderly people. This therapy can be applied in gerontological nursing care as a safe, practical, and holistic approach.

Keywords: Elderly; Insomnia; Lavender aromatherapy.

PENDAHULUAN

Gangguan tidur, khususnya insomnia, merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang menyertai proses penuaan (Paramadiva et al., 2022). Lansia mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, serta cenderung bangun lebih awal dan tidak dapat kembali tidur (Fadillah et al., 2024). Kondisi ini menurunkan kualitas hidup karena berdampak pada kelelahan, penurunan konsentrasi, serta gangguan aktivitas harian (Ratri et al., 2022). Data

dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa pada tahun 2022, proporsi lansia di Indonesia mencapai 10,48%, dengan prevalensi insomnia pada lansia di Jawa Timur sebesar 10,96% dan bahkan mencapai 29% dalam studi lokal tertentu (Setyoadi et al., 2023). Ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada lansia merupakan isu kesehatan yang signifikan dan memerlukan penanganan efektif.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk menangani insomnia, salah satunya adalah terapi nonfarmakologis seperti aromaterapi. Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dikenal memiliki efek menenangkan dan relaksasi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Xu et al., 2024). Komponen utama seperti linalool dan linalyl asetat bekerja melalui sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi dan siklus tidur (Laksono et al., 2025). Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Ndruru et al., 2021).

Kendati demikian, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan desain kuantitatif eksperimental dalam konteks populasi besar, sementara studi kasus mendalam tentang implementasi aromaterapi lavender secara individual di lingkungan panti sosial lansia masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya celah (gap) penelitian, khususnya dalam konteks aplikasi praktik keperawatan gerontik secara holistik. Kebaruan ilmiah (novelty) dari artikel ini terletak pada pendekatan studi kasus mendalam terhadap satu klien lansia dengan insomnia berat yang diberikan intervensi aromaterapi lavender di lingkungan UPT PSTW Kasiyan Jember. Fokus pada respons individu secara menyeluruh terhadap intervensi ini memperkuat pemahaman mengenai efektivitas terapi dalam praktik keperawatan nyata.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi pemberian aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di UPT PSTW Kasiyan Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan mendalam, bertujuan untuk menggambarkan implementasi pemberian aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami insomnia. Lokasi penelitian berada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kasiyan Jember dan dilaksanakan selama seminggu 19 hingga 26 juni 2025. Subjek penelitian adalah satu orang lansia berusia 72 tahun yang mengalami insomnia berat berdasarkan hasil pengukuran *Insomnia Severity Index* (ISI) dengan skor awal sebesar 22. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif sesuai kriteria inklusi, yaitu lansia dengan gangguan tidur yang bersedia mengikuti intervensi, serta tidak mengalami gangguan mental berat atau hambatan komunikasi.

Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pengisian kuesioner ISI, dan dokumentasi keperawatan. Intervensi dilakukan dengan pemberian aromaterapi lavender menggunakan diffuser elektrik dan minyak esensial *Lavandula angustifolia*, yang diberikan selama empat kali pertemuan dalam satu minggu, masing-masing selama 30 menit sebelum tidur. Data dianalisis secara deskriptif naratif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi, lalu diinterpretasikan berdasarkan teori dan studi sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi aromaterapi lavender terhadap lansia dengan gangguan tidur di UPT PSTW Kasiyan Jember. Subjek penelitian adalah seorang lansia berusia 72 tahun yang mengalami insomnia berat, ditunjukkan dengan skor *Insomnia Severity Index* (ISI) sebesar 22. Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender selama empat kali pertemuan dalam satu minggu, terjadi penurunan skor ISI menjadi 12, yang mengindikasikan perubahan dari insomnia berat

menjadi insomnia ringan.

Tabel 1 skor ISI sesudah dan sebelum pemberian aroma terapi lavender

Waktu intervensi	Skor ISI	Kategori
Pertemuan ke-1	22	Insomnia berat
Pertemuan ke-2	20	Insomnia sedang
Pertemuan ke-3	16	Insomnia sedang
Pertemuan ke-4	12	Insomnia ringan

Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat keparahan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini dapat dijelaskan secara fisiologis melalui mekanisme kerja senyawa aktif dalam *Lavandula angustifolia*, terutama linalool dan linalyl asetat, yang bekerja pada sistem limbik melalui stimulasi olfaktorius. Sistem limbik, sebagai pusat emosi dan regulasi sistem saraf otonom, memengaruhi pelepasan neurotransmitter seperti gamma-aminobutyric acid (GABA) yang bersifat inhibisi, sehingga menimbulkan efek sedatif dan relaksasi (Xu et al., 2024).

Penurunan skor ISI pada subjek menunjukkan bahwa ada efek klinis yang signifikan terhadap kualitas tidur, di mana klien merasa lebih cepat tertidur, durasi tidur meningkat, dan keluhan rasa kantuk di siang hari menurun. Aromaterapi bekerja tidak hanya pada aspek biologis, namun juga memberikan kenyamanan psikologis, yang relevan dengan kebutuhan lansia yang sering mengalami kecemasan dan kesepian akibat kehilangan pasangan atau relasi sosial (Kamagi & Sahar, 2021). Temuan ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya. (Permatha, 2024) dalam penelitiannya di PSTW Jambi menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada kelompok lansia yang diberikan inhalasi lavender, dengan nilai $p < 0.001$. Demikian pula (Maryanti et al., 2024) menemukan adanya pengaruh signifikan dari aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia perempuan di Garut, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$. Sementara itu, (Ndruru et al., 2021) juga membuktikan penurunan skor insomnia dari rata-rata 32,24 menjadi 21,26 setelah intervensi selama tujuh hari.

Penurunan skor ISI setelah intervensi ini dapat dijelaskan melalui efek psikofisiologis lavender yang menginduksi aktivitas gelombang alfa di otak, menciptakan kondisi relaksasi, memperlambat laju detak jantung dan menurunkan tekanan darah. Efek ini memperkuat hipotesis bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk gangguan tidur, khususnya pada kelompok usia lanjut. Dalam konteks keperawatan gerontik, penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari intervensi keperawatan holistik dapat menjadi strategi yang tidak hanya praktis dan aman, tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Hal ini mendukung pergeseran paradigma keperawatan dari sekadar pengobatan menuju perawatan yang berfokus pada kualitas hidup dan pendekatan individual.

KESIMPULAN

Implementasi aromaterapi lavender terbukti efektif dalam menurunkan tingkat keparahan insomnia pada lansia. Pemberian aromaterapi melalui metode inhalasi mampu meningkatkan kualitas tidur dengan cara menstimulasi sistem saraf pusat dan memberikan efek relaksasi emosional. Temuan ini mendukung penggunaan pendekatan nonfarmakologis dalam praktik keperawatan gerontik yang holistik, aman, dan mudah diterapkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi aromaterapi lavender tidak hanya menurunkan skor insomnia secara signifikan, tetapi juga memberikan manfaat psikologis pada lansia yang mengalami kecemasan dan kesepian. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan untuk

mengintegrasikan aromaterapi lavender ke dalam program intervensi keperawatan di institusi pelayanan sosial lansia sebagai terapi pelengkap. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi durasi optimal, frekuensi pemberian, serta efektivitas aromaterapi dalam kombinasi dengan teknik relaksasi lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Fadillah, F., Lisiswanti, R., Rudiyanto, W., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Pendidikan Kedokteran, B., Histologi, B., & Lampung, U. (2024). *Insomnia Pada Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Tinjauan Pustaka*. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(September), 1819–1822. <https://doi.org/10.53089/medula.v14i9.1416>
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). *TERAPI MUSIK PADA GANGGUAN TIDUR INSOMNIA*. 3, 6.
- Laksono, E. B., Dwiannur, F. R., & Ningtiyas, N. W. R. (2025). *PERAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA*. *Jurnal Abdi Masyarakat Cendekia*, 3(1), 1–4.
- Maryanti, S., Silawati, V., & Suciawati, A. (2024). *The Effect of Providing Lavender Aromatherapy on The Quality of Sleep in The Elderly in Gunamekar Village , Bungbulang District Garut District 2023*. 4(2), 34–42.
- Ndruru, H., Tinnur, R., Eirene Kristiani Waruwu, P. A. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA*. 10, 36–42.
- Paramadiva, I. G. Y., Suadnyana, I. A. A., & Mayun, I. G. N. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP WITH COGNITIVE FUNCTION IN THE ELDERLY GROUP OF DHARMA SENTANA IN BATUBULAN* Universitas Bali Internasional Email korespondensi penulis : divayoga145@gmail.com. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 30–36.
- Permatha, R. N. (2024). *The Effect of Lavender Inhalation Aromatherapy on Sleep Quality of the Elderly at Tresna Werdha Social Institution Jambi City*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 10(3). <https://doi.org/10.33755/jkk.v10i3.665>
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., Sumirat, W., & Tidur, G. P. (2022). *Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi*. 4(2), 61–66.
- Setyoadi, S., Ika Purnamawati, N. P., & Kartika Sari, E. (2023). *Hubungan Sleep Hygiene Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia*. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 8(1), 290–300. <https://doi.org/10.36916/jkm.v8i1.197>
- Xu, K., Wang, S., Ji, Q., Ni, Y., & Liu, T. (2024). *Effects of aromatherapy on sleep quality in older adults*. *Medicine*, 49(December 2023), 1–7.