

LITERATURE REVIEW PENGARUH AROMATERAPI BUNGA LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA

Sayyidah*, Gina Aulia, Nia Kusumawaty

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, JL Pajajaran No.1, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p>*Corresponding Author Sayyidah E-mail: sayyidah@wdh.ac.id</p> <p>Keywords: Lavender Flower; Aromatherapy; Insomnia; Elderly</p>	<p><i>In Indonesia, about 238 million total Indonesian population, there are about 23 million people experiencing insomnia, meaning that insomnia sufferers are estimated to reach 10% of the total population. Fatigue, difficulty concentrating, feeling sleepy during the day so that you often wake up at night are part of the less than optimal quality of sleep. Lavender aromatherapy which is best known by the Indonesian people contains a better sedative effect than other aromatherapy. Linalool (C10H18O) in lavender is the main ingredient, which is able to relax the body and improve sleep quality. To determine the decrease in insomnia in the elderly due to the influence of lavender aromatherapy (<i>Lavandula angustifolia</i>) is the purpose of this study. Literature review contained in this research method by collecting various literature sources from several national articles. 3 (three) articles contained in this study are national articles. $0.000 < 0.05$ is the value of value from the results of 3 (three) articles which means that there is a significant effect on giving lavender aromatherapy to reducing insomnia sufferers so that it can maximize sleep quality in the elderly after giving lavender aromatherapy. expressed as a description of the level of insomnia..</i></p>
<p>Kata Kunci: Bunga Lavender; Aromaterapi; Insomnia; Lanjut Usia</p>	<p>Di Indonesia, sekitar 238 juta total penduduk Indonesia terdapat sekitar 23 juta manusia mengalami insomnia artinya penderita insomnia diperkirakan mencapai 10% dari total . Kelelahan, sulit berkonsentrasi, rasa kantuk pada siang hari sehingga pada malam hari sering terbangun merupakan bagian dari kurang maksimalnya kualitas tidur. Aromaterapi lavender yang paling diketahui oleh masyarakat Indonesia mengandung efek sedatif yang lebih baik dari pada aromaterapi lainnya. Linalool (C10H18O) pada bunga lavender merupakan kandungan utama yaitu yang mampu merileksasikan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur. Untuk mengetahui penurunan insomnia pada lanjut usia karena pengaruh aromaterapi lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) merupakan tujuan dari penelitian ini . <i>Literature review</i> yang terdapat dalam metode penelitian ini dengan mengumpulkan berbagai sumber pustaka dari beberapa artikel nasional. 3 (tiga) artikel yang terdapat dalam penelitian ini adalah artikel nasional. $0,000 < \alpha 0,05$ merupakan nilai p value dari hasil penelitian 3 (tiga) artikel yang berarti terdapat efek signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan penderita insomnia sehingga dapat memaksimalkan kualitas tidur pada lanjut usia setelah pemberian aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami insomnia ringan dapat dinyatakan sebagai gambaran tingkat insomnia.</p>

PENDAHULUAN

Usia dikatakan tua pada Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998 tentang lanjut usia yaitu 60 tahun. Penelitian Wu, Kwong, Lan, & Jiang (2015) menghasilkan bahwa kualitas tidur yang menurun pada lanjut usia yang berusia ≥ 60 tahun karena berkurangnya fungsi organ tubuh sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dibandingkan anak-anak dan orang dewasa yang mengalami perubahan fisik. Penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa telah mengalami insomnia dari total 238 juta yang artinya, prevalensi penderita insomnia mencapai sekitar 10%, (Medicastore 2010). Hasil penelitian Bandiyah (2009) 7% kasus yang menderita masalah tidur telah dijumpai pada kelompok lanjut usia 40 tahun. 22% responden mengeluhkan masalah tidur, ditemui yang sama pada kelompok usia 70 tahun, (Siagian, 2018).

Teknik pengobatan menggunakan aroma minyak esensial dari proses penyulingan berbagai jenis bunga, pohon maupun tanaman, yang memiliki kandungan sifat terapi yang berbeda merupakan bagian dari teknik aromaterapi. Efek sedatif minyak esensial yang terdapat pada bunga lavender yaitu linalool (C₁₀H₁₈O) (*Lavandula angustifolia*) merupakan kandungan bahan aktif aromaterapi (Ramadhian and Zettira, 2017).

Tanaman alternatif yang banyak dikenal oleh para bangsawan Eropa sebagai penyembuhan, bunga dari tanaman ini menghasilkan produk parfum kelas tinggi, salah satunya yaitu aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) (Jaelani, 2012). Jasmine, kenanga, lemon, mawar, peppermint *Camomile, Clary sage, Cypress, Eucalyptus, Grapefruit, , Lavender, Tea Tree* merupakan beberapa jenis dari aromaterapi. Aromaterapi lavender mempunyai efek sedatif yang sangat bagus dari aromaterapi lainnya sehingga masyarakat Indonesia banyak mengenal aromaterapi ini (Nuraini, 2014). Beberapa efek samping penggunaan aromaterapi berupa mual dan pusing ketika menghisap aromaterapi tersebut terlalu lama yaitu kurang dari satu tahun dan terlalu sering yaitu kurang dari sepuluh kali perhari, tapi secara umum sangat aman, (Bararah, 2015).

Berdasarkan beberapa penelitian, bunga lavender yang merupakan aromaterapi terbukti mampu memberikan manfaat untuk kesehatan fisik dan mental bagi manusia. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti yang berjudul *Literature Review* Insomnia menurun pada lanjut usia terhadap efek pemberian Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*).

METODE

Penelitian deskriptif yaitu bagian dari salah satu jenis penelitian yang digunakan dengan menggunakan metode *Literature Review* melalui info data yang sudah didapat. dikumpulkan dengan metode pengumpulan dan pencarian yang eksplisit serta meliputi proses telaah kritis dalam penelitian sehingga berkaitan dengan pengaruh aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) dari berbagai sumber yang didapat dan beberapa jurnal penelitian terhadap berkurangnya insomnia pada lanjut usia.

Jurnal nasional yang berkaitan dengan “*Literature Review* Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia” merupakan populasi dalam penelitian ini . 3 (tiga) artikel penelitian nasional yang saling berhubungan dengan judul penelitian

“*Literature Review* Pengaruh Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia” adalah contoh sampel dalam penelitian ini. Teknik *purposive sampling*, pada penelitian ini yaitu teknik pengambilan data dengan menetapkan pertimbangan-pertimbangan sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga parameter populasi yang telah diketahui, maka dibuat kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL

Karakteristik Studi

Pada 3 (tiga) jurnal yang didapat selanjutnya dianalisis. *Literature Review* ini merupakan literatur terbitan tahun berbeda sehingga bisa diakses *full text* dalam bentuk format pdf. Artikel atau jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi

Tabel 1 Hasil Pencarian Literatur

Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Studi, Sampel, Variabel, Instrumen dan Analisis	Hasil Faktor Analisis	Ringkasan Hasil
Rodiyah, Yeni Tri Lestari, 2016.	Pengaruh Pembarian <i>Lavender Aromatheraphy</i> Terhadap berkurangnya Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto	Desain: <i>pra experiment</i> Sampel: 15 orang dengan teknik <i>purposive sampling</i> menggunakan rancangan <i>one group pretest-posttest design</i> Variabel: independent	Seluruh responden yang berjumlah 15 orang terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak dua responden (13,33%) dan jenis kelamin wanita sebanyak tiga belas responden (86,67%). a) Sebelum <i>lavender aromatheraphy</i> diberikan terdapat 15 orang (100%), yang menderita insomnia sedang b) Setelah diberikan <i>lavender</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden seluruhnya menderita insomnia sedang (100%), sebelum diberikan <i>lavender aromatheraphy</i> dan setelah diberikan <i>lavender aromatheraphy</i> mengalami penurunan menjadi insomnia ringan sejumlah 14

Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Studi, Sampel, Variabel, Instrumen dan Analisis	Hasil Faktor Analisis	Ringkasan Hasil
		yaitu pemberian lavender aromatherapy, dependen yaitu insomnia Analisis: uji <i>c) Hasil uji analisis: statistik Wilcoxon test</i> (deskriptif)	<i>aromatherapy</i> terdapat 14 orang (93,3%) yang menderita insomnia ringan dan orang yang mengalami insomnia sedang sebanyak 1 orang (6,7%). berdasarkan penggunaan <i>uji wilcoxon</i> dengan taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil $\rho 0,000 < \alpha 0,05$ dengan demikian H_0 tidak diterima dan H_1 diterima yang artinya maka ada efek pemberian <i>lavender aromatherapy</i> pada berkurangnya penderita insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.	responden (93,3%) hampir seluruh responden. Analisa data menggunakan uji <i>Wilcoxon sign test</i> menyatakan bahwa $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya maka ada pengaruh pemberian <i>lavender aromatherapy</i> terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.
Nilai Yuliana, et al., 2019.	Menurunnya Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram yang dipengaruhi Masase Aromaterapi Lavender	Desain: <i>one group pretest-posttest design</i> Sampel: 17 orang pra eksperimental dengan menggunakan Teknik <i>non probability sampling</i> (total sampling) Instrumen: wawancara (interview) Analisis: <i>uji deskriptif dan uji wilcoxon</i>	Seluruh responden yang berjumlah 17 orang (100%) terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 responden (11,8%) dan jenis kelamin wanita sebanyak 15 responden (88,2%). a) Sebelum pemberian aromaterapi lavender responden 5 orang (29,5%) yang menderita insomnia berat sebanyak, responden sebanyak 11 orang (64,9%), yang mengalami insomnia sedang dan responden yang menderita insomnia ringan sebanyak 1 orang (5,6%). b) Setelah pemberian aromaterapi lavender responden yang menderita insomnia sedang sebanyak 9 responden (53,0%) dan responden yang menderita insomnia ringan sebanyak 8 responden (47,0%). c) Hasil uji analisis: berdasarkan hasil <i>uji wilcoxon</i> diperoleh nilai $\rho 0,000 < \alpha 0,005$ yang artinya masase aromaterapi lavender yang digunakan pada lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat	Dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi lavender dari 17 responden, insomnia berat, sebanyak 5 orang (29,5%), sebanyak 11 orang mengalami (64,9%) mengalami insomnia sedang, dan sebanyak 1 orang (5,6%) mengalami insomnia ringan dan setelah pemberian aromaterapi lavender, responden mengalami penurunan menjadi yang mengalami insomnia ringan sejumlah 8 orang (47,0%) dan yang mengalami insomnia sedang 9 orang (53,0%). Analisa data dengan <i>Wilcoxon sign test</i> menyatakan bahwa nilai probabilitas $\rho 0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya masase aromaterapi lavender yang digunakan pada lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat

Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Desain Studi, Sampel, Variabel, Instrumen dan Analisis	Hasil Faktor Analisis	Ringkasan Hasil
Masdalifah Pasaribu, 2020.	Insomnia Pada Lanjut usia Di Panti Joyah Uken Takengon yang dipengaruhi Aromaterapi Lavender	Desain: menggunakan rancangan <i>one group pretest-posttest design quasi experimental</i> dengan Sampel: 14 orang dengan teknik <i>non probability sampling</i> (total sampling) Instrumen: lembar observasi (kuesioner) Analisis: uji T berpasangan.	insomnia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. Seluruh responden yang berjumlah 14 orang (100%) terdiri dari jenis kelamin laki-laki. a) Sebelum pemberian aromaterapi lavender sebanyak 7 orang responden (50,0%), yang menderita insomnia berat sedang dan sebanyak 2 responden (14,3%) yang mengalami insomnia ringan. b) Setelah pemberian aromaterapi lavender terdapat 8 responden (57,1%) yang menderita insomnia sedang dan responden yang menderita insomnia ringan sebanyak 6 orang (42,9%). c) Hasil uji analisis: berdasarkan hasil $\rho < \alpha$ 0,005 uji t berpasangan diperoleh nilai demikian pengujian hipotesis terpenuhi berarti H_a diterima yang artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Joyah Uken Takengon.	insomnia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden, sebanyak 7 orang (50,0%) menderita insomnia berat sebelum pemberian aromaterapi lavender, sebanyak 5 orang (35,7%) menderita insomnia sedang, dan sebanyak 2 orang (14,3%) mengalami insomnia ringan serta setelah pemberian aromaterapi lavender, responden mengalami penurunan menjadi yang mengalami insomnia ringan sejumlah 6 orang (42,9%) dan yang mengalami insomnia sedang 8 orang (57,1%). Analisa data menggunakan uji t berpasangan menyatakan bahwa nilai probabilitas $\rho < \alpha$ 0,05 artinya ada Efek pemberian aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lanjut usia di panti Joyah Uken Takengon demikian pengujian hipotesis terpenuhi berarti H_a diterima.

PEMBAHASAN

1. Pemberian Aromaterapi Bunga Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut usia

Penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil telaah dari 3 (tiga) artikel tersebut diketahui bahwa hasil

Analisa uji *Wilcoxon sign test* mengatakan bahwa $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian H_0 tidak diterima dan H_1 diterima yang artinya maka efek pemberian *lavender aromatherapy* terhadap insomnia

yang mengalami penurunan (Lestari, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana, Fauzi and Hastuti, 2019) berdasarkan hasil Analisa uji *Wilcoxon sign test* menghasilkan bahwa bahwa nilai probabilitas $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ berarti masase aromaterapi lavender yang digunakan pada lansia berpengaruh dalam menurunkan tingkat insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2020) ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia berdasarkan hasil nilai probabilitas $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil persentase dari penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2016) dari seluruh atau 15 responden (100%) mengalami insomnia sedang, setelah pemberian aromaterapi lavender empat belas responden (93,3%) menderita insomnia yang menurun yaitu menjadi insomnia ringan. Hasil persentase dari penelitian yaitu 11 responden insomnia sedang dengan persentase (64,9%), setelah pemberian aromaterapi lavender 8 responden (47%) menjadi insomnia ringan yang dilakukan oleh (Yuliana, Fauzi and Hastuti, 2019). Hasil persentase dari penelitian yang dilakukan oleh

(Pasaribu, 2020) dari 7 responden (50%) yang mengalami insomnia sedang, setelah pemberian aromaterapi lavender 6 responden (42,9%) menjadi insomnia ringan.

Hasil dari 3 (tiga) artikel penelitian tersebut sehingga disimpulkan terdapat efek positif yang signifikan pada pemberian aromaterapi bunga lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia yang terjadi dari insomnia berat menjadi insomnia sedang dan dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$. Hal ini dikarenakan terdapat efek sedatif yang membantu merileksasikan tubuh dan mampu meningkatkan kualitas tidur. karena aromaterapi bunga lavender mempunyai kandungan utama yaitu linalool ($C_{10}H_{18}O$).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Hardy dan Kikuchi dalam (Muchtaridi, 2013) bahwa terdapat kandungan aktif utama berupa *linalool* dan *linalool asetat* yang memiliki efek rileksasi dan menekan stress pemberian aromaterapi lavender selama 2 minggu dilakukan 2 kali sehari sangat baik dalam menggantikan obat-obatan hipnotik-sedatif.

2. Gambaran Tingkat Insomnia Pada Lansia

Menurut Lumbantobing dalam (Dewi, Asdiwinata and Arisusana, 2018) *Insomnia* pada lanjut usia dikarenakan ada beberapa faktor, yaitu dari faktor status penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, psikologis yang mengalami stress, diet/nutrisi kesehatan,. Berdasarkan hasil telaah dari 3 (tiga) artikel tersebut menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2016) menghasilkan 14 responden (93,3%) setelah pemberian aromaterapi bunga lavender menjadi insomnia ringan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yuliana, Fauzi and Hastuti, 2019) 8 responden (47%) menjadi insomnia ringan setelah pemberian aromaterapi bunga lavender. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pasaribu, 2020)

6 responden (42,9%) menjadi insomnia ringan pada pemberian aromaterapi bunga lavender.

Hasil dari 3 (tiga) artikel penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa gambaran insomnia pada tingkat lanjut usia setelah pemberian aromaterapi lavender mengalami penurunan menjadi insomnia ringan merupakan hasil penelitian dari Lestari, Y.T & Rodiyah (2016) (93,3%). Hasil

penelitian Yuliana, N., et al (2019) (47%). Hasil Pasaribu, M (2020) (42,9%). Jadi, pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada sebagian besar responden akan mengalami insomnia ringan. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya usia tingkat kesulitan tidur semakin bertambah karena mengalami perubahan fisik sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit, penderita insomnia lebih sering dijumpai pada wanita karena wanita mengalami menstruasi dan sering mengalami stress dibandingkan dengan laki-laki berpengaruh pada penghambatan kerja hormon melatonin yang dikeluarkan pada saat tidur di malam hari.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori (Damayanti and Hadiati, 2019) aroma harum yang didapat dari lavender dipercaya menimbulkan efek yang sensitif terhadap sistem limbik di otak, dimana bagian tersebut berhubungan dengan emosional dan memori pada manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari 3 (tiga) artikel nasional sehingga disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi bunga lavender yang memberikan pengaruh

signifikan pada penurunan insomnia pada lanjut usia yang terjadi dari insomnia berat menjadi insomnia sedang dan dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan dengan p value $0,000 < \alpha 0,05$.

Tingkat insomnia yang dialami lanjut usia setelah diberikan aromaterapi lavender menggambarkan bahwa penurunan pada hasil penelitian Lestari, Y.T & Rodiyah (2016) (93,3%) menjadi insomnia ringan. Hasil penelitian Yuliana, N., et al (2019) (47%) menjadi insomnia ringan. Hasil Pasaribu, M (2020) (42,9%) menjadi insomnia ringan. Jadi, efek positif pengaruh aromaterapi lavender sebagian besar responden mengalami insomnia ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, N. and Hadiati, T. (2019) 'Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia', *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(4), pp. 1210–1216.
- Dewi, I. G. A. D. S., Asdiwinata, I. N. and Arisusana, I. M. (2018) 'Pengaruh Aroma Terapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur', *Bali Medika Jurnal*, 5(1), pp. 101–117.
- Hospital, C. (2013) *Aromateraphy*. Available at: <http://www.craighospital.org/respiratory/documents/heathinfo/PDFs/801.CAM>. (Accessed: 10 May 2021).
- Ira, W.K.S. (2020) *Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Jaelani (2012) *Aroma Terapi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Junita, E., Virgo, G. and Putri, A. D. (2020) 'Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar', *Jurnal Ners*, 4(2), pp. 116–121.
- Lestari, Y. . (2016) 'Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Upt Panti Werdha Mojopahit Mojokerto', *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(1), pp. 15–22.
- Muchtaridi (2013) *Tinjauan Aktivitas Farmakologi Aromaterapi*. Available at: <https://tamanlavender.wordpress.com>. (Accessed: 2 March 2017).
- Pasaribu, M. (2020) 'The Effect of Lavender Aroma Complementary Therapy on Insomnia in the Elderly at Joyah Uken Takengon Nursing Home', *Science Midwifery*, 9(1).
- Ramadhian, M. R. and Zettira, O. Z. (2017) 'Arometerapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia', *Jurnal Majority*, 6(2).
- Siagian, H. S. (2018) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 387–392.

Wong. (2010) *Easing anxiety with aromateraphy.*

Yuliana, N., Fauzi, M. and Hastuti, S. (2019) 'Pengaruh Masase Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada

Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram', *Jurnal Riset Kajian Teknologi dan Lingkungan*, 2(2), pp. 84–8