



## Efektivitas Berbagai Metode Aromaterapi Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia: *Systematic Review*

Suhaiba<sup>1✉</sup>, Junaiti Sahar<sup>2</sup>, Henny Permatasari<sup>3</sup>, Widyatuti<sup>4</sup>

<sup>134</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

E-mail/HP: [ayiesuhaiba80@gmail.com](mailto:ayiesuhaiba80@gmail.com) / 081340896222

| INFO ARTIKEL                                                                                                         | ABSTRAK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diterima: Jan 2025<br>Disetujui: Feb 2025<br>Dipublikasi: Mei 2025<br>Keyword: Aroma Terapi, Kualitas Tidur, Lansia. | <b>Latar belakang:</b> Kualitas tidur memainkan peran penting dalam kesehatan fisik dan psikologis, namun gangguan tidur sering terjadi pada lansia akibat perubahan fisiologis seiring bertambahnya usia. Masalah tidur seperti insomnia dan tidur yang tidak nyenyak dapat memperburuk kualitas hidup lansia dan mempengaruhi kesehatan mereka. Penurunan produksi melatonin dan perubahan pola tidur alami adalah faktor penyebab utama gangguan tidur pada lansia. Prevalensi gangguan tidur tinggi di berbagai negara, termasuk Indonesia, sekitar 88,3% lansia mengalami masalah tidur. Sebagai solusi, aromaterapi, terutama minyak esensial seperti <i>lavender</i> , <i>chamomile</i> terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. <b>Tujuan:</b> untuk mengevaluasi efektivitas berbagai metode aplikasi aromaterapi, termasuk inhalasi, aplikasi topikal, dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. <b>Metode:</b> Menggunakan pendekatan <i>systematic review</i> melalui pencarian artikel yang disesuaikan terhadap pertanyaan penelitian dengan formula PICO pada database <i>PubMed</i> , <i>Semantic Scholar</i> , <i>Proquest</i> , <i>ClinicalKey</i> , <i>Embase</i> dan <i>Proquest</i> . Data disajikan berdasarkan rekomendasi PRISMA. Penilaian rinci diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi sehingga seluruhnya dimasukkan ke dalam review kerangka PICO untuk diterapkan. <b>Hasil:</b> hasil penelitian menunjukkan dari 10 artikel semuanya menunjukkan bahwa aromaterapi secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia, dengan berbagai metode aplikasi, termasuk penggunaan diffuser, inhalasi langsung, dan aplikasi topikal. <b>Kesimpulan:</b> Aromaterapi merupakan pendekatan nonfarmakologis yang bermanfaat dan dapat diimplementasikan dalam program kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia. |

DOI: 10.32763/bhdqte19

### *Effectiveness Of Various Aromatherapy Methods In Improving Sleep Quality In The Elderly: A Systematic Review*

#### ABSTRACT

*Background:* Sleep quality plays an important role in physical and psychological health, but sleep disorders often occur in the elderly due to physiological changes with age. Sleep problems such as insomnia and restless sleep can worsen the quality of life of the elderly and affect their health. Decreased melatonin production and changes in natural sleep patterns are the main causes of sleep disorders in the elderly. The prevalence of sleep disorders is high in various countries, including Indonesia, around 88.3% of the elderly experience sleep problems. As a solution, aromatherapy, especially essential oils such as *lavender*, *chamomile* has been shown to be effective in improving sleep quality. *Objective:* to evaluate the effectiveness of various aromatherapy application methods, including inhalation, topical application, in improving sleep quality in the elderly. *Method:* Using a systematic review approach through searching for articles that are tailored to research questions with the PICO formula in the *PubMed*, *Semantic Scholar*, *Proquest*, *ClinicalKey*, *Embase* and *Proquest* databases. Data are presented based on PRISMA recommendations. A detailed assessment was obtained from 10 articles that met the inclusion criteria so that all of them were included in the PICO framework review to be applied. *Results:* The results of the study showed that all 10 articles showed that aromatherapy significantly improved sleep quality in the elderly, with various application methods, including the use of diffusers, direct inhalation, and topical applications. *Conclusion:* Aromatherapy is a useful non-pharmacological approach that can be implemented in health programs to improve sleep quality and well-being in the elderly.



# Jurnal Kesehatan

Published by UPPM Poltekkes Kemenkes Ternate  
p-ISSN 1907-6401 e-ISSN 2597-7520



Alamat korespondensi:

Poltekkes Kemenkes Ternate, Ternate - *West Maluku Utara* , Indonesia

Email: [ayiesuhaiba80@gmail.com](mailto:ayiesuhaiba80@gmail.com)

© 2025 Poltekkes Kemenkes Ternate

## Pendahuluan

Kualitas tidur memiliki peran yang krusial dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis seseorang. Tidur yang cukup tidak hanya mendukung proses pemulihan tubuh, tetapi juga memperbaiki fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Faridah et al., 2024). Namun gangguan tidur menjadi masalah umum di kalangan lansia, disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti penurunan produksi hormon melatonin dan perubahan siklus tidur alami dapat menyebabkan gangguan tidur, yang sering kali berujung pada masalah kesehatan seperti insomnia dan tidur yang dalam pada stadium NREM 3 (Miller, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa masalah tidur seperti insomnia, tidur yang tidak nyenyak, dan bangun terlalu dini telah menjadi perhatian utama karena dapat memperburuk kualitas hidup lansia (Supriadi et al., 2023).

Gangguan tidur pada lansia, Selain mempengaruhi kualitas tidur, gangguan ini dapat memperburuk kesehatan mental dan menurunkan kesejahteraan secara keseluruhan (Supriadi et al., 2023). Beberapa faktor seperti penurunan produksi hormon melatonin dan perubahan pola tidur alami seiring usia, serta adanya kondisi medis tertentu, turut berperan dalam fenomena ini (Kristiani & Yobel, 2022).

Fenomena gangguan tidur pada lansia juga ditemukan di berbagai negara. Di Taiwan dan Cina, prevalensi gangguan tidur pada lansia berkisar 6-38%. Sementara Dihongkong, sekitar 75 % lansia mengalami gangguan tidur, dengan 38 % diantaranya mengalami insomnia (Suni & Truong, 2023). Di Indonesia, sekitar 88,3 % dari 103 responden lansia mengalami gangguan tidur (Adawiyah et al., 2022). Angka prevalensi yang tinggi ini memperkuat fakta bahwa gangguan tidur adalah masalah kesehatan yang perlu ditangani dengan serius, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan.

Untuk mengatasi masalah tidur yang semakin umum di kalangan lansia, banyak intervensi nonfarmakologis yang dapat dipertimbangkan, salah satunya adalah aromaterapi. Aromaterapi menggunakan minyak esensial seperti *lavender*, *chamomile*, dan kayu manis, yang diketahui memiliki sifat menenangkan dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Permata, 2024), memberikan manfaat terapeutik, termasuk dalam konteks perbaikan kualitas tidur pada lansia (Marisa et al., 2024). Minyak esensial ini mengandung senyawa aktif yang dapat berinteraksi dengan sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan tidur. Misalnya, minyak lavender dikenal karena sifat menenangkannya, sedangkan chamomile sering digunakan untuk menenangkan saraf dan memfasilitasi tidur yang lebih nyenyak (Maharianingsih et al., 2020). Penggunaan aromaterapi menawarkan metode yang fleksibel, baik melalui inhalasi, aplikasi topikal, maupun penggunaan diffuser, yang dapat disesuaikan dengan preferensi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai metode aplikasi aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Menggunakan pendekatan berbasis bukti, penelitian ini akan menganalisis metode aromaterapi yang paling efektif dan aplikasinya yang dapat diterapkan dalam praktik klinis. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif intervensi yang aman, efektif, dan lebih terjangkau dibandingkan pengobatan konvensional yang sering kali disertai dengan efek samping.

## Metode

Pendekatan *systematic review* dengan menggunakan kerangka kerja PICO yang digunakan secara sistematis mengevaluasi hasil penelitian yang menilai efektivitas berbagai metode aplikasi penggunaan aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Penelusuran sistematis yang terperinci dilakukan untuk menemukan artikel penelitian tentang efektivitas berbagai metode aplikasi penggunaan aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan desain penelitian *randomized controlled trial (RCT)*, *quasi eksperimental*, *cross sectional*, dan *chorts study*. Penelusuran dilakukan pada lima basis data yaitu *PubMed*, *Semantic Scholar*, *Proquest*, *ClinicalKey*, dan *Embase* dengan menggunakan kata kunci “*Aromatherapy effectiveness in elderly sleep quality*”, “*Essential oils for sleep quality in elderly adults*”, *Aromatherapy and comfort in older adults*”.

Kriteria inklusi untuk pemilihan artikel pada studi ini menurut pendekatan yang terdiri dari : (1) Populasi : lansia laki dan perempuan ;(2) Intervensi atau komparasi : penerapan aromaterapi dengan

berbagai metode; (3) Ouput atau luarannya adalah dampaknya terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Serta tambahan berupa desain penelitian *RCT*, *quasi eksperimental*, *cross sectional* berbahasa asing yang di publikasikan antara tahun 2019 – 2024, sehingga diperoleh artikel yang diikutkan dalam review sesuai alur pada gambar 1.

Informasi penting dari hasil studi dalam seluruh artikel disaring untuk menyoroti beberapa kriteria seperti desain penelitian, populasi, intervensi, dan hasil yang diperoleh. Artikel-artikel yang dipilih selanjutnya dievaluasi kualitasnya menggunakan instrumen critical appraisal untuk desain *cross-sectional* dan *cohort* yang dikeluarkan oleh JBI. Tempat penelitian sampel, desain, intervensi dan hasil penelitian dirangkum melalui sintesis naratif dengan tabel, kemudian dianalisis. Hasil analisis terhadap sepuluh artikel terpilih berdasarkan PRISMA menunjukkan bahwa semuanya memenuhi kriteria dan dimasukkan dalam tinjauan ini.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dari sepuluh artikel yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa intervensi aromaterapi memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur lansia, baik dalam konteks insomnia maupun gangguan tidur lainnya. Sebagian besar penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen* dan *pre-experimental*, dengan pendekatan yang berfokus pada penggunaan aromaterapi sebagai intervensi utama, terutama aromaterapi lavender. Setiap studi menunjukkan hasil yang signifikan, baik dari segi peningkatan kualitas tidur maupun pengurangan tingkat insomnia pada lansia.

Penelitian oleh (Aini & Apriyanti, 2024) menunjukkan bahwa edukasi mengenai aromaterapi dapat meningkatkan pengetahuan lansia, yang pada gilirannya berdampak positif mengurangi tingkat insomnia. Hal serupa ditemukan dalam penelitian oleh (Kristiani & Yobel, 2022), yang memfokuskan pada aromaterapi kayu manis. Penelitian ini menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada lansia yang menerima terapi tersebut, yang juga konsisten dengan penelitian oleh (Junita, Virgo, Putri, et al., 2020) mengenai aromaterapi lavender, di mana intervensi ini berhasil mengurangi insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo.

**Tabel 1.** Karakteristik Artikel Terpilih

| No | Nama Penulis, tahun, judul artikel                                                                                                                                             | Desain Penelitian/metode                                                                    | Sampel                                             | Intervensi meningkatkan kualitas tidur                                                                  | Hasil                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Aini & Apriyanti, 2024). Edukasi Manfaat Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia                                                                                             | Quasi Eksperimen                                                                            | 12 lansia yang berada di wilayah kerja PMB         | Edukasi tentang manfaat aromaterapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia                       | Peningkatan pengetahuan tentang manfaat aromaterapi terhadap insomnia dari 16,6 % menjadi 91,% dan penurunan tingkat insomnia pada lansia |
| 2  | Kristiani & Yobel, 2022. Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (Cinnammoun Bermanii) Terhadap Skala Ansietas Dan Kualitas Tidur Pada Lansia                                          | Randomized Control Trial (RCT) pendekatan one group pretest-posttest design without control | 20 lansia yang mengalami gangguan tidur            | Aromaterapi topikal yang diberikan selama 30 -60 menit/ hari dan di lakukan dalam jangka waktu 1 minggu | Peningkatan kualitas tidur pada lansia                                                                                                    |
| 3  | Alemi et al., 2021. The Effectiveness of Mindfulness Training-Aromatherapy Massage on Pain perception quality of sleep and quality of life of Elderly Women with Chronic Pain: | Quasi Eksperimen dengan desain pre-test dan post-test                                       | 30 lansia dengan gangguan tidur danSa nyeri kronis | Pemberian pijat aromaterapi dan pelatihan mindfulness selama 10 sesi, masing-masing 120 menit.          | Perbaikan signifikan pada kualitas tidur dan persepsi nyeri di kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, dengan p-value < 0.05.  |

|   |                                                                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | Effectiveness of mindfulness-Aromatherapy massage on psychological health of elderly women with pain                                                    |                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 | Junita et al., 2020. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar | Quasi Eksperimen dengan desain pretest-posttest satu kelompok.           | 30 lansia (dari populasi 37 orang) yang mengalami insomnia.                                                                            | Pemberian aromaterapi lavender selama 8 hari berturut-turut.                                                                                                                                                              | Pengurangan tingkat insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5 | Permatha, 2024. The Effect of Lavender Inhalation Aromatherapy on Sleep Quality of the Elderly at Tresna Werdha Sosial Institution Jambi City           | Quasi Eksperimen dengan desain pre-test dan post-test.                   | 90 lansia yang mengalami gangguan tidur                                                                                                | Pemberian aromaterapi inhalasi lavender menggunakan diffuser sebelum tidur.                                                                                                                                               | Kualitas tidur sebelum intervensi rata-rata 9.91, setelah intervensi rata-rata 5.31. P-value = 0.00 ( $p < 0.05$ ) menunjukkan perbedaan signifikan                                                                                                                                                                                                               |
| 6 | Marisa et al., 2024. Reducing Insomnia in the Elderly With Lavender Aromatherapy In Karyamulya sub-district, Kesambi District, Cirebon City             | Quasi Eksperimen                                                         | 30 lansia berusia 55-65 tahun.                                                                                                         | Pemberian aromaterapi lavender melalui inhalasi selama 8 hari berturut-turut.                                                                                                                                             | Sebelum intervensi, 25 responden (83,3%) mengalami insomnia berat; setelah intervensi, 27 responden (90%) tidak mengalami insomnia. p-value = 0.00 ( $p < 0.05$ ).                                                                                                                                                                                                |
| 7 | Maharianingsih et al., 2020. Administered of Lavender ( <i>Lavandula Angustifolia</i> ) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly           | Pre-experimental design dengan metode one group pretest-posttest design. | 42 lansia yang tinggal di panti werda, berusia $\geq 60$ tahun, mengalami penurunan kualitas tidur, dan tidak mengkonsumsi obat tidur. | pemberian aromaterapi lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) selama 7 hari. Aromaterapi dilakukan dengan cara menghirup minyak esensial lavender, yang ditetapkan sebanyak 5-6 tetes pada bantal sebelum tidur malam. | Setelah pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari, 38 dari 42 responden (90,47%) mengalami peningkatan kualitas tidur. Hanya 4 responden (9,53%) yang tidak menunjukkan perubahan. Hasil ini signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan antara kondisi sebelum dan setelah intervensi. |
| 8 | Akgun et al., 2021. The Effect Of Aromatherapy Massage On Older People's Sleep Quality And Sleepiness                                                   | Randomized Control Trial (RCT)                                           | 62 lansia yang tinggal di panti jompo.                                                                                                 | Pijat aromaterapi dengan minyak lavender selama enam sesi.                                                                                                                                                                | Skor PSQI sebelum intervensi rata-rata $15.93 \pm 4.11$ , setelah intervensi rata-rata $4.93 \pm 2.05$ . P-value = 0.001 ( $p < 0.05$ ) menunjukkan perbedaan signifikan.                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                      |                                                             |                                                                                         |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Sari & Leonard, 2019. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih                                              | Pre-eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest. | 30 lansia di Wisma Cinta Kasih                                                          | Pemberian aromaterapi lavender.                                                                                                   | Hasil penelitian didapatkan seluruh lansia (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender dan hanya 40% yang mengalami kualitas tidur buruk sesudah diberikan aroma terapi lavender. Uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ , dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang                   |
| 10 | Mutia Annisa & Dwi Nurviyandari Kusuma Wati, 2024 Independent-Nursing Activities: Aromatherapy, Hand Massage, and Music Therapy for Insomnia Elderly | Quasi Eksperimen                                            | Tiga peserta wanita dengan insomnia, berusia 60-79 tahun, yang tinggal di lembaga sosia | Kombinasi aromaterapi, pijat tangan, dan terapi musik, dilakukan selama 30 menit per sesi, lima kali seminggu, selama lima minggu | Penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk setiap peserta menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi, pijat tangan, dan terapi musik adalah intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Penurunan skor ini mencerminkan perbaikan dalam berbagai aspek tidur, termasuk durasi tidur, gangguan tidur, dan kualitas tidur subjektif. |

Penelitian yang dilakukan oleh (Alemi et al., 2021) memperlihatkan bahwa kombinasi pijat aromaterapi dan pelatihan mindfulness memiliki dampak positif terhadap kualitas tidur, terutama bagi lansia dengan nyeri kronis. Intervensi ini menunjukkan perbaikan signifikan pada kualitas tidur dan persepsi nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan  $p\text{-value} < 0.05$ , yang sejalan dengan temuan penelitian oleh (Permatha, 2024) yang meneliti aromaterapi inhalasi lavender pada 90 lansia di Jambi. Penurunan skor kualitas tidur yang signifikan (9,91-5,31) dengan  $P\text{-value} = 0.00$  ( $p < 0.05$ ) ditemukan dalam penelitian ini, menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Selanjutnya, (Marisa et al., 2024) juga melakukan penelitian serupa, dengan menggunakan inhalasi aromaterapi lavender untuk mengurangi insomnia pada lansia. Sebagian besar responden menunjukkan perbaikan yang signifikan setelah intervensi, yang mendukung temuan dari (Maharianingsih, Iryaningrat, & Putri, 2020) ,yang menggunakan aromaterapi lavender pada lansia di panti werda.





Dalam studi ini, hampir 90% responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah tujuh hari pemberian aromaterapi lavender.

Akgun et al., 202, menguji efek pijat aromaterapi dengan minyak lavender pada lansia di panti jompo. Hasil yang diperoleh menunjukkan perbaikan signifikan pada kualitas tidur, dengan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang sangat mencolok, yang juga konsisten dengan temuan (Sari & Leonard, 2019), yang menyelidiki efek aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.. Hasil penelitian menunjukkan seluruh lansia (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender dan hanya 40% yang mengalami kualitas tidur buruk sesudah diberikan aroma terapi lavender. Uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000$ , dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

Terakhir, penelitian oleh (Annisa & Kusumawati, 2024) menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi, pijat tangan, dan terapi musik juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan insomnia. Penurunan skor PSQI pada setiap peserta menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi ini efektif dalam meningkatkan durasi dan kualitas tidur

## Pembahasan

Bersadarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi, terutama lavender, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Aromaterapi lavender, baik melalui inhalasi maupun pijat aromaterapi, menjadi metode yang paling banyak diterapkan dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam memperbaiki kualitas tidur lansia. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa aromaterapi dapat mempengaruhi sistem saraf pusat, membantu dan meningkatkan relaksasi, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur (Sari & Leonard, 2019)

Hasil penelitian ini mendukung teori Konsekuensi Fungsional (Miller, 2018), yang menjelaskan bahwa bahwa lansia mengalami berbagai perubahan akibat proses penuaan termasuk aspek fisiologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perubahan fisiologis yang sering terjadi adalah gangguan tidur, yang disebabkan oleh penurunan jumlah dan ukuran neuron di sistem saraf pusat. Penurunan fungsi norepineprin, yang berperan penting dalam merangsang tidur, turut memperburuk kondisi ini. Akibatnya terjadi perubahan seperti peningkatan latensi tidur, kecenderungan bangun lebih awal, serta berkurangnya durasi tidur nyeyak (Potter et al., 2022). Hal ini menjadi faktor utama gangguan tidur pada lansia. Temuan ini relevan dengan pendekatan holistik dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, yang mencakup perubahan perilaku dan efek psikologis dari aromaterapi. Edukasi dan intervensi berbasis aromaterapi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mendorong perubahan perilaku serta memberikan manfaat signifikan baik secara psikologis maupun fisiologis (Aini & Apriyanti, 2024). Dengan demikian, pembahasan ini mengintegrasikan hasil penelitian dengan teori yang mendasarinya serta mendukung penelitian-penelitian sebelumnya.

Sejalan dengan teori perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan terbukti mempengaruhi sikap dan perilaku lansia dalam menggunakan aromaterapi untuk mengatasi insomnia. Temuan dari (Aini & Apriyanti, 2024) menunjukan bahwa edukasi tentang manfaat aromaterapi memotivasi lansia untuk mempraktikan secara konsisten, sehingga berdampak positif pada kualitas tidur. Hal ini mendukung pandangan bahwa pemahaman yang lebih baik mengenai intervensi kesehatan dapat meningkatkan penerimaan dan efektivitasnya. Lansia yang memiliki pemahaman lebih mendalam mengenai manfaat aromaterapi cenderung lebih termotivasi untuk menerapkan intervensi tersebut secara berkelanjutan

Kombinasi antara aromaterapi dengan pendekatan lain seperti mindfulness (Alemi et al., 2021) dan terapi musik (Aini & Apriyanti, 2024) juga menunjukkan efektivitas yang signifikan. Pendekatan-pendekatan ini mengarah pada perbaikan tidak hanya dari segi kualitas tidur, tetapi juga pada aspek psikologis lansia yang mungkin merasa tertekan karena insomnia. Pemberian aromaterapi dengan edukasi yang tepat juga dapat meningkatkan pemahaman lansia tentang manfaat aromaterapi, seperti yang terlihat pada penelitian (Aini & Apriyanti, 2024)

Penelitian yang dilakukan pada populasi yang lebih besar, seperti yang dilakukan oleh dan (Marisa et al., 2024), menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi dapat menjadi solusi yang mudah dan efektif untuk



meningkatkan kualitas tidur lansia, dengan dampak yang signifikan. Penerapan aromaterapi dalam jangka waktu tertentu, seperti yang dilakukan dalam penelitian oleh (Junita, Virgo, Putri, et al., 2020) dan (Maharianingsih, Iryaningrat, & Putri, 2020), juga terbukti berhasil mengurangi insomnia pada lansia, dengan peningkatan kualitas tidur yang jelas terlihat. Inhalasi memungkinkan komponen aktif minyak esensial untuk mencapai sistem saraf pusat melalui saluran pernapasan dan reseptor olfaktori, yang dapat memberikan efek menenangkan juga dapat menstimulasi sistem saraf untuk menghasilkan efek relaksasi. Posisi rileks menurunkan stimulus ke sistem aktivasi retikular (SAR), yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga akan diambil alih oleh bagian otak yang lain yang disebut BSR (*bulbar synchronizing region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan dapat meningkatkan kualitas (Her & Cho, 2021)

Selain itu, intervensi aromaterapi dengan pendekatan yang lebih holistik, seperti dalam studi oleh (Akgun et al., 2021) yang menggabungkan pijat aromaterapi menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi dengan teknik relaksasi lain bisa memberikan hasil yang lebih optimal dalam memperbaiki kualitas tidur.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa aromaterapi dapat dijadikan alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia, yang sering kali tidak ingin bergantung pada obat tidur. Hasil-hasil yang konsisten dan signifikan ini menambah bukti ilmiah tentang manfaat aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dan memperbaiki kualitas hidup mereka secara keseluruhan. (Sari & Leonard, 2019)

## Penutup

Kesimpulan dari hasil review ini menunjukkan bahwa aromaterapi, melalui berbagai metode aplikasi seperti inhalasi, edukasi, dan pijat, terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi insomnia pada lansia. Penggunaan minyak esensial seperti lavender dan kayu manis memiliki efek menenangkan yang signifikan, membantu lansia tidur lebih nyenyak dan mengurangi kecemasan. Selain itu, kombinasi teknik seperti mindfulness training dengan aromaterapi pijat memberikan manfaat tambahan dalam mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi mengenai manfaat aromaterapi juga penting dalam meningkatkan efektivitas intervensi ini. Secara keseluruhan aromaterapi merupakan pendekatan *nonfarmakologis* yang efektif dan dapat diimplementasikan dalam program perawatan kesehatan untuk lansia. Disarankan agar tenaga medis dan penyedia layanan kesehatan memasukkan aromaterapi sebagai bagian dari intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia, serta memberikan edukasi kepada keluarga untuk mendukung penerapan aromaterapi secara optimal di lingkungan rumah. Dengan demikian, aromaterapi dapat menjadi solusi yang aman dan bermanfaat bagi lansia dalam mengatasi masalah tidur dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## Rekomendasi

Rekomendasi dari hasil review ini adalah untuk meningkatkan penerapan aromaterapi sebagai intervensi *nonfarmakologis* dalam program kesehatan lansia, baik di fasilitas perawatan maupun di komunitas. Petugas kesehatan dan pengasuh disarankan untuk memberikan edukasi kepada lansia tentang manfaat dan cara penggunaan aromaterapi, khususnya dengan minyak esensial seperti lavender dan kayu manis yang terbukti efektif. Kombinasi teknik aromaterapi dengan metode lain seperti pijat dan mindfulness training juga sebaiknya dipertimbangkan untuk memberikan manfaat tambahan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang dan optimalisasi berbagai metode aplikasi aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia.





## Daftar Pustaka

- Adawiyah, A. R., Djokosujono, K., & Sanga, J. L. (2022). SLEEP QUALITY AND AFFECTING FACTORS AMONG ELDERLY LIVING IN A NURSING HOME AT EAST NUSA TENGGARA INDONESIA. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 3(1). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v3i1.5888>
- Aini, A., & Apriyanti, p. (2024a). Edukasi Manfaat Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*.
- Aini, A., & Apriyanti, P. (2024b). EDUKASI MANFAAT AROMATERAPI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1). <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Akgun, M., OZ, M., & Uymaz, P. (2021a). THE EFFECT OF AROMATHERAPY MASSAGE ON OLDER PEOPLE'S SLEEP QUALITY AND SLEEPINESS. *Asean Journal of Psychiatry*, 22(10). <https://doi.org/10.54615/2231-7805.47232>
- Akgun, M., OZ, M., & Uymaz, P. (2021b). THE EFFECT OF AROMATHERAPY MASSAGE ON OLDER PEOPLE'S SLEEP QUALITY AND SLEEPINESS. *Asean Journal of Psychiatry*, 22(10). <https://doi.org/10.54615/2231-7805.47232>
- Alemi, S., Abolmaali Alhosseini, K., Malihialzackerini, S., & Khabiri, M. (2021a). The Effectiveness of Mindfulness Training- Aromatherapy Massage on Pain perception quality of sleep and quality of life of Elderly Women with Chronic Pain: Effectiveness of mindfulness-Aromatherapy massage on psychological health of elderly women with pain. *Iranian Journal of Ageing*, 16(2), 1–16. <https://doi.org/10.32598/sija.16.2.3058.1>
- Alemi, S., Abolmaali Alhosseini, K., Malihialzackerini, S., & Khabiri, M. (2021b). The Effectiveness of Mindfulness Training- Aromatherapy Massage on Pain perception quality of sleep and quality of life of Elderly Women with Chronic Pain: Effectiveness of mindfulness-Aromatherapy massage on psychological health of elderly women with pain. *Iranian Journal of Ageing*, 16(2), 1–16. <https://doi.org/10.32598/sija.16.2.3058.1>
- Faridah, I., Rekawati, E., & Sahar, J. (2024). CBT-I Online Efektif Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 990–997. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9559>
- Her, J., & Cho, M. K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. In *Complementary Therapies in Medicine* (Vol. 60). Churchill Livingstone. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
- Junita, E., Virgo, G., & 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, 116–121. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Junita, E., Virgo, G., Putri, A. D., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., Tambusai, T., & Masyarakat, K. (2020). *Jurnal Ners Volume 4 Nomor 2 Tahun*. 116–121. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Khoirurnisa, A., Purwanti, A. S., & Retnaningsih, R. (2023). PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU PREMENOPAUSE DI DESA NJARUMAN WAJAK. *UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO HEALTH SCIENCES JOURNAL*, 8(1). <http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>
- Kristiani, R. B., & Yobel, S. (2022a). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (Cinnammoun Bermanii) terhadap Skala Ansietas dan Kualitas Tidur pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.356>



- Kristiani, R. B., & Yobel, S. (2022b). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (Cinnammoun Bermanii) terhadap Skala Ansietas dan Kualitas Tidur pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.356>
- Maharianingsih, N. M., Iryaningrat, A. A., & Putri, D. (2020). *Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly Ni Made Maharianingsih\*, Anak Agung Sagung Istri Iryaningrat, Dhiancinantyan Windidaca Brata Putri*. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Maharianingsih, N. M., Iryaningrat, A. A. S. I., Windidaca, D., & Brata, P. (2020). Administered of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 2. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.13945>
- Marisa, D. E., Al-Jaberi, M., Elengoe, A., Wahyuni, S., & Supriyadi, Y. (2024a). Reducing Insomnia in the Elderly With Lavender Aromatherapy In Karyamulya sud-district, Kesambi District, Cirebon City. *Journal of Health Research and Technology*, 2(1), 117–124. <https://doi.org/10.58439/jhrt.v2i1.202>
- Marisa, D. E., Al-Jaberi, M., Elengoe, A., Wahyuni, S., & Supriyadi, Y. (2024b). Reducing Insomnia in the Elderly With Lavender Aromatherapy In Karyamulya sud-district, Kesambi District, Cirebon City. *Journal of Health Research and Technology*, 2(1), 117–124. <https://doi.org/10.58439/jhrt.v2i1.202>
- Miller, C. A. (2018). *Nursing for Wellness In Older Adults 7th Edition (7 ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins. Lippincott Williams & Wilkins.
- Mutia Annisa, & Dwi Nurviyandari Kusuma Wati. (2024a). Independent-Nursing Activities: Aromatherapy, Hand Massage, and Music Therapy for Insomnia Elderly. *Indonesian Red Crescent Humanitarian Journal*, 3(1), 20–30. <https://doi.org/10.56744/irchum.v3i1.33>
- Annisa, M., & Kusumawati, N. D. (2024b). Independent-Nursing Activities: Aromatherapy, Hand Massage, and Music Therapy for Insomnia Elderly. *Indonesian Red Crescent Humanitarian Journal*, 3(1), 20–30. <https://doi.org/10.56744/irchum.v3i1.33>
- Permata, R. N. (2024). The Effect of Lavender Inhalation Aromatherapy on sleep Quality of the Elderly at Tresna Werdha Sosial Institution Jambi City. *Comprehensive Nursing Jurnal*, 10(3). <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Permata, R. N. (2024). The Effect of Lavender Inhalation Aromatherapy on Sleep Quality of the Elderly at Tresna Werdha Sosial Institution Jambi City. *Comprehensive Nursing Journal*, 10(3). <https://doi.org/10.33755/jkk>
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2022). *Fundamental of Nursing Eight Edition (8 ed.)*. Elsevier. (8 ed). Elsevier.
- Sari, D., & Leonard, D. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121–130.
- Suni, E., & Truong, K. (2023). *100+ Sleep statistic , Sleep Foundation*, .
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>

