

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA THERAPY LAVENDER TERHADAP  
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BONGOPINI  
KECAMATAN TILONGKABILA KABUPATEN BONE BOLANGO**

**THE INFLUENCE OF GIVING LAVENDER AROMA THERAPY  
AGAINST THE LEVEL OF INSOMNIA ON ELDERLY AT BONGOPINI  
VILLAGE TILONGKABILA DISTRICT BONEBOLANGO REGENCY**

Rosmin Ilham<sup>1</sup>, Hamna Vony Lasanuddin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia  
email: [iburossminilham@gmail.com](mailto:iburossminilham@gmail.com)

**Abstrak**

Masalah insomnia pada lansia menyebabkan gangguan kemampuan intelektual, motivasi yang rendah dan ketidakstabilan emosional. Terapi lavender dianggap bermanfaat dan di kenal membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, melawan kelelahan, stress dan meningkatkan daya tahan tubuh. Kebaruan penelitian ini karena melihat pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma therapy lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia. Metode penelitian menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan *two group pre dan post test with control design*. Jumlah populasi sebanyak 130 orang dengan teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 26 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan di peroleh yang mengalami insomnia berat dengan keluhan sulit tidur secara terus menerus sebanyak 9 responden (69,2%), pada kelompok kontrol yang mengalami insomnia berat sebanyak 6 responden (42,6%). Setelah diberikan perlakuan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 10 responden (76,9%) dan pada kelompok kontrol yang mengalami insomnia berat sebanyak 7 responden (53,8%), hasil analisis data menunjukkan nilai  $p\text{Value}=0,035<0,05$ . Kesimpulan pada penelitian ini terdapat pengaruh pemberian aroma therapy lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia.

**Kata Kunci :** Lansia; Insomnia dan Aroma Therapy Lavender.

**Abstract**

*The problem of insomnia in the elderly causes impaired intellectual ability, low motivation, and emotional instability. Lavender therapy is considered beneficial and is known to help relieve pain, headaches, insomnia, fight fatigue and stress and increase endurance. The novelty of this research is because it looks at the effect of giving lavender aromatherapy on the level of insomnia in the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of giving lavender aroma therapy on the level of insomnia in the elderly. The research method used a quasi-experimental design with two groups of pre and post-test with a control design. The total population is 130 people with a sampling technique using purposive sampling with a total sample of 26 respondents. The results showed that in the treatment group, 9 respondents (69.2%) experienced severe insomnia with complaints of difficulty sleeping. In the control group, 6 respondents (42.6%). After being given treatment, there were 10 respondents (76.9%) who did not experience insomnia and 7 respondents (53.8%). This study concludes that there is an effect of giving lavender aroma therapy on the level of insomnia in the elderly.*

**Keywords:** Elderly; Insomnia and Lavender Aromatherapy.

Received: August 6<sup>th</sup>, 2022; 1<sup>st</sup> Revised September 1<sup>st</sup>, 2022;  
2<sup>nd</sup> Revised October 2<sup>nd</sup>, 2022; Accepted for  
Publication : October 7<sup>th</sup>, 2022

© 2022 Rosmin Ilham, Hamna Vony Lasanuddin  
Under the license CC BY-SA 4.0

## 1. PENDAHULUAN

Masalah gangguan tidur (insomnia) pada lansia dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, dan ketidakstabilan emosional, di mana suatu keadaan seseorang yang mengalami kesulitan berulang dalam tidur atau mempertahankan tidur meskipun ada kesempatan untuk tidur sulit untuk tidur, tidur sering terbangun di malam hari atau bangun terlalu pagi yang di sebabkan oleh rasa gelisah, mengonsumsi kafein (kopi), obat-obatan dan stress sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur pada lansia. (1)

Di Indonesia gangguan tidur atau insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering di temukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia mengalami insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius yang menyebabkan seringnya terjadi insomnia. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Insomnia paling banyak di alami oleh wanita yaitu 78,1%, berusia 60-75 tahun. (2)

Dari berbagai permasalahan insomnia pada lansia tersebut, maka di perlukan penanganan atau sikap yang tepat untuk mengatasinya dengan tindakan farmakologi maupun non farmakologi, farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dari

golongan benzodiazepin, kloralhidrat dan promethazine (penergen). Non farmakologi yaitu dengan cara hindari dan minimalkan penggunaan minum kopi, teh, soda, alcohol. Selain itu tindakan non farmakologi lainnya yaitu dengan cara terapi akupuntur, terapi kognitif, terapi pembatasan tidur (retriaksi) dan terapi lavender (3).

Terapi lavender di anggap paling bermanfaat dan di kenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, melawan kelelahan, stress dan meningkatkan daya tahan tubuh. Alasan peneliti memilih aromaterapi lavender untuk mengatasi insomnia karena aromaterapi lavender adalah aromaterapi esensial yang di ketahui memiliki efek sedatife dan anti efek neurodepresi yang merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi untuk menurunkan respon terhadap rangsangan emosi sehingga menenangkan dan membantu tidur lebih lelap. Mekanisme aromaterapi lavender adalah di mulai dari aroma yang di hirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia, penerima di dalam silia di hubungkan dengan alat penghirup yang berada di ujung saluran bau. Bau-bauan di ubah oleh silia menjadi implus listrik yang di pancarkan ke otak melalui system penghirup. Semua implus menjadi system limbik di hipotalamus selanjutnya akan meningkatkan gelombang alfa di dalam otak akan membantu kita untuk merasa

rileks, dan juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam meredakan insomnia (4).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di desa bongopini di dapatkan 3 lansia mengatakan selalu mengeluh sulit untuk tidur, mengeluh adanya suara berisik, dan mengeluh sering terbangun tengah malam. Wawancara dengan 5 lansia mengatakan belum pernah menggunakan aromaterapi lavender jika mengalami sulit tidur.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan *two group pre dan posttest with control design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok responden di mana terdapat kelompok intervensi/yang di berikan aromaterapi lavender dan kelompok kontrol/yang tidak di berikan aromaterapi lavender. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu (Pemberian Aromaterapi Lavender) dan variabel dependen yaitu (Insomnia Pada Lansia). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia di desa bongopini yang umur 60

tahun ke atas yaitu sebanyak 130 orang lansia (Desa Bongopini). Sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus yang di gunakan yaitu:

$$n = 20\% \times N = 20\% \times 130 \\ = 0.2 \times 130 = 26 = 26 \text{ Sampel}$$

Kelompok Kontrol = 13 Sampel

Kelompok Intervensi = 13 Sampel

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi

20% : Angka tetap

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling yakni:

Kriteria Inklusi:

1. Lansia yang berusia 60-74 Tahun
2. Lansia yang mengeluh insomnia
3. Tidak pusing ketika di beri aromaterapi
4. Bersedia menjadi responden

Kriteria Eksklusi:

1. Lansia yang mengkonsumsi obat-obatan untuk meningkatkan kualitas tidur
2. Tidak bersedia menjadi responden

## 3. HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi
<b>Usia</b>		
60-65 tahun	16	61.6
66-70 tahun	3	11.5
71-74 tahun	7	26.9
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	7	26.9
Perempuan	19	73.1
<b>Pendidikan</b>		
SD	13	50.0
SMP	8	30.8
SMA	4	15.4
Sarjana	1	3.8
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	14	53.8
Pedagang	6	23.2
Petani	5	19.2
Swasta	1	3.8
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila yang terbanyak yaitu usia 60-65 tahun sebanyak 16 orang (61,6%) dan yang paling sedikit yaitu usia 66-70 tahun sebanyak 3 orang (11,5%). Jenis kelamin lansia terbanyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 19 orang (73,1%) dan yang paling sedikit yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (26,9%). Pendidikan lansia terbanyak yaitu

SD sebanyak 13 orang (50,0%) dan yang paling sedikit yaitu Sarjana sebanyak 1 orang (3,8%). Pekerjaan lansia yang terbanyak yaitu tidak bekerja sebanyak 14 orang (53,8%) dan yang paling sedikit yaitu Swasta sebanyak 1 orang (3,8%).

#### Analisis Univariat

##### 1. Frekuensi responden berdasarkan tingkat insomnia sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat insomnia responden sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan

Tingkat insomnia	Frekuensi	Presentase
Ringan	0	0
Berat	9	69.2
Sangat berat	4	30.8
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan

yang terbanyak yaitu insomnia berat sebanyak 9 orang (69,2%).

**2. Frekuensi responden berdasarkan tingkat insomnia sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol**

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat insomnia responden sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol

Tingkat insomnia	Frekuensi	Presentase
Ringan	5	38.5
Berat	6	46.2
Sangat berat	2	15.4
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila sebelum diberikan aroma therapy lavender kelompok kontrol yang

terbanyak yaitu insomnia berat sebanyak 6 orang (42,6%).

**3. Frekuensi responden berdasarkan tingkat insomnia setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan**

Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat insomnia responden setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan

Tingkat insomnia	Frekuensi	Presentase
Tidak ada keluhan	10	76,9
Ringan	3	23,1
Berat	0	0
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan yang terbanyak yaitu tidak ada keluhan

sebanyak 10 orang (76,9%).

**4. Frekuensi responden berdasarkan tingkat insomnia setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol**

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat insomnia responden setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol

Tingkat insomnia	Frekuensi	Presentase
Tidak ada keluhan	0	0
Ringan	6	46,2
Berat	7	53,8
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100.0</b>

Sumber : Olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol yang terbanyak yaitu insomnia berat

sebanyak 7 orang (53,8%).

#### Analisis Bivariat

#### Pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bonebolango

Tabel 6. Distribusi pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap insomnia pada lansia

Tingkat Insomnia	Mean	SD	SE	95%CI	T	P=Value
Kelompok perlakuan	3.31	.480	.133	0,041 1,036	2.232	0.035
Kelompok kontrol	2.77	.725	.201	0,037 1,040	2.232	

Sumber : Olahan data primer (2021)

Berdasarkan hasil uji statistik nilai mean pada kelompok perlakuan 3,31 dan pada kelompok kontrol 2,77 yang artinya terdapat perbedaan tingkat insomnia pada lansia antara kelompok perlakuan yang diberikan aroma therapy lavender dan kelompok kontrol yang tidak diberikan aroma therapy lavender. Sedangkan nilai t hitung > t tabel (2,232>0,3883) atau  $p=0,035<0,05$ , maka  $H_0$  diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bonebolango.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### 1. Tingkat insomnia sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan

Tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila sebelum diberikan aroma therapy lavender yang mengalami insomnia berat sebanyak 9 responden (69,2%), sedangkan yang mengalami insomnia sangat berat sebanyak 4 responden (30,8%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Siagian (2018) penelitian ini menunjukkan paling banyak lansia mengalami insomnia

kategori tinggi atau berat yaitu sebanyak 14 orang (46,7%) dengan skor tertinggi adalah 23 termasuk tingkat insomnia tinggi, sedangkan skor terendah adalah 4 termasuk kategori insomnia rendah.(5)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa gangguan tidur paling banyak dialami oleh lansia terutama pada usia 60 tahun keatas, rata-rata lansia mengalami insomnia berat seperti sulit untuk tidur, sering terbangun dimalam hari, tidur lelap kurang dari 3 jam hal ini terjadi akibat bertambahnya usia seperti perubahan arsitektur tidur, tidur malam lebih mudah terganggu, kondisi mutu dan durasinya juga terganggu, lansia cenderung mempunyai keinginan untuk tidur siang yang lebih besar dibandingkan orang muda, selain itu lansia sering terbangun dimalam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk tertidur.

## **2. Tingkat insomnia sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol**

Tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila sebelum diberikan informasi tentang penanganan insomnia terdapat 5 responden (38,5%) mengalami insomnia ringan. 6 responden (46,2%) mengalami insomnia berat, sedangkan yang mengalami insomnia sangat berat sebanyak 2 responden (15,4%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti

dan Hadiati (2019), dengan penelitian pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia pada lansia mengatakan bahwa sebelum melakukan pemberian aromaterapi terlebih dahulu dilakukan pengukuran tingkat insomnia pada responden dengan hasil insomnia ringan 19 orang, insomnia berat 8 orang dan insomnia sangat berat 3 orang.(6)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa lansia sangat rentan mengalami insomnia hal ini dikarenakan usia lansia, dimana semakin bertambah tua usia seseorang maka akan terjadi perubahan pada tubuh maupun psikis seseorang sehingga menyebabkan beberapa fungsi tubuh terhambat fungsinya akibatnya lansia mengalami insomnia, insomnia pada lansia dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun, kemudian memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup.

## **3. Tingkat insomnia setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan**

Tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila setelah diberikan aroma therapy lavender yang tidak mengalami insomnia atau yang tidak ada keluhan sebanyak 10 responden (76,9%). Sedangkan yang mengalami



insomnia ringan sebanyak 3 responden (23,1%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Yuliana (2019), hasil penelitian diketahui bahwa tingkat insomnia sebelum maupun sesudah diberikan intervensi frekuensi terbanyak adalah insomnia sedang yaitu sebelum diberikan intervensi 11 responden (64.9%) sedangkan sesudah diberikan intervensi 9 responden (53%). Sebelum diberikan intervensi terdapat responden yang mengalami insomnia berat yaitu 5 responden (29.5%) sedangkan sesudah diberikan intervensi sudah tidak ada responden yang mengalami insomnia berat (0%), hal ini karena insomnia berat mengalami penurunan tingkat insomnia ke insomnia sedang dan ringan. (7)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan atau rileks untuk beberapa gangguan misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan dan insomnia. Aromaterapi lavender merupakan terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, hal tersebut dikarenakan aroma wangi dari aromaterapi memberikan efek rileks. Sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnya gerakan tangan, kaki, leher dan jari-jari.

#### **4. Tingkat insomnia setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol**

Tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok kontrol terdapat 7 responden (53,8%) mengalami insomnia berat. Sedangkan 6 responden (46.2%) mengalami insomnia ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakuka oleh Erwani (2017) hasil penelitian menunjukkan 44 lansia (65,7%) lansia mengalami insomnia pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Iin Varlina didapatkan (64,7%) lansia mengalami insomnia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2015 pada kelompok kontrol.(8)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan atau rileks untuk beberapa gangguan misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan dan insomnia. Aromaterapi lavender merupakan terapi relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, hal tersebut dikarenakan aroma wangi dari aromaterapi memberikan efek rileks.

#### **Analisis Bivariat**

#### **Pengaruh pemberian aroma therapy lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia**



Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Bongopini Kecamatan Tilogkabila Kabupaten Bonebolango. Data sebelum dilakukan intervensi mayoritas insomnia berat sebanyak 15 responden dengan gangguan tidur yang dialami yaitu tidur kurang nyenyak, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur, sedangkan insomnia sangat berat diderita oleh 6 responden lansia seperti tidur tidak nyenyak akibat sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali, sering terbangun di awal pagi sehingga mudah mengantuk dipagi atau siang hari. Pada insomnia ringan sebanyak 5 responden dikatakan insomnia ringan karena lansia hanya mengalami sering terbangun di awal pagi sehingga lansia merasa kurang segar saat pagi hari dan mudah mengantuk.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari (2019) dengan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan mayoritas responden mengalami insomnia ringan.(9) Didukung oleh penelitian Junita (2020) mengenai aromaterapi lavender rata-rata responden mengalami penurunan insomnia dengan standar deviasi 7,737.(10)

Pada umumnya individu yang menderita Insomnia akan kesulitan tidur meskipun

berkeinginan untuk tidur. Insomnia diakibatkan karena rasa stres, ketidakseimbangan pikiran, gelisah, depresi, rasa sakit, kafein, efek samping obat-obatan, kecemasan. Keluhan yang sering dirasakan seperti kesulitan untuk tidur, ketidakmampuan melanjutkan tidur, serta terbangun lebih awal. Sementara selama periode stres, insomnia dapat menjadi kronis, konstan mengakibatkan kelelahan, kegelisahan ekstrime sebagai pendekatan sensasi dan gangguan kejiwaan. Gangguan tidur dapat menyebabkan individu mengalami apnea obstruktif dan kecelakaan akibat rasa ngantuk berlebihan serta masalah atensi, penggunaan obat penenang dan depresi perubahan itu merupakan hal yang alami sebagai akibat dari proses menua.(11)

Aromaterapi Lavender adalah terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yang terapeutik karena mengandung essential oil yang memiliki kegunaan untuk menambah kemampuan otot, kesehatan psikologis, menenangkan pikiran, menghilangkan stres dan terapi relaksasi. Adapun cara kerja aromaterapi dengan mempengaruhi kerja system limbik dan merangsang sel-sel saraf penciuman sehingga meningkatkan perasaan positif rileks serta stres atau depresi individu akan menurun. (12)

Aromaterapi lavender mempunyai sifat menenangkan. Aromaterapi lavender

mengandung antispasmodik, antivirus dan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, cara kerja aromaterapi melalui penciuman terdapat reseptor ke sistem limbik yang berkaitan dengan suasana hati dan merangsang raphe nucleus di otak yang berfungsi mengeluarkan sekresi serotonin yang menghantarkan seseorang untuk tertidur. Aromaterapi lavender mempunyai bau yang lembut yang membuat seseorang yang menghirup menjadi rileks. Minyak lavender didapat dengan cara distilasi bunga. Komponen kimia utama yang dikandung yaitu linalil asetat, linalool. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan dapat membuat seseorang menjadi tenang dan rileks. (Suranto, 2011)

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa insomnia merupakan suatu kejadian yang sulit tidur walaupun sudah berusaha untuk tidur, insomnia yang terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada lansia, seperti diketahui lansia merupakan seorang yang rentan terkena penyakit jika pola tidur lansia tidak teratur dapat menimbulkan penyakit lain pada lansia, insomnia dapat diobati dengan dengan farmakologi menggunakan obat maupun non-farmakologi akan tetapi jika pengobatan dengan obat dapat menimbulkan efek samping apabila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama

sedangkan non-farmakologi dapat menggunakan aroma therapy lavender yang dapat mengatasi insomnia yang dialami oleh lansia, terapi dengan tehnik ini juga tidak dapat menimbulkan efek samping yang dapat merugikan lansia (13).

#### **4. KESIMPULAN**

Kesimpulan penelitian ini yakni terdapat pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bonebolango. Dengan tingkat insomnia sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan yang terbanyak yaitu insomnia berat sebanyak 9 responden (69,2%), sedangkan pada kelompok kontrol yang terbanyak yaitu insomnia berat sebanyak 6 responden (46,2%). Tingkat insomnia setelah diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan yang terbanyak yaitu tidak ada keluhan sebanyak 10 responden (76,9%), sedangkan pada kelompok kontrol yang terbanyak yaitu insomnia berat sebanyak 7 responden (53,8%).

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Junita E, Virgo G, Putri AD. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah

- Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto  
Kampar. Jurnal Ners.  
2020;4(2):116–21.
2. Sumirta IN, Laraswati AI. Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. Politeknik Kesehatan Denpasar. 2017;1–10.
  3. Ghaddafi M. Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. E-Jurnal Universitas Udayana. 2013;1–17.
  4. Riswanto AR, Wulandari IS, Adi GS. Bantal Terapi Lavender Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan. 2021;13:29–38.
  5. Siagian HS. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda [Internet]. 2018;4(1). Available from: <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnalkeperawatan>
  6. Ninta Tarigan SF. Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tilongkabila. Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community [Internet]. 2020 Mar 17;2(2):257–62. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/5269>
  7. Ilham R, Ibrahim SA, Igrisa MDP. Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. Jambura Journal of Health Sciences and Research [Internet]. 2020 Jan 7;2(1):12–23. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/4349>
  8. Erwani, Nofriandi. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. Jurnal Ilmu Kesehatan [Internet]. 2017 [cited 2022 Oct 5];1(1):123–32. Available from: <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/13>
  9. Lestari YT, Rodiyah. Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Upt Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Jurnal Ilmiah Keperawatan. 2016;2(1).
  10. Junita E, Virgo G, Putri AD, Studi P, Keperawatan S, Pahlawan U, et al. Jurnal Ners Volume 4 Nomor 2 Tahun. 2020;116–21. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

11. Rohmawati R, Sari RY, Faizah DI, Nahdlatul U, Surabaya U. Senam Bugar Mengatasi Insomnia Pada Lansia Di Rw 05 Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. Prosiding SEMADIF. 2020;1.
12. Sukmalara D. Penerapan “Evidence Practice” Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (Stw) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017. Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak. 17AD;3(2).
13. Dewi a. P. Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. E-Jurnal Medika Udayana. 2013;2(1):21–53.