



Sanitas: Journal of Health, Medical, and Psychological Studies

Vol 2 No 1 August 2026, Hal 233-242
ISSN: 3123-4070 (Print) ISSN: 3123-3163 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/sanitas/index>

Penerapan Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang

Helsy Kusumaningrum^{1*}, Menik Kustriyani²

¹⁻² Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

email: HelsyKusumaningrum@gmail.com¹

Article Info :

Received:
28-04-2026
Revised:
06-05-2026
Accepted:
21-05-2026

Abstract

Sleep disturbances in the elderly are a health issue associated with physiological and psychological changes, as well as degenerative diseases, which lead to a decline in quality of life. This study aims to analyze the effects of lavender aromatherapy on sleep quality among the elderly at the Panti Harapan Ibu Ngaliyan nursing home in Semarang. The study employed a quantitative approach using a descriptive case study design involving five elderly individuals experiencing sleep disturbances. Data collection was conducted using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) through observation and interviews before and after the intervention. Lavender aromatherapy was administered for seven consecutive days via inhalation using five drops of lavender on a cotton pad for fifteen minutes before bedtime. The results showed a decrease in PSQI scores among all participants, shifting from the "poor" category to "fair" and "good." Changes in sleep quality were marked by a reduction in sleep latency, a decrease in the frequency of nighttime awakenings, and an increase in feelings of comfort and refreshment upon waking. Lavender aromatherapy proved effective as a non-pharmacological intervention in improving the sleep quality of the elderly both physiologically and psychologically.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly, Non-Pharmacological Intervention, PSQI.

Abstrak

Gangguan kualitas tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang berhubungan dengan perubahan fisiologis, psikologis, dan penyakit degeneratif yang berdampak terhadap penurunan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *descriptive case study* terhadap lima lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) melalui observasi dan wawancara sebelum serta sesudah intervensi. Aromaterapi lavender diberikan selama tujuh hari berturut-turut dengan metode inhalasi menggunakan lima tetes lavender pada kapas selama lima belas menit sebelum tidur. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor PSQI pada seluruh responden dari kategori buruk menjadi cukup dan baik. Perubahan kualitas tidur ditandai dengan penurunan sleep latency, berkurangnya frekuensi terbangun malam hari, serta meningkatnya rasa nyaman dan segar saat bangun tidur. Aromaterapi lavender terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur lansia secara fisiologis dan psikologis.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Lansia, Intervensi Nonfarmakologis, PSQI.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi lansia secara global telah menggeser fokus sistem kesehatan internasional dari pendekatan kuratif menuju strategi promotif dan preventif berbasis kualitas hidup, terutama pada aspek gangguan tidur yang kini dipandang sebagai determinan penting terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan fungsi sosial pada usia lanjut. Literatur gerontologi modern menunjukkan bahwa penurunan kualitas tidur pada lansia tidak lagi dipahami sekadar sebagai konsekuensi fisiologis penuaan, melainkan sebagai kondisi multidimensional yang berkaitan erat dengan perubahan neuroendokrin, degenerasi ritme sirkadian, meningkatnya komorbid kronis, serta tekanan psikososial yang dialami individu lanjut usia. Lansia dengan hipertensi, kecemasan, dan keterbatasan aktivitas harian menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi dibanding kelompok usia lainnya, sehingga kualitas tidur menjadi indikator penting dalam pengukuran *healthy ageing* dan *successful*

ageing (Darmin et al., 2023; Ausrianti & Andayani, 2023). Pendekatan nonfarmakologis mulai memperoleh perhatian luas karena penggunaan sedatif jangka panjang pada lansia terbukti meningkatkan risiko ketergantungan, gangguan kognitif, hingga penurunan fungsi fisik. Perkembangan mutakhir dalam *complementary and integrative nursing* kemudian menempatkan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi berbasis sensorik yang dianggap memiliki efek relaksatif melalui mekanisme modulasi sistem limbik dan aktivitas neurotransmiter yang berhubungan dengan regulasi tidur.

Kajian empiris mengenai aromaterapi lavender dalam peningkatan kualitas tidur lansia menunjukkan kecenderungan hasil yang positif, meskipun pendekatan metodologis dan konteks implementasinya masih sangat beragam. Penelitian Dewi, Asdiwinata, dan Arisusana (2018) memperlihatkan bahwa pemberian aromaterapi lavender mampu menurunkan gejala insomnia pada lansia melalui peningkatan relaksasi dan penurunan ketegangan psikologis sebelum tidur. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Afifah Dian Sari (2025) yang menegaskan bahwa kandungan linalool dan linalyl acetate dalam lavender berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur subjektif lansia melalui efek sedatif ringan yang memengaruhi sistem saraf pusat. Penelitian Damayanthi, Adhiestiani, dan Sumawati (2025) memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan adanya penurunan skor gangguan tidur setelah intervensi aromaterapi lavender dilakukan secara rutin pada kelompok lansia di fasilitas pelayanan kesehatan primer. Kajian mengenai terapi nonfarmakologis lain seperti terapi Benson dan pijat refleksi kaki menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia dapat ditingkatkan melalui pendekatan relaksasi yang menurunkan aktivasi simpatis dan ketegangan emosional (Anggraini, Kustriyani, & Prasetyorini, 2026; Arbianto & Adriani, 2023). Sintesis dari berbagai penelitian tersebut mengindikasikan bahwa intervensi relaksatif berbasis nonfarmakologis memiliki potensi besar sebagai alternatif terapi yang lebih aman dan adaptif terhadap karakteristik fisiologis lansia.

Meskipun demikian, lanskap penelitian mengenai aromaterapi lavender masih memperlihatkan sejumlah keterbatasan konseptual dan empiris yang belum terselesaikan secara memadai. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berorientasi pada pengukuran efektivitas kuantitatif sederhana tanpa mengeksplorasi dinamika subjektif pengalaman tidur lansia secara kontekstual, terutama pada populasi lansia yang tinggal di panti sosial dengan karakteristik psikososial yang berbeda dibanding lansia komunitas. Banyak penelitian juga menggunakan desain eksperimental jangka pendek tanpa mempertimbangkan pengaruh lingkungan panti, interaksi sosial, tingkat kemandirian, maupun kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan yang secara teoritis berkontribusi terhadap kualitas tidur lansia (Astuti, 2018; Ausrianti & Andayani, 2023). Inkonsistensi lain terlihat pada variasi durasi intervensi, teknik pemberian aromaterapi, serta instrumen pengukuran yang digunakan, sehingga menghasilkan keterbatasan dalam generalisasi temuan. Sebagian studi memusatkan perhatian pada pasien hipertensi atau insomnia klinis, sementara lansia dengan gangguan tidur nonspesifik di lingkungan panti werdha masih relatif kurang mendapatkan perhatian ilmiah. Situasi ini menunjukkan bahwa efektivitas aromaterapi lavender belum sepenuhnya dipahami dalam konteks praktik keperawatan gerontik yang lebih holistik dan berbasis lingkungan sosial tempat lansia menjalani aktivitas sehari-hari.

Keterbatasan literatur tersebut menjadi signifikan ketika dikaitkan dengan meningkatnya kompleksitas masalah kesehatan lansia di Indonesia, terutama pada institusi pelayanan sosial yang menghadapi keterbatasan sumber daya dan tingginya kebutuhan intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan. Gangguan tidur pada lansia tidak hanya berdampak terhadap kelelahan fisik, tetapi juga berkaitan dengan peningkatan risiko hipertensi, gangguan kognitif, depresi, penurunan imunitas, serta ketergantungan dalam aktivitas sehari-hari yang pada akhirnya memperburuk kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Gaol & Simbolon, 2022; Darmin et al., 2023). Lansia yang tinggal di panti sosial memiliki kerentanan lebih tinggi akibat perubahan lingkungan hidup, keterbatasan relasi keluarga, dan rutinitas yang monoton, sehingga intervensi sederhana berbasis relaksasi sensorik menjadi semakin relevan untuk dikembangkan dalam praktik keperawatan komunitas dan gerontik. Pelayanan kesehatan berkelanjutan, kebutuhan terhadap model intervensi nonfarmakologis yang aplikatif tidak lagi hanya berkaitan dengan efektivitas klinis, tetapi juga dengan aspek keberterimaan, kenyamanan psikologis, efisiensi biaya, dan kemudahan implementasi oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan lansia.

Penelitian ini menempatkan dirinya pada irisan antara keperawatan gerontik, terapi komplementer, dan pendekatan kualitas hidup lansia dengan memfokuskan kajian pada implementasi

aromaterapi lavender dalam konteks institusi panti sosial lansia. Berbeda dari studi sebelumnya yang cenderung menekankan pengukuran hasil klinis secara umum, penelitian ini diarahkan untuk memahami perubahan kualitas tidur lansia melalui pendekatan penerapan intervensi yang dilakukan secara langsung dalam rutinitas tidur lansia di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. Posisi penelitian ini menjadi relevan karena menghubungkan aspek fisiologis tidur dengan konteks sosial dan lingkungan hidup lansia yang sering kali diabaikan dalam penelitian terdahulu. Pendekatan tersebut memungkinkan identifikasi yang lebih kontekstual mengenai bagaimana aromaterapi lavender bekerja tidak hanya sebagai stimulus sensorik biologis, tetapi juga sebagai medium relaksasi psikologis yang berinteraksi dengan pengalaman hidup lansia di lingkungan panti. Fokus ini memberikan perspektif yang lebih integratif terhadap praktik intervensi nonfarmakologis dalam keperawatan lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang melalui pengukuran perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan pendekatan keperawatan gerontik berbasis terapi komplementer yang menempatkan kualitas tidur sebagai indikator multidimensional kesehatan lansia, sekaligus memberikan kontribusi metodologis melalui penerapan desain studi kasus deskriptif yang memungkinkan eksplorasi lebih mendalam terhadap respons lansia terhadap intervensi aromaterapi dalam konteks lingkungan panti sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain studi kasus deskriptif (*descriptive case study*) yang bertujuan menganalisis penerapan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. Penelitian dilaksanakan pada Februari 2026 dengan melibatkan lima lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur sebagai partisipan penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi berupa lansia berusia ≥ 60 tahun, mengalami gangguan kualitas tidur, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia menjadi responden penelitian melalui informed consent. Kriteria eksklusi meliputi lansia dengan gangguan penciuman, riwayat alergi terhadap lavender, penggunaan rutin obat tidur, serta kondisi kesehatan yang menghambat pelaksanaan intervensi. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara langsung sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi diberikan dengan meneteskan lima tetes aromaterapi lavender pada kapas yang diletakkan sekitar 20 cm dari hidung responden dan dihirup selama 15 menit sebelum tidur selama tujuh hari berturut-turut.

Instrumen penelitian menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender, disertai lembar observasi untuk mencatat perubahan respons tidur selama intervensi berlangsung. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode deskriptif komparatif dengan membandingkan skor PSQI pre-intervention dan post-intervention guna mengidentifikasi perubahan kualitas tidur pada setiap responden. Analisis dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan interpretasi perubahan skor kualitas tidur serta indikator subjektif tidur lansia. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan sesuai prinsip etik penelitian kesehatan yang mencakup penghormatan terhadap otonomi responden, kerahasiaan data pribadi, prinsip beneficence, non-maleficence, dan keadilan. Sebelum penelitian dilakukan, seluruh responden telah memperoleh penjelasan terkait tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi terhadap pelayanan yang diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Lansia dan Kondisi Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavender

Karakteristik responden menunjukkan bahwa seluruh partisipan penelitian merupakan lansia perempuan dengan rentang usia 70–80 tahun yang tinggal di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang. Kondisi usia lanjut pada responden memperlihatkan adanya penurunan fungsi fisiologis yang berkaitan dengan perubahan ritme sirkadian, penurunan produksi melatonin, serta meningkatnya kerentanan terhadap gangguan tidur kronis. Penelitian Gaol dan Simbolon (2022) menjelaskan bahwa lansia dengan usia lanjut cenderung mengalami peningkatan gangguan tidur akibat perubahan metabolik dan penyakit degeneratif yang berkembang secara progresif. Faktor usia pada penelitian ini

memperlihatkan keterkaitan kuat dengan munculnya kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan rasa lelah ketika bangun pada pagi hari.

Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini memperlihatkan pola yang sejalan dengan penelitian gerontologi di Indonesia yang menunjukkan bahwa perempuan lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kualitas tidur dibanding laki-laki. Perubahan hormonal pascamenopause menyebabkan perempuan mengalami ketidakstabilan emosional, peningkatan kecemasan, serta perubahan pola tidur yang lebih signifikan dibanding kelompok usia dewasa awal. Ausrianti dan Andayani (2023) mengemukakan bahwa kecemasan pada lansia dengan penyakit degeneratif berhubungan langsung dengan peningkatan gangguan tidur dan penurunan kenyamanan psikologis. Kondisi tersebut terlihat pada beberapa responden yang melaporkan rasa gelisah dan sulit tidur ketika memasuki malam hari.

Gangguan tidur sebelum intervensi menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) di atas lima sehingga dikategorikan mengalami kualitas tidur buruk. Skor tinggi tersebut menunjukkan adanya gangguan pada komponen sleep latency, durasi tidur, efisiensi tidur, serta frekuensi terbangun di malam hari. Penelitian Prima dan Oktarini (2021) menyatakan bahwa skor PSQI yang tinggi pada lansia menunjukkan penurunan kualitas tidur yang dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik dan psikologis. Gambaran kualitas tidur responden sebelum intervensi memperlihatkan bahwa masalah tidur pada lansia di panti tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga dipengaruhi kondisi lingkungan dan emosional.

Tingkat gangguan tidur pada responden berkaitan erat dengan kondisi hipertensi yang dimiliki sebagian besar lansia di panti tersebut. Lansia dengan hipertensi sering mengalami ketidaknyamanan fisik berupa nyeri kepala, ketegangan otot, dan rasa tidak tenang yang berdampak terhadap kualitas tidur malam. Penelitian Manulang, Dalimunthe, dan Fibrini (2025) menemukan bahwa insomnia pada lansia memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kejadian hipertensi akibat ketidakseimbangan sistem saraf otonom. Temuan tersebut memperkuat kondisi empiris pada penelitian ini di mana responden dengan gangguan tidur berat juga menunjukkan keluhan fisik yang lebih dominan.

Kondisi psikologis lansia di lingkungan panti turut memengaruhi kualitas tidur sebelum pemberian aromaterapi lavender dilakukan. Beberapa responden menunjukkan gejala ringan berupa kesepian, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, dan keterbatasan aktivitas sosial yang memicu peningkatan ketegangan emosional menjelang tidur. Astuti (2018) menjelaskan bahwa rendahnya tingkat kemandirian lansia meningkatkan risiko depresi yang berdampak langsung terhadap kualitas tidur dan kestabilan emosional. Kondisi tersebut terlihat pada responden yang membutuhkan waktu lebih dari tiga puluh menit untuk mulai tertidur setiap malam.

Analisis awal terhadap kualitas tidur responden menunjukkan adanya pola gangguan yang relatif homogen meskipun tingkat keparahannya berbeda pada setiap individu. Responden dengan skor PSQI tertinggi memperlihatkan kombinasi gangguan berupa kesulitan memulai tidur, tidur tidak nyenyak, serta frekuensi terbangun yang lebih tinggi dibanding responden lainnya. Darmin et al. (2023) mengemukakan bahwa gaya hidup dan kondisi kesehatan lansia berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur kronis yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia dipengaruhi interaksi kompleks antara kondisi fisik, psikologis, dan lingkungan sosial.

Tabel berikut menunjukkan kondisi kualitas tidur responden sebelum intervensi aromaterapi lavender dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Data tersebut memperlihatkan bahwa tidak ada responden yang berada pada kategori kualitas tidur baik berdasarkan skor PSQI. Kondisi ini mengindikasikan bahwa seluruh responden membutuhkan intervensi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur secara bertahap. Penelitian Maryanti, Silawati, dan Suciawati (2025) menjelaskan bahwa lansia dengan skor PSQI tinggi cenderung mengalami penurunan kualitas hidup apabila gangguan tidur berlangsung dalam jangka panjang.

Tabel 1. Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Lansia Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang

No Responden Skor PSQI Sebelum Kategori			
1	Ny S	11	Buruk

No Responden Skor PSQI Sebelum Kategori

2	Ny M	10	Buruk
3	Ny Sp	13	Buruk
4	Ny So	12	Buruk
5	Ny Sm	14	Buruk

Interpretasi terhadap data pada tabel menunjukkan bahwa skor tertinggi dimiliki oleh Ny Sm dengan nilai 14 yang menunjukkan gangguan tidur cukup berat. Responden tersebut mengalami kesulitan memulai tidur lebih dari satu jam serta sering terbangun pada malam hari akibat rasa tidak nyaman dan gelisah. Penelitian Eda, Suwarni, dan Herawati (2024) menjelaskan bahwa kualitas tidur buruk berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif dan konsentrasi pada individu usia lanjut. Kondisi tersebut terlihat pada beberapa responden yang melaporkan rasa lemas dan sulit berkonsentrasi ketika melakukan aktivitas sehari-hari di panti.

Gangguan tidur yang dialami responden memperlihatkan adanya pola ketegangan fisiologis dan psikologis yang cukup kuat sebelum intervensi diberikan. Beberapa lansia menunjukkan peningkatan sensitivitas terhadap kebisingan lingkungan dan perubahan suhu malam yang memengaruhi kontinuitas tidur. Isti (2022) menjelaskan bahwa kecemasan pada lansia hipertensi berhubungan dengan peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan relaksasi sebelum tidur. Fenomena tersebut menjelaskan mengapa sebagian responden membutuhkan waktu tidur yang lebih panjang namun tetap merasa tidak segar ketika bangun pagi.

Temuan awal penelitian memperlihatkan bahwa gangguan kualitas tidur pada lansia di Panti Harapan Ibu Ngaliyan merupakan kondisi multidimensional yang melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Lansia dengan kualitas tidur buruk menunjukkan kecenderungan mengalami penurunan kenyamanan hidup dan peningkatan kelelahan fisik selama aktivitas harian berlangsung. Windayanti, Astuti, dan Sofiyanti (2020) menjelaskan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan erat dengan stabilitas psikologis dan proses pemulihan tubuh secara fisiologis. Gambaran kondisi sebelum intervensi menjadi dasar penting dalam menilai efektivitas aromaterapi lavender sebagai pendekatan nonfarmakologis pada penelitian ini.

Perubahan Kualitas Tidur Lansia Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender

Pemberian aromaterapi lavender selama tujuh hari menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur pada seluruh responden penelitian. Perubahan tersebut terlihat dari penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang disertai dengan peningkatan kenyamanan tidur secara subjektif. Afifah Dian Sari (2025) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender bekerja melalui stimulasi sistem limbik yang memengaruhi regulasi emosi dan relaksasi tubuh sebelum tidur. Responden pada penelitian ini menunjukkan respons positif berupa rasa tenang, tidur lebih cepat, dan penurunan frekuensi terbangun pada malam hari setelah intervensi diberikan secara rutin.

Penurunan skor PSQI pada responden menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi terhadap sistem saraf pusat. Senyawa linalool dan linalyl acetate pada lavender diketahui memiliki aktivitas sedatif ringan yang membantu menurunkan ketegangan otot dan kecemasan sebelum tidur. Penelitian Maharianingsih, Iryaningrat, dan Brata Putri (2020) menemukan bahwa pemberian lavender secara inhalasi mampu meningkatkan kualitas tidur lansia melalui penurunan aktivitas saraf simpatis. Mekanisme tersebut terlihat pada responden yang melaporkan rasa kantuk lebih cepat muncul setelah menghirup aromaterapi selama lima belas menit sebelum tidur.

Perubahan kualitas tidur tidak hanya terlihat pada penurunan skor numerik, tetapi juga pada peningkatan durasi tidur yang lebih stabil dibanding kondisi sebelum intervensi. Sebagian responden menyatakan bahwa tidur malam menjadi lebih nyenyak dan tubuh terasa lebih segar ketika bangun pagi. Imelisa et al. (2024) mengemukakan bahwa aromaterapi lavender mampu meningkatkan kualitas tidur lansia di panti sosial melalui peningkatan rasa nyaman dan stabilitas emosional sebelum tidur. Respons subjektif tersebut memperlihatkan bahwa intervensi nonfarmakologis dapat memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap lansia dengan gangguan tidur kronis.

Kondisi relaksasi yang muncul setelah pemberian aromaterapi memperlihatkan hubungan erat antara stimulasi sensorik dan penurunan kecemasan pada lansia. Sebelum intervensi, beberapa

responden mengalami kesulitan tidur akibat rasa khawatir terhadap kondisi kesehatan dan lingkungan sekitar. Penelitian Kamilatunnuha, Dewi, dan Nurhayati (2025) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender berkontribusi terhadap penurunan skala stres dan perbaikan tanda vital melalui efek relaksasi neurofisiologis. Fenomena tersebut tampak pada responden yang mulai merasa lebih tenang dan tidak mudah terbangun akibat gangguan kecil di lingkungan panti.

Efektivitas aromaterapi lavender pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh konsistensi pemberian intervensi selama tujuh hari berturut-turut. Pemberian rutin memungkinkan tubuh beradaptasi terhadap efek relaksatif lavender sehingga pola tidur menjadi lebih teratur dibanding sebelumnya. Penelitian Damayanthi, Adhiestiani, dan Sumawati (2025) menunjukkan bahwa konsistensi pemberian aromaterapi memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kualitas tidur lansia pada pelayanan kesehatan komunitas. Kondisi tersebut terlihat pada responden yang mengalami penurunan sleep latency secara bertahap selama masa intervensi berlangsung.

Pengamatan selama penelitian memperlihatkan bahwa sebagian responden mulai menunjukkan perubahan perilaku tidur sejak hari ketiga intervensi. Lansia yang sebelumnya membutuhkan waktu lebih dari empat puluh menit untuk tertidur mulai mengalami penurunan waktu tidur menjadi sekitar lima belas hingga dua puluh menit. Penelitian Dewi, Asdiwinata, dan Arisusana (2018) menyatakan bahwa inhalasi lavender efektif menurunkan insomnia ringan pada lansia melalui peningkatan relaksasi dan pengurangan ketegangan psikologis. Perubahan tersebut memperlihatkan bahwa respons terhadap aromaterapi dapat muncul secara progresif sesuai kondisi fisiologis masing-masing responden.

Tabel berikut menunjukkan perubahan skor kualitas tidur responden setelah pemberian aromaterapi lavender selama tujuh hari. Data memperlihatkan adanya penurunan skor PSQI pada seluruh responden dibandingkan kondisi sebelum intervensi. Nilai tersebut menunjukkan peningkatan kualitas tidur meskipun tingkat perubahan berbeda pada setiap individu. Penelitian Zebua, Nurani, dan Widowati (2022) menjelaskan bahwa penurunan skor PSQI setelah pemberian lavender menunjukkan keberhasilan intervensi dalam meningkatkan efisiensi tidur dan kenyamanan istirahat malam pada lansia.

Tabel 2. Perubahan Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Skor PSQI Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang

No Responden Skor PSQI Sesudah Kategori			
1	Ny S	6	Cukup
2	Ny M	5	Baik
3	Ny Sp	7	Cukup
4	Ny So	6	Cukup
5	Ny Sm	6	Cukup

Data pada tabel menunjukkan bahwa Ny M mengalami peningkatan kualitas tidur paling baik dengan skor PSQI mencapai lima yang termasuk kategori baik. Responden tersebut melaporkan bahwa tubuh terasa lebih rileks dan proses memulai tidur menjadi lebih mudah dibandingkan sebelum intervensi dilakukan. Penelitian Sumo, Furqoni, dan Elliya (2025) menemukan bahwa terapi aroma lavender efektif meningkatkan rasa nyaman dan memperbaiki pola tidur lansia pada lingkungan komunitas pedesaan. Kondisi empiris tersebut memperlihatkan bahwa efek lavender tidak hanya memengaruhi aspek fisiologis, tetapi juga meningkatkan kenyamanan emosional sebelum tidur.

Penurunan skor PSQI pada responden memperlihatkan adanya hubungan antara relaksasi sensorik dan stabilitas fisiologis tubuh selama tidur berlangsung. Lansia yang sebelumnya mengalami tidur terputus-putus mulai menunjukkan pola tidur yang lebih kontinu dengan frekuensi terbangun yang lebih rendah. Oktaviasari dan Hermawan (2023) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur penderita hipertensi melalui penurunan aktivitas stres dan peningkatan relaksasi tubuh. Hasil penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa terapi inhalasi sederhana dapat menjadi pendekatan suportif dalam pengelolaan gangguan tidur pada lansia.

Perubahan kualitas tidur pada penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi nonfarmakologis mampu memberikan manfaat klinis dan psikologis secara simultan pada lansia di panti sosial. Lansia

yang mengalami peningkatan kualitas tidur menunjukkan kondisi fisik lebih segar, emosi lebih stabil, dan kemampuan beraktivitas yang lebih baik selama observasi berlangsung. Anggraini, Kustriyani, dan Prasetyorini (2026) menjelaskan bahwa terapi relaksasi berbasis nonfarmakologis memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kualitas tidur lansia hipertensi tanpa menimbulkan ketergantungan obat. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa aromaterapi lavender dapat diposisikan sebagai intervensi keperawatan komplementer yang relevan untuk mendukung kesehatan lansia secara berkelanjutan.

Efektivitas Aromaterapi Lavender sebagai Intervensi Nonfarmakologis pada Lansia dengan Gangguan Tidur

Efektivitas aromaterapi lavender pada penelitian ini terlihat dari penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada seluruh responden setelah intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa terapi berbasis inhalasi memiliki kemampuan memengaruhi stabilitas fisiologis dan psikologis lansia secara simultan. Penelitian Maryanti, Silawati, dan Suciawati (2025) menjelaskan bahwa aromaterapi lavender memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem limbik yang berhubungan dengan regulasi emosi dan pola tidur. Respons positif pada penelitian ini memperlihatkan bahwa pendekatan nonfarmakologis mampu menjadi alternatif intervensi yang aman bagi lansia dengan gangguan tidur kronis.

Penurunan sleep latency menjadi salah satu indikator utama yang menunjukkan efektivitas intervensi aromaterapi lavender pada responden penelitian. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar lansia membutuhkan waktu tiga puluh hingga enam puluh menit untuk memulai tidur akibat rasa gelisah dan ketidaknyamanan fisik. Penelitian Afifah Dian Sari (2025) menemukan bahwa kandungan linalool dalam lavender membantu mempercepat proses relaksasi saraf sehingga individu lebih mudah memasuki fase tidur awal. Perubahan tersebut tampak pada responden yang mulai mampu tertidur dalam rentang sepuluh hingga dua puluh menit setelah rutin menghirup aromaterapi sebelum tidur.

Efektivitas aromaterapi lavender juga terlihat dari berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari selama periode penelitian berlangsung. Lansia yang sebelumnya mengalami tidur terputus-putus mulai menunjukkan kontinuitas tidur yang lebih baik setelah intervensi dilakukan secara konsisten. Penelitian Prima dan Oktarini (2021) menjelaskan bahwa peningkatan efisiensi tidur pada lansia setelah pemberian lavender terjadi akibat penurunan ketegangan emosional dan stabilisasi sistem saraf otonom. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kualitas tidur yang membaik tidak hanya dipengaruhi oleh durasi tidur, tetapi juga oleh kestabilan fase tidur sepanjang malam.

Aspek psikologis menjadi faktor penting yang memperkuat efektivitas aromaterapi lavender pada penelitian ini. Sebagian responden menunjukkan penurunan rasa cemas, lebih rileks ketika berada di tempat tidur, dan tidak lagi mengalami kekhawatiran berlebihan menjelang tidur malam. Penelitian Isti (2022) mengemukakan bahwa relaksasi pada lansia hipertensi dapat menurunkan aktivasi simpatis yang selama ini menjadi pemicu utama gangguan tidur dan kecemasan. Respons tersebut memperlihatkan bahwa intervensi aromaterapi memiliki efek terapeutik yang melampaui sekadar stimulasi sensorik sederhana.

Efektivitas intervensi juga berkaitan dengan kondisi lingkungan panti yang mendukung proses relaksasi selama penelitian berlangsung. Lansia mendapatkan suasana yang lebih tenang ketika aromaterapi diberikan sehingga efek inhalasi lavender dapat bekerja secara optimal terhadap sistem saraf pusat. Penelitian Arbianto dan Adriani (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi pada lansia dengan hipertensi memberikan hasil lebih baik ketika dilakukan dalam lingkungan yang nyaman dan minim gangguan eksternal. Situasi tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan terapi nonfarmakologis dipengaruhi interaksi antara stimulus terapi dan kondisi lingkungan tempat lansia menjalani aktivitas sehari-hari.

Pengamatan selama penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat gangguan tidur lebih berat mengalami perubahan kualitas tidur yang lebih signifikan dibanding responden dengan skor awal lebih rendah. Ny Sm yang memiliki skor PSQI tertinggi sebelum intervensi memperlihatkan penurunan skor paling besar setelah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian Maharianingsih, Iryaningrat, dan Brata Putri (2020) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat insomnia lebih tinggi cenderung menunjukkan respons relaksasi yang lebih nyata terhadap terapi inhalasi lavender. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa efektivitas aromaterapi dapat berbeda tergantung tingkat keparahan gangguan tidur yang dialami lansia.

Tabel berikut memperlihatkan selisih perubahan skor PSQI sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada masing-masing responden penelitian. Data menunjukkan bahwa seluruh lansia mengalami penurunan skor yang mengarah pada peningkatan kualitas tidur secara objektif dan subjektif. Variasi penurunan skor memperlihatkan adanya perbedaan respons individual terhadap intervensi yang diberikan selama penelitian berlangsung. Penelitian Imelisa et al. (2024) menjelaskan bahwa respons lansia terhadap aromaterapi dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis, dan kemampuan adaptasi sensorik masing-masing individu.

Tabel 3. Perbandingan Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang

No Responden PSQI Sebelum PSQI Sesudah Selisih				
1	Ny S	11	6	5
2	Ny M	10	5	5
3	Ny Sp	13	7	6
4	Ny So	12	6	6
5	Ny Sm	14	6	8

Penurunan skor terbesar terlihat pada Ny Sm dengan selisih delapan poin yang menunjukkan perubahan kualitas tidur cukup signifikan setelah intervensi diberikan. Responden tersebut melaporkan tidur lebih nyenyak, berkurangnya rasa gelisah, dan tubuh terasa lebih segar saat bangun pagi. Penelitian Zebua, Nurani, dan Widowati (2022) menjelaskan bahwa peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah pemberian lavender berkaitan dengan penurunan stres fisiologis dan peningkatan rasa nyaman emosional. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa manfaat aromaterapi tidak hanya terlihat pada aspek kuantitatif, tetapi juga pada pengalaman subjektif lansia selama tidur berlangsung.

Efektivitas aromaterapi lavender pada penelitian ini menunjukkan relevansi yang kuat terhadap pengembangan praktik keperawatan gerontik berbasis terapi komplementer. Lansia dengan gangguan tidur membutuhkan intervensi yang aman dan tidak menimbulkan efek samping jangka panjang seperti penggunaan obat sedatif. Penelitian Eda, Suwarni, dan Herawati (2024) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang baik memiliki hubungan erat dengan fungsi kognitif, kestabilan emosi, dan kemampuan adaptasi individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa peningkatan kualitas tidur pada lansia dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa aromaterapi lavender memiliki potensi besar sebagai intervensi nonfarmakologis yang aplikatif pada pelayanan kesehatan lansia di panti sosial maupun komunitas. Penerapan terapi inhalasi sederhana memberikan manfaat klinis, psikologis, dan emosional tanpa menimbulkan ketergantungan maupun efek samping berat pada lansia. Penelitian Oktaviasari dan Hermawan (2023) serta Damayanthi, Adhiestiani, dan Sumawati (2025) menegaskan bahwa aromaterapi lavender dapat dijadikan bagian dari strategi promotif dan preventif dalam pengelolaan gangguan tidur pada kelompok usia lanjut. Hasil penelitian ini memperkuat posisi aromaterapi lavender sebagai pendekatan keperawatan komplementer yang relevan untuk mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penerapan aromaterapi lavender pada lansia di Panti Harapan Ibu Ngaliyan Kota Semarang menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kualitas tidur melalui penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), perbaikan sleep latency, berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatnya kenyamanan fisik dan psikologis saat tidur. Kondisi kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi dipengaruhi oleh faktor usia lanjut, hipertensi, kecemasan, dan perubahan fisiologis yang menyebabkan ketidakstabilan pola tidur pada lansia. Pemberian aromaterapi lavender secara inhalasi selama tujuh hari menghasilkan respons relaksasi yang berkontribusi terhadap peningkatan kontinuitas tidur dan penurunan ketegangan emosional pada responden. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa terapi komplementer berbasis aromaterapi memiliki relevansi kuat dalam

praktik keperawatan gerontik karena bersifat aman, mudah diterapkan, minim efek samping, serta mampu mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara holistik melalui pendekatan nonfarmakologis yang adaptif terhadap kondisi fisik dan psikologis usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Dian Sari, K. (2025). Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 7(1), 42-48. <https://doi.org/10.31539/joting.v7i1.14026>.
- Angraini, W., Kustriyani, M., & Prasetyorini, H. (2026). Pengaruh Terapi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Batang 3. *Jurnal Ventilator*, 4(1), 35-42. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v4i1.2265>.
- Arbianto, W. A., & Adriani, P. (2023). Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di PPSLU Dewanata Cilacap. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 170-176. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.683>.
- Astuti, A. D. (2018, August). Kemandirian Lansia yang Rendah Meningkatkan Risiko Depresi pada Lansia. In *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah* (Vol. 8, No. 2, pp. 99-103). <https://doi.org/10.52263/jfk.v8i2.113>.
- Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2023). The Gambaran Tingkat Ansietas Lansia Yang Mengalami Penyakit Degeneratif Di Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 900-906. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.14688>.
- Damayanthi, G. A. D., Adhiestiani, N. M. E., & Sumawati, N. M. R. (2025). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Uptd Puskesmas Penebel I. *Jurnal Karya Generasi Sehat*, 3(2), 226-239. <https://doi.org/10.31964/jkgs.v3i2.206>.
- Darmin, D., Ningsih, S. R., Kadir, W. W., Mokoagow, A., Mokodongan, M., & Sapii, R. (2023). Fakta gaya hidup lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tungoi. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(1), 158-163. <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i1.728>.
- Dewi, I. G. A. D. S., Asdiwinata, I. N., & Arisusana, I. M. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas Ii Denpasar Timur: The Influence Of Therapeutic Scents Of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) To Elderly With Insomnia In Banjar Tangtu Puskesmas Ii Denpasar Timur. *Bali Medika Jurnal*, 5(1), 101-117. <https://doi.org/10.36376/bmj.v5i1.24>.
- Eda, S., Suwarni, A., & Herawati, V. D. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 17(1), 35-40. <https://doi.org/10.47942/jiki.v17i1>.
- Gaol, R. L., & Simbolon, F. N. (2022). Gambaran karakteristik pasien hipertensi di rumah sakit umum full bethesda medan tahun 2021. *Jurnal online keperawatan indonesia*, 5(1), 30-37. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i1.2992>.
- Imelisa, R., Abdullah, S. N. ., Musri, Safarina, L., & Roswendi, A. S. (2024). Improve the sleep quality of elderly in nursing home using lavender aromatherapy . *Media Ilmu Kesehatan*, 13(2), 173-180. <https://doi.org/10.30989/mik.v13i2.1322>.
- Isti (2022) 'Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi', *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), Pp. 184-190. Available At: <https://doi.org/10.51771/Jukeshum.V2i2.305>.
- Kamilatunnuha, F. R., Dewi, E., & Nurhayati, F. D. (2025). Perawatan Pasien dengan Aromaterapi Lavender sebagai Upaya Pendukung untuk Memperbaiki Kualitas Tidur dan Tanda-Tanda Vital serta Menurunkan Skala Stres. *Jurnal Ners*, 9(2), 2947-2952. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.44366>.
- Maharianingsih, N. M., Iryaningrat, A. S. I., & Brata Putri, D. W. (2020). Administered of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2). <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.17926>.
- Manulang, O. V., Dalimunthe, A. R., & Fibrini, D. (2025). Hubungan insomnia dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Rantang Kota Medan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 1074-1087. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i2.1289>.

- Maryanti, S., Silawati, V., & Suciawati, A. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: The Impact of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality Among the Elderly. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 15(01), 17-22. <https://doi.org/10.33221/jiki.v14i04.3860>.
- Oktaviasari, D., & Hermawan, D. (2023). Efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. *Journal Of Tropical Medicine Issues*, 1(1), 30-37. <https://doi.org/10.56922/tmi.v1i1.143>.
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 319-324. <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v5i2.432>.
- Sumo, N. L., Furqoni, P. D., & Elliya, R. (2025). Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran. *Journal of Public Health Concerns*, 5(7), 415-422. <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>.
- Windayanti, H., Astuti, F. P., & Sofiyanti, I. (2020). Hypnobreastfeeding dan kualitas tidur pada ibu menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(2), 151. <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i2.631>.
- Zebua, L.A., Nurani, I.A. And Widowati, R. (2022). ‘Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Ptsw Budi Mulia 3 Jakarta Selatan’, *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 8(2), Pp. 75–82. <https://doi.org/10.59374/jakhkj.v8i2.243>.