

PENGARUH PEMBERIAN AROMATHERAPY ROLL ON LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI WISMA DAHLIA PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR ASRAMA TULUNGAGUNG

Sintya Eka Wuriahandayani

Fakultas Keperawatan, Universitas STRADA Indonesia

Email: sintyaekawr@gmail.com

ABSTRAK

Roll-on aromaterapi lavender merupakan bentuk sediaan minyak esensial lavender yang diformulasikan dalam bentuk gel atau cairan dan dikemas dalam botol dengan aplikator bola (roller ball), yang memudahkan penggunaannya pada kulit yang diaplikasikan ke titik-titik nadi seperti pergelangan tangan, pelipis, atau leher untuk menyerap aroma dengan efektif. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* dengan studi penelitian *One group pre-test – post test design* artinya sebelum diberi perlakuan variable diobservasi/ diukur terlebih dahulu (*pre-test*) dan setelah treatment dilakukan pengukuran / observasi (*post-test*). Dengan tehnik *purposive sampling* didapatkan sampel sebanyak 7 responden. Instrumen penelitian ini didapat dari lembar *Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengobservasi tingkat kualitas tidur yang dialami lansia. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil penelitian dari 7 responden setelah dilakukan pemberian aromaterapy roll on lavender didapat responden dengan indikasi baik 6 (85,71%), Buruk 1 (14,29%) Analisis uji statistik *wilcoxon* didapatkan hasil “*output*” *test statistics*” diketahui asymp.sig (2-talled) atau nilai p bernilai 0,025. Karena nilai 0,025 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “hipotesis diterima” yang artinya pemberian aromaterapy roll on

Article history

Received : Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

lavender memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung. Peningkatan kualitas tidur tidak hanya bisa ditangani dengan terapi farmakologi saja namun bisa juga ditangani menggunakan terapi non farmakologi, Salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah pemberian aromaterapi roll on lavender.

Kata Kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Aromateraphy Roll On Lavender

ABSTRACT

Lavender aromatherapy roll-on is a form of lavender essential oil formulated in gel or liquid form and packaged in a bottle with a roller ball applicator, which makes it easy to use on the skin applied to pulse points such as the wrist, temples, or neck to absorb the aroma effectively. In this study, a Quasi Experimental research design was used with a One group pre-test - post-test design research study, meaning that before being given treatment, the variables were observed/measured first (pre-test) and after treatment, measurements/observations were carried out (post-test). With a purposive sampling technique, a sample of 7 respondents was obtained. This research instrument was obtained from the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Questionnaire sheet to observe the level of sleep quality experienced by the elderly. Data analysis used the Wilcoxon statistical test. The results of the study from 7 respondents after being given lavender roll-on aromatherapy showed that 6 respondents (85.71%) had good indications, 1 (14.29%) had poor indications. The Wilcoxon statistical test analysis obtained the results of the "output" test statistics known as asymp.sig (2-talled) or a p-value of 0.025. Because the value of 0.025 is smaller than <0.05 , it can be concluded that the

"hypothesis is accepted" which means that the administration of lavender roll-on aromatherapy has an effect on improving sleep quality in the elderly at Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung. Improving sleep quality can not only be handled with pharmacological therapy but can also be handled using non-pharmacological therapy. One effective intervention in improving sleep quality in the elderly is the administration of lavender roll-on aromatherapy.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Lavender Roll-On Aromatherapy

PENDAHULUAN

Kualitas tidur yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan lansia. Namun, seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami perubahan pola tidur yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Gangguan tidur yang paling umum meliputi insomnia, sering terbangun di malam hari, dan kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun. Akibatnya, mereka hanya mendapatkan waktu tidur antara 3-5 jam per malam, jauh dari waktu ideal yaitu 6-8 jam yang disarankan untuk lansia.

Menurut World Health Organization (WHO), Tercatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur kronis sekitar 16,6% lansia di negara berkembang. Di Indonesia setengah dari total lansia (50%) terdapat masalah pada tidurnya dan mengalami masalah tidur yang serius sebanyak (17%). Di Jawa Timur sekitar (45%) lansia mengalami gangguan tidur. (Laili, S. Z. 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 Juni di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar di Tulungagung, diketahui bahwa 7 dari 16 lansia mengalami gangguan tidur. 4 diantaranya tidur pukul 11-12 malam dan bangun jam 3-4 pagi. 3 diantaranya sering terbangun pada tengah malam dan terbangun untuk ke kamar mandi. Yang dilakukan lansia pada saat mengalami

gangguan tidur yaitu BAK, menonton tv, memutar radio, bermain hp jika tidak bisa tidur.

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seorang individu yang menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, obat, nutrisi, lingkungan, dan stres. Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang yang mempersepsikan tuntutan situasi sebagai beban yang melebihi batas kemampuan. Saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang dapat mempengaruhi susunan saraf pusat dan terjadi keadaan terjaga yang dapat meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Fazriana, E.,2023). Gangguan tidur ini menyebabkan mereka sering mengantuk di siang hari, tidak fokus saat beraktivitas, dan mengalami penurunan semangat hidup (Lindawati, L. 2025).

Untuk mengatasi gangguan tidur, pendekatan farmakologis memang tersedia, namun penggunaannya pada lansia harus dibatasi karena berisiko menimbulkan efek samping seperti kantuk berlebih, jatuh, hingga ketergantungan obat. Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif non-farmakologis yang aman dan efektif. Salah satu metode yang mulai populer dan terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender (Valerie, R. 2024). Macam dari penggunaan aromaterapi lavender sangatlah banyak seperti parfum padat, balm, essential oil, roll on, diffuser, dan lilin. (Safinatunnajah, S. 2024).

Pemberian roll on aromaterapi lavender bekerja melalui proses inhalasi, di mana aroma dari minyak esensial diserap melalui saluran pernapasan dan memengaruhi sistem limbik di otak, bagian yang bertanggung jawab terhadap pengaturan emosi, stres, dan pola tidur. Lavender dikenal memiliki efek sedatif alami, yang membantu menurunkan kecemasan, memperlambat denyut jantung, serta menciptakan rasa tenang yang mendukung proses tidur, terutama pada lansia yang rentan mengalami gangguan tidur.

Sejalan dengan hal ini, penelitian oleh Purnamasari, N. M. et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan roll on aromaterapi lavender secara rutin selama 7 hari pada malam hari dapat meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan p-value = 0,001, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan aromaterapi lavender dengan peningkatan kualitas tidur lansia.

Penelitian lain juga mendukung temuan ini, seperti yang dilakukan oleh Wulandari, D. & Suariyani, L. P. (2020) yang menyatakan bahwa terapi aroma lavender dalam bentuk roll on lebih praktis dan memiliki efek relaksasi yang efektif pada lansia dengan keluhan insomnia ringan hingga sedang.

Oleh karena itu, Karya akhir ilmiah ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromatherapy roll on lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* design dengan studi penelitian *One group pre-test – post test* design artinya sebelum diberi perlakuan variable diobservasi/ diukur terlebih dahulu (*pre-test*) setelah itu dilakukan treatment / perlakuan dan setelah treatment dilakukan pengukuran/observasi (*post-test*). Teknik Pengambilan sampling penelitian ini menggunakan Purposive Sampling di dapatkan sampel 7 responden. Analisis menggunakan teknik analisis data "*Uji Wilcoxon*" didapatkan hasil asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,025. Karena nilai 0,025 lebih kecil dari <0,05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima yang artinya pemberian aromateraphy roll on lavender memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung.

HASIL PENELITIAN**Tabel.1.Tingkat kualitas tidur lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW
Tulungagung sesudah pemberian aromateraphy roll on lavender**

Pengelompokan	Aromateraphy Roll On Lavender	
	Pre	Prosentase (%)
Baik	6	85,71%
Buruk	1	14,29%
Total	7	100%

**Tabel.2 Tabulasi tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian
aromateraphy roll on lavender di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama
Tulungagung 16 Juni 2025 – 22 Juni 2025**

KUALITAS TIDUR_SEBELUM_PEMBERIAN_AROMATERAPHY_ROLL ON_LAVENDER * KUALITAS TIDUR_SESUDAH_PEMBERIAN_AROMATERAPHY_ROLL ON_LAVENDER Crosstabulation					
			KUALITAS TIDUR_SESUDAH_PEMBE RIAN_AROMATERAPHY_ ROLL ON_LAVENDER		Total
			Baik	Buruk	
KUALITAS TIDUR_SEBEL UM_PEMBERI AN_AROMATE RAPHY_ROLL ON_LAVENDE R	Baik	Count	2	0	2
		% of Total	21.1%	.0%	28,57%
	Buruk	Count	4	1	5
		% of Total	57,14%	14,29%	71,43%
Total		Count	6	1	7
		% of Total	85,71	14,29%	100.0%

Dari tabel diatas terlihat bahwa ada perubahan atau peningkatan tingkat kualitas tidur responden setelah mendapatkan aromateraphy roll on lavender yaitu kualitas tidur baik, sebelum mendapatkan pemberian aromateraphy roll on lavender sebanyak 5 (71,43%) responden setelah mendapatkan aromateraphy roll on lavender berkurang menjadi 1 (14,29%) responden, tingkat kualitas tidur buruk dari 5 (71,43%) menurun menjadi 1 (14,29%) responden, tingkat kualitas tidur baik dari 2 (28,57%) responden menjadi 6(85,71%) responden.

Analisis Hasil Uji Statistik Penelitian

Test Statistics^b

	KUALITAS TIDUR_SEBELUM_PEMBERIAN_AROMA THERAPHY_ROLL ON_LAVENDER- KUALITAS TIDUR_SESUDAH_PEMBERIAN_AROMA THERAPHY_ROLL ON_LAVENDER
Z	-2.236 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.025

Sumber Data : Tabulasi Hasil Penelitian Di Wisma Dahlia UPT PSTW

Tulungagung

Berdasarkan *uji Wilcoxon* menunjukkan hasil output “ test statistics” diketahui asymp.sig (2-talled) atau nilai p bernilai 0,025. Karena nilai 0,025 lebih kecil dari <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “ hipotesis diterima” yang artinya pemberian aromateraphy roll on lavender memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung.

PEMBAHASAN

Tingkat Tidur lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung sebelum diberikan Aromateraphy Roll On Lavender.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi berupa aromaterapi roll on lavender, sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Dari total 7 responden yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 5 orang (71,43%) teridentifikasi memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 2 orang (28,57%) yang menunjukkan kualitas tidur yang baik. Hal ini menggambarkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang cukup signifikan di kalangan lansia yang tinggal di lingkungan panti sosial, dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat.

Kondisi gangguan tidur yang dialami oleh para lansia mencakup berbagai keluhan, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk kembali tidur setelah terbangun, serta bangun dalam keadaan tidak segar di pagi hari. Dalam studi pendahuluan yang dilakukan sebelum pelaksanaan intervensi, ditemukan bahwa beberapa lansia mengalami pola tidur yang terganggu, seperti tidur pada pukul 11 hingga 12 malam dan bangun kembali sekitar pukul 3 atau 4 pagi. Selain itu, sebanyak 6 dari 7 lansia dilaporkan sering terbangun di malam hari, terutama untuk buang air kecil (BAK), serta mencoba mengisi waktu dengan menonton televisi, memutar radio, atau bermain ponsel sebagai bentuk distraksi dari ketidakmampuan mereka untuk tidur kembali.

Gangguan tidur pada lansia ini tidak terlepas dari proses penuaan yang secara fisiologis menyebabkan penurunan fungsi sistem saraf pusat dan hormon-hormon yang berperan dalam pengaturan siklus tidur. Seiring bertambahnya usia, produksi melatonin menurun, menyebabkan ritme sirkadian tubuh menjadi tidak stabil. Selain faktor biologis, beberapa aspek psikososial juga turut berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur lansia. Tinggal di panti sosial dalam waktu yang lama, minimnya interaksi dengan keluarga atau kerabat dekat, rutinitas harian yang

monoton, serta perasaan kesepian menjadi faktor yang memicu stres dan kecemasan, yang pada akhirnya mengganggu proses tidur alami mereka.

Dalam karakteristik responden penelitian ini, diketahui bahwa seluruh partisipan merupakan perempuan dengan mayoritas berusia antara 66 hingga 70 tahun (57,14%), dan sebagian besar telah tinggal di panti selama 4–5 tahun (42,86%). Kombinasi antara usia lanjut, jenis kelamin perempuan yang cenderung memiliki respons emosional lebih tinggi, serta lamanya masa tinggal di panti menjadi indikator penting dalam memahami kompleksitas gangguan tidur yang dialami. Penelitian terdahulu oleh Lindawati (2025) dan Fazriana (2023) juga menyatakan bahwa kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penyakit penyerta, pengaruh obat-obatan, lingkungan fisik, serta stres psikologis.

Pengukuran kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah terstandarisasi secara internasional dan mampu mengukur kualitas tidur dari berbagai dimensi, antara lain: durasi tidur, latensi tidur (waktu yang diperlukan untuk memulai tidur), gangguan tidur, efisiensi tidur, serta penggunaan obat tidur. Dalam hasil pengukuran awal (pre-test), sebagian besar lansia mencatatkan skor PSQI > 5 yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini juga diperkuat dengan data tabulasi silang yang menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk lebih banyak dialami oleh responden yang telah tinggal di panti dalam rentang waktu menengah (4–5 tahun), serta mereka yang berada pada kelompok usia lanjut.

Kondisi ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi roll on lavender, para lansia di Wisma Dahlia mengalami berbagai gangguan tidur yang tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga berdampak pada aspek emosional, kognitif, dan sosial mereka. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan kelelahan di siang hari, mengganggu konsentrasi, serta memicu gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Dengan demikian, dibutuhkan intervensi yang aman, mudah diterapkan, dan efektif seperti aromaterapi roll on lavender yang telah terbukti secara ilmiah mampu memberikan efek sedatif

alami, menurunkan stres, dan meningkatkan kualitas tidur secara menyeluruh.

Tingkat Tidur lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung sesudah diberikan Aromatherapy Roll On Lavender.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung pada tanggal 16 Juni 2025- 22 Juni 2025, diperoleh gambaran bahwa setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi roll on lavender selama 7 hari berturut-turut, kualitas tidur lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Dari total 7 responden, sebanyak 6 orang (85,71%) menunjukkan perbaikan kualitas tidur menjadi baik, sementara hanya 1 orang (14,29%) yang masih menunjukkan kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa aromaterapi roll on lavender mampu memberikan efek terapeutik terhadap gangguan tidur yang dialami oleh para lansia, khususnya di lingkungan panti sosial.

Sebelum diberikan intervensi, lansia mengalami berbagai keluhan yang berhubungan dengan kualitas tidur, di antaranya adalah kesulitan untuk memulai tidur (latensi tidur tinggi), sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil, serta kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun. Beberapa lansia juga terbiasa menonton televisi, memutar radio, atau bermain handphone sebagai upaya untuk mengalihkan perasaan gelisah atau ketidakmampuan tidur. Berdasarkan pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sebagian besar responden memperoleh skor >5 yang menandakan kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dalam bentuk roll on, terjadi penurunan skor PSQI secara signifikan, yang menandakan peningkatan kualitas tidur secara menyeluruh.

Intervensi dilakukan dengan mengaplikasikan roll on aromaterapi lavender ke titik-titik nadi tertentu seperti pergelangan tangan, pelipis, dan leher, satu hingga dua kali sehari, terutama 15–30 menit sebelum waktu tidur malam. Pemberian ini dilakukan secara konsisten selama 7 hari berturut-turut, dan disertai dengan observasi serta pencatatan kualitas tidur lansia melalui kuesioner PSQI *pre-test* dan *post-test*. Hasil yang diperoleh selaras dengan penelitian sebelumnya oleh

Purnamasari et al. (2021) dan Wulandari & Suariyani (2020), yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender roll on dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, memperlambat denyut jantung, dan menciptakan rasa tenang yang mendukung proses tidur, terutama pada kelompok lansia yang rawan mengalami insomnia ringan hingga sedang.

Jika ditinjau dari karakteristik responden, seluruh partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dengan mayoritas usia 66–70 tahun sebanyak 4 orang (57,14%). Sedangkan berdasarkan lama tinggal di panti, sebagian besar telah tinggal selama 4–5 tahun, yaitu sebanyak 3 orang (42,86%). Temuan menunjukkan bahwa kelompok usia lanjut dan lansia dengan masa tinggal menengah di panti sosial tetap menunjukkan respons positif terhadap intervensi non-farmakologis ini. Bahkan, berdasarkan tabulasi silang, sebanyak 3 dari 4 lansia usia 66–70 tahun mengalami peningkatan kualitas tidur, dan seluruh responden yang telah tinggal selama 4–5 tahun mengalami perbaikan.

Mekanisme kerja dari aromaterapi lavender diketahui berperan langsung pada sistem limbik otak, yang mengatur emosi, stres, dan pola tidur. Kandungan utama dalam minyak esensial lavender, seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, berfungsi sebagai agen sedatif alami yang membantu merilekskan otot, menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan merangsang produksi hormon melatonin dan serotonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur-bangun (*circadian rhythm*). Dengan demikian, lansia yang sebelumnya mengalami gangguan tidur akibat stres, kecemasan, atau faktor lingkungan, merasakan efek menenangkan yang berujung pada peningkatan durasi dan efisiensi tidur.

Efek terapeutik ini juga dapat diamati dari perubahan kebiasaan tidur lansia. Lansia yang sebelumnya melaporkan bangun dalam keadaan lelah dan tidak segar, setelah intervensi melaporkan kondisi tubuh yang lebih segar, perasaan yang lebih tenang, serta penurunan frekuensi terbangun di malam hari. Mereka juga menunjukkan peningkatan semangat dalam menjalani aktivitas harian, termasuk dalam mengikuti kegiatan bersama yang diadakan di panti. Salah satu hal penting

yang dicatat adalah tidak adanya efek samping serius selama dan setelah pemberian terapi, yang menunjukkan bahwa aromaterapi roll on lavender merupakan pendekatan yang aman, praktis, dan dapat diterapkan secara mandiri di lingkungan panti.

Perubahan yang signifikan ini juga didukung oleh hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon, yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. sebesar $< 0,05$, artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi roll on lavender. Peningkatan ini tidak hanya bersifat subjektif dari persepsi responden terhadap tidurnya, namun juga tercermin dalam skor objektif PSQI yang mencakup tujuh komponen penting kualitas tidur, yakni kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas di siang hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi aromaterapi roll on lavender memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai relaksasi semata, tetapi juga sebagai bentuk pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, psikologis, dan emosional lansia. Aromaterapi lavender dalam bentuk roll on juga memiliki keunggulan praktis dibandingkan bentuk lain seperti diffuser atau lilin, karena dapat diaplikasikan secara mandiri, tidak berisiko menyebabkan kebakaran, dan aman bagi kulit lansia.

Penelitian ini memperkuat pentingnya pendekatan non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar di Asrama Tulungagung. Oleh karena itu, aromaterapi roll on lavender sangat disarankan untuk dijadikan bagian dari program terapi rutin atau kegiatan relaksasi harian bagi lansia. Dengan biaya yang terjangkau, risiko efek samping yang rendah, serta manfaat yang signifikan, terapi ini menjadi solusi yang tepat dalam mengatasi gangguan tidur yang umum dialami oleh lansia.

Mengidentifikasi Tingkat Tidur lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung sebelum dan sesudah diberikan Aromateraphy Roll On Lavender.

Pada tahapan dan proses penelitian ini, peneliti terlebih dahulu memilih responden yang sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu lansia yang berada di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung, lansia berusia ≥ 60 tahun, lansia yang mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang, dan lansia yang tidak sedang menggunakan terapi pengobatan lain. Setelah responden memenuhi kriteria, peneliti menjelaskan tujuan dan manfaat terapi aromaterapi roll on lavender terhadap kualitas tidur lansia, serta meminta kesediaan dan persetujuan responden untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Langkah selanjutnya, pada hari pertama dilakukan pengukuran pre-test terhadap kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Setelah itu, responden diberikan intervensi berupa aromaterapi roll on lavender yang dioleskan pada titik-titik nadi seperti pergelangan tangan, pelipis, dan leher. Aromaterapi diberikan sebanyak satu-dua kali setiap malam sebelum tidur, selama 7 hari berturut-turut, dari tanggal 16 Juni 2025 - 22 Juni 2025.

Setelah intervensi selama tujuh hari selesai, pada hari ke tujuh dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen yang sama (post-test) untuk menilai adanya perubahan tingkat kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, dapat dilihat adanya perubahan yang signifikan pada kondisi tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi roll on lavender.

Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar lansia, yaitu 5 orang (71,43%) mengalami kualitas tidur buruk, ditunjukkan dengan skor PSQI di atas 5. Tanda-tanda gangguan tidur yang dialami meliputi kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, merasa tidak segar setelah tidur, serta gangguan aktivitas di siang hari akibat rasa kantuk berlebihan. Sebanyak 5 dari 7 lansia juga dilaporkan memiliki kebiasaan tidur larut malam, bangun dini hari, serta mengalami gangguan tidur karena sering buang air kecil atau terbangun untuk menonton televisi dan memainkan handphone.

Setelah diberikan terapi aromaterapi lavender secara konsisten selama satu minggu, terjadi peningkatan kualitas tidur secara signifikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebanyak 6 responden (85,71%) mengalami kualitas tidur baik, sedangkan hanya 1 responden (14,29%) yang masih mengalami kualitas tidur buruk. Lansia menunjukkan peningkatan seperti waktu tidur yang lebih cepat, durasi tidur lebih panjang, jarang terbangun di malam hari, serta bangun dalam kondisi yang lebih segar dan tenang. Mereka juga melaporkan berkurangnya perasaan gelisah sebelum tidur dan meningkatnya kenyamanan saat beristirahat di malam hari.

Setelah dilakukan seluruh rangkaian penelitian, diperoleh hasil uji Wilcoxon terhadap nilai pre-test dan post-test. Diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,025, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti pemberian aromaterapi roll on lavender memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung. Hal ini menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis seperti aromaterapi dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan ada 5 (71,43%) responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan terapi Aromteraphy Roll On Lavender.
2. Hasil penelitian menunjukkan ada 1 (14,29%) responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk setelah diberikan terapi Aromateraphy Roll On Lavender.
3. Pemberian Aromateraphy Roll On Lavender terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Wisma Dahlia UPT PSTW Blitar Asrama Tulungagung.

REFERENSI

- A Andas, A. M., Prima, A., Purnamasari, A., Romantika, I. W., & Wada, F. H. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Amanah, B. M., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Lilin aromaterapi lavender Menurunkan Keluhan Insomnia Pada Lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 6-9.
- Azizah, U., & Istiqomah, R. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT PSTW Jombang. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 112–120.
- Elyani, H. (2021). *PENGARUH AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, STIKES WIRA HUSADA).
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi, S. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1-1.
- Fazriana, N. A. (2023). Efektivitas Aromaterapi Roll On Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Werdha. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 9(1), 22–30.
- Laili, S. Z., Ishariani, L., & Kartikasari, M. (2023, July). PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DAN LILIN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA. In *Proceedings of the National Health Scientific Publication Seminar* (Vol. 2, No. 3, pp. 740-749).
- Lindawati, L. (2025). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA SMK* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Lindawati, D. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Purnamasari, A., Sutarti, & Kurniawan, R. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender

- Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 5(1), 45–52.
- Rosyada, L. D. (2020). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien lanjut usia. *Jurnal Kesehatan Prima*, 14(1), 33–40.
- Safinatunnajah, S., Subekti, I., & Pujiastuti, N. (2024). PENGARUH PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI LAVENDER SEREH TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 10(1), 41-51.
- Wicaksono, B. A., & Ningsih, R. (2021). Efektivitas terapi non-farmakologis terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 5(3), 210–217.
- Wulandari, D. A., & Suariyani, N. N. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 295–302
- Valerie, R., Winaya, I. M. N., & Tianing, N. W. (2024). Hubungan Lilin aromaterapi lavender Frangipani terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 1008-1015.
- Yani, A., & Kurniasari, D. (2019). Aromaterapi sebagai terapi komplementer pada lansia dengan gangguan tidur. *Jurnal Terapi Holistik*, 6(2), 88–95.