

Aromaterapi Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Untuk Insomnia Pada Lansia: Studi di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia

Lia Effi Noviri^{1*}, Yuniati Yuniati²

¹⁻²Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia

Korespondensi penulis: liaeffinoviri@helvetia.ac.id*

Abstract. As individuals age, physiological changes and cognitive patterns can affect sleep quality, often leading to insomnia in older adults. This condition impacts quality of life and can be managed through pharmacological and non-pharmacological therapies. One proven non-pharmacological method is aromatherapy, which stimulates the nervous system to induce a relaxing effect. This study aims to evaluate the effectiveness of aromatherapy in reducing insomnia among older adults, using a quasi-experimental design with a pre- and post-test approach without a control group. The sample consisted of 30 elderly patients at Mitra Medika Tanjung Mulia Hospital. Data analysis revealed a significant difference ($p = 0.001$) before and after the intervention, confirming that aromatherapy effectively improves sleep quality in older adults. Therefore, this therapy can serve as an alternative method for managing insomnia in this age group.

Keywords: Insomnia, Elderly, Aromatherapy

Abstrak. Seiring bertambahnya usia, perubahan fisiologis dan pola pikir dapat memengaruhi kualitas tidur, sering kali menyebabkan insomnia pada lansia. Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup dan dapat ditangani dengan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah aromaterapi, yang bekerja dengan menstimulasi sistem saraf untuk menciptakan efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas aromaterapi dalam mengurangi insomnia pada lansia, menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pre- and post-test tanpa kontrol. Sampel terdiri dari 30 lansia di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia. Hasil analisis menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,001$) sebelum dan sesudah intervensi, membuktikan bahwa aromaterapi efektif meningkatkan kualitas tidur lansia, sehingga dapat menjadi metode alternatif dalam mengatasi insomnia. Terapi ini dapat digunakan sebagai metode alternatif dalam menangani insomnia pada kelompok usia ini.

Kata kunci: Insomnia, Lansia, Aromaterapi

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan di berbagai sektor telah berkontribusi terhadap peningkatan usia harapan hidup, baik di negara maju maupun berkembang. Negara maju mencatat angka harapan hidup antara 70 hingga 80 tahun, sedangkan negara berkembang berkisar 50 hingga 60 tahun (Damayanti & Hadiati, 2019). Di Indonesia, angka harapan hidup terus meningkat dari 45,7 tahun pada 1968 menjadi 64,05 tahun pada 2000. Seiring dengan peningkatan ini, jumlah populasi lansia juga mengalami lonjakan, dari 7,7 juta jiwa pada 1980 menjadi 29 juta jiwa pada 2020 (Junita et al., 2020).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang krusial bagi manusia karena berperan dalam pemulihan energi dan keseimbangan tubuh. Namun, proses penuaan sering kali berdampak negatif terhadap kualitas tidur, menyebabkan gangguan seperti insomnia (Sari & Leonard, 2018). Lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan pola

sirkadian, kondisi kesehatan, serta faktor psikososial seperti kehilangan pasangan atau perubahan gaya hidup setelah pensiun (Amanah et al., 2022). Studi menunjukkan bahwa 50% lansia yang tinggal di rumah dan 66% lansia di fasilitas perawatan jangka panjang mengalami gangguan tidur (Ira, 2020).

Insomnia pada lansia melibatkan ketidakmampuan tidur meskipun ada keinginan, sering kali ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu dini. Lansia mengalami penurunan kualitas tidur hingga 70–80% dibandingkan usia muda. Insomnia juga dapat dipicu oleh gangguan mood, kecemasan, serta perubahan pola hidup (Amanah et al., 2022).

Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi seperti obat tidur memang efektif tetapi memiliki risiko ketergantungan. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologi lebih disarankan untuk meningkatkan kualitas tidur secara alami (Ningtyas & Anwar, 2021). Salah satu metode yang efektif adalah aromaterapi, yang bekerja dengan merangsang sistem saraf penciuman dan mempengaruhi sistem limbik, menciptakan perasaan tenang dan rileks (Assari et al., 2022). Dengan efek ini, tingkat stres dan kecemasan berkurang, sehingga insomnia pada lansia juga menurun.

Selain aromaterapi, kualitas tidur dapat ditingkatkan melalui berbagai cara alternatif. Ini termasuk mengatur jadwal tidur agar selaras dengan ritme alami tubuh, menjalani terapi psikologis untuk mengatasi stres dan masalah mental penyebab insomnia, serta menggunakan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam dan meditasi. Teknik-teknik ini, termasuk aromaterapi, bekerja sama menciptakan lingkungan tidur yang lebih baik (Ningtyas & Anwar, 2021).

Pendekatan holistik dalam keperawatan lansia juga memainkan peran penting dalam mengelola insomnia. Sunrise Model dalam teori keperawatan menekankan pendekatan yang mempertimbangkan faktor biologis, psikologis, sosial, spiritual, dan budaya dalam memberikan asuhan kepada pasien (Aini & Apriyanti, 2024). Dengan pendekatan ini, intervensi yang dilakukan tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga memperhatikan kondisi emosional dan sosial lansia.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pre- and post-test tanpa kelompok kontrol, yang difokuskan pada lansia dengan gangguan tidur atau insomnia. Studi ini dilakukan di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang pada Mei 2018. Kriteria partisipan mencakup lansia yang mengalami insomnia, memiliki fungsi

penciuman normal, tidak mengonsumsi obat tidur atau penenang, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Teknik total sampling digunakan dalam pemilihan sampel, dengan total 30 lansia yang memenuhi kriteria.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi, sementara variabel dependen adalah tingkat insomnia pada lansia. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk, dengan data dianggap berdistribusi normal jika $p > 0,05$. Analisis hipotesis menggunakan uji t-berpasangan, di mana hipotesis diterima jika $p < 0,01$.

Untuk menguji efektivitas aromaterapi dalam menurunkan insomnia pada lansia, penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk. Tingkat insomnia sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan dengan Paired t-Test, sementara perbedaan antara kelompok intervensi dan kontrol dianalisis dengan Independent t-Test.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian

Penelitian ini melibatkan 30 lansia yang dipilih melalui metode total sampling, sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Hasil penelitian menunjukkan temuan sebagai berikut;

Kondisi insomnia sebelum maupun sesudah penelitian

Tabel 1. Tingkat insomnia

Tingkat Insomnia	Sebelum perlakuan		Sesudah perlakuan	
	F	P (%)	F	P (%)
Tidak insomnia			3	10
Ringan	19	63,3	24	80
Berat	8	26,6	1	3,33
Sangat Berat	3	10	2	6,66

Berdasarkan Tabel 1, terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta mengalami insomnia ringan sebanyak 19 orang (63,3%), sedangkan 8 orang (26,6%) mengalami insomnia berat, dan 3 orang (10%) mengalami insomnia sangat berat. Setelah intervensi, jumlah lansia yang tidak mengalami insomnia meningkat menjadi 3 orang (10%), menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur. Insomnia ringan juga mengalami peningkatan menjadi 24 orang (80%), yang menandakan bahwa sebagian besar lansia mengalami perbaikan gejala. Sebaliknya, insomnia berat menurun drastis menjadi 1 orang (3,33%), sementara insomnia sangat berat sedikit berkurang menjadi 2 orang (6,66%).

Hasil Uji Normalitas Data

a. Uji Normalitas Data

Variabel	Statistik	df	Sig.
Sebelum perlakuan	0,949	30	0,157
Sesudah perlakuan	0,945	30	0,123

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tingkat insomnia sebelum intervensi memiliki nilai statistik 0,949 dengan $df = 30$ dan $p = 0,157$, sedangkan setelah intervensi, nilai statistik 0,945, $df = 30$, dan $p = 0,123$. Dengan nilai signifikansi ($p > 0,05$) pada kedua kondisi, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa perubahan tingkat insomnia yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Hasil Uji T Berpasangan

a. Uji T berpasangan

Aromaterapi	Mean $\pm$ SD	p
Sebelum perlakuan	25,47 $\pm$ 3,67	0,001
Sesudah perlakuan	24,37 $\pm$ 3,86	

Hasil uji t-berpasangan menunjukkan ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat insomnia sebelum maupun sesudah pemberian aromaterapi, dengan rata-rata skor insomnia sebelum perlakuan sebesar 25,47 $\pm$ 3,67 dan setelah perlakuan menurun menjadi 24,37 $\pm$ 3,86. Nilai $p = 0,001$ menunjukkan bahwa kondisi ini bermakna secara statistik ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa aromaterapi efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Hasil ini mendukung bahwa terapi nonfarmakologi seperti aromaterapi dapat digunakan sebagai alternatif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Analisis Pengaruh Aroma terapi dalam menurunkan tingkat insomnia

Penelitian ini menemukan bahwa pemberian aromaterapi selama tiga minggu secara signifikan menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sri Adiyati, yang mengamati efek aromaterapi pada lansia di Bantul, di mana ditemukan perbedaan bermakna ($p = 0,005$) setelah intervensi (Natassia & Pistanty, 2019). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Kania, yang menyatakan bahwa aromaterapi dapat memberikan efek relaksasi,

membantu individu lebih mudah tertidur.

Studi lain tentang aromaterapi cendana menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada remaja setelah intervensi. Sementara itu, dalam penelitian ini, lansia dengan rentang usia 61–70 tahun lebih rentan mengalami insomnia. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa bertambahnya usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur, terutama pada tahap 4 NREM, yang berperan penting dalam tidur nyenyak (Siagian, 2020). Lansia sering mengalami kesulitan tidur, sering terbangun, dan sulit kembali tidur, sehingga insomnia lebih sering terjadi pada kelompok usia ini.

Aroma yang dihasilkan oleh aromaterapi memiliki efek sensitif terhadap sistem limbik, bagian otak yang mengatur emosi dan memori. Molekul aromaterapi yang tersebar di udara akan masuk ke tubuh, kemudian diserap ke dalam aliran darah, sehingga merangsang sistem limbik untuk menciptakan efek tenang dan nyaman. Proses ini dapat menciptakan lingkungan tidur yang lebih kondusif dan mengurangi ketegangan yang menyebabkan insomnia.

Selain aromaterapi, aktivitas seperti seni dan senam juga dapat memberikan efek relaksasi bagi lansia. Lansia yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat insomnia yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak aktif. Latihan fisik membantu menstabilkan ritme sirkadian, yang berperan dalam mengatur siklus tidur melalui perubahan cahaya terang dan gelap. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur (Sayyidah et al., 2022).

Secara umum, insomnia pada lansia dapat dibagi menjadi dua tipe utama, yaitu Transient Insomnia dan Chronic Insomnia. Transient insomnia bersifat sementara dan berlangsung selama 5–7 hari, biasanya disebabkan oleh masa perawatan di rumah sakit, berduka, atau penurunan kondisi fisik dan mental. Sebaliknya, chronic insomnia terjadi lebih dari satu bulan, sering kali dipicu oleh gangguan kecemasan, iritabilitas, atau efek samping obat penenang (Ayuningtias & Burhanto, 2021). Dalam penelitian ini, penurunan tingkat insomnia lebih dominan terjadi pada lansia yang mengalami transient insomnia, karena waktu pemulihan mereka lebih cepat dibandingkan dengan mereka yang mengalami chronic insomnia.

Kecemasan dan depresi merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap insomnia. Ketika kecemasan dan depresi menurun, tingkat insomnia juga ikut berkurang, bahkan tanpa terapi tambahan. Lansia yang mengalami gangguan emosional cenderung memiliki pola tidur yang lebih buruk, sehingga mengatasi kecemasan dapat membantu memperbaiki kualitas tidur mereka.

Proses tidur dikendalikan oleh Sistem Aktivasi Retikuler berada pada batang otak bagian atas. RAS berperan dalam mengatur kewaspadaan dan siklus tidur, dipengaruhi oleh

stimulus sensorik, aktivitas korteks serebri, serta kondisi emosional seperti kecemasan dan ketakutan. Ketika RAS mengalami stimulasi berlebihan, individu akan sulit tidur, yang berujung pada gangguan tidur berkepanjangan (Tinnur et al., 2021). Salah satu metode efektif untuk mengatasi insomnia adalah terapi relaksasi, di mana aromaterapi telah terbukti mampu mengurangi stres dan memberikan efek rileks, sehingga membantu individu mencapai tidur yang lebih berkualitas (Yuliana et al., 2019).

Sistem saraf manusia terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat bertanggung jawab atas gerakan sadar, sedangkan sistem saraf otonom mengatur fungsi tubuh yang tidak disadari, seperti sirkulasi darah, pencernaan, dan respons stres. Sistem saraf parasimpatis dan simpatis bekerja secara berlawanan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Saat seseorang mengalami stres dan ketegangan, sistem saraf simpatis meningkat, menyebabkan gangguan tidur dan kecemasan. Sebaliknya, ketika sistem parasimpatis diaktifkan, tubuh menjadi rileks, sehingga mempermudah proses tidur (Yuliana et al., 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi efektif menurunkan insomnia pada lansia, terutama bagi mereka dengan transient insomnia. Stimulasi sistem limbik oleh aromaterapi menciptakan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur. Faktor lain, seperti aktivitas fisik, kestabilan emosional, dan pola tidur yang teratur, juga berperan dalam mengurangi gangguan tidur. Lansia disarankan untuk mengombinasikan aromaterapi dengan gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik ringan dan pola tidur teratur. Dukungan dari tenaga kesehatan dan keluarga penting dalam penerapan terapi ini. Penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas aromaterapi dalam menangani insomnia pada lansia.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, A., & Apriyanti, P. (2024). Edukasi manfaat aromaterapi terhadap insomnia pada lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 229–232.
- Amanah, B. M., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi lavender menurunkan keluhan insomnia pada lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 6–9.
- Assari, N. P. Y., Sutema, I. A. M. P., & Aman, I. G. M. (2022). Pengaruh pemberian aromaterapi jasmine (*Jasminum sambac* L.) terhadap penurunan derajat insomnia pada lansia di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 8(1), 113–119.

- Ayuningtias, I., & Burhanto, B. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia: Literature review. *Borneo Studies and Research*, 2(3), 1699–1704.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(4), 1210–1216.
- Ira, W. K. S. (2020). Keefektifan pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di desa Koto Tuo wilayah kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121.
- Natassia, K., & Pistanty, M. A. (2019). Pengaruh rendam kaki dengan larutan aromaterapi lavender terhadap gangguan insomnia pada lansia di Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 4(2).
- Ningtyas, M. S. S., & Anwar, Y. (2021). Aktivitas aromaterapi terhadap insomnia pada lansia menggunakan minyak atsiri. *Minyak Atsiri: Produksi Dan Aplikasinya Untuk Kesehatan*, 142–163.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 121–130.
- Sayyidah, S., Aulia, G., & Kusumawaty, N. (2022). Literature review pengaruh aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia. *Edu Masda Journal*, 6(1), 17–25.
- Siagian, H. S. (2020). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada usia lanjut. *Pharmed: Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 3(1), 35–42.
- Tinnur, R., Ndruru, H., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 36–42.
- Yuliana, N., Fauzi, M., & Hastuti, S. (2019). Pengaruh masase aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Riset Kajian Teknologi Dan Lingkungan*, 2(2), 84–88.