Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

PENGARUH PEMBERIAN AROMATHERAPY 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 INSOMNIAON ELDERLYAT BONGOPINI VILLAGE TILONGKABILA DISTRICT BONEBOLANGO REGENCY

[1]Hartati Pulubuhu**,** [2]Rona Febriyona, [3]Rosmin Ilham
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail : pulubuhu12@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. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aroma therapy lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia. Desain penelitian menggunakan metode 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 respoden. Hasil penelitian menunjukan bahwa pada kelompok perlakuan di peroleh yang mengalami insomnia berat 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 menunjukan nilai pValue=0,035<0,05. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat Pengaruh pemberian aroma therapy lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia. Saran untuk lansia agar tetap mengatur pola tidur, melakukan aktivitas atau olahraga dan kurangi minum kopi ataupun merokok, untuk keluarga agar tetap membantu lansia melakukan therapy aroma lavender untuk mengatasi insomnia.

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, stress and increase endurance.The purpose of research was to determine the effect of giving lavender aroma therapy on the level of insomnia in the elderly. The research design used a quasi-experimental method with two groups of pre and post-test with control design.The total population is 130 people with a sampling technique used purposive sampling with a total sample of 26 respondents. The results showed that in the treatment group, 9 respondents (69.2%) experienced severe insomnia.in the control group who experienced severe insomnia as many as 6 respondents (42.6%). After being given treatment who did not experience insomnia as many as 10 respondents (76.9%) and in the control group who experienced severe insomnia as many as 7 respondents (53.8%),the results of data analysis showed the value of pValue = 0.035 <0.05. The conclusion is there is an effect of giving lavender aroma therapy to the level of insomnia in the elderly. Suggestions for the elderly to keep regulating sleep patterns, doing activities or sports and drinking less coffee or smoking, for families to keep helping the elderly do lavender aroma therapy to overcome insomnia.

Keywords: Elderly, Insomnia and Aroma Therapy Lavender.

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 *(Junita*, 2020).[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 (Sumirta & Laraswati, 2017).[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 famakologi lainnya yaitu dengan cara terapi akupuntur, terapi kognitif, terapi pembatasan tidur (retriksi) dan terapi lavender.

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 sillia 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 (Riswanto *et al*, 2021).[3]

Berdasarakan survey awal yang di lakukan 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.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan *two group pre dan post test 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:

$$n = 20\% \; x \; N \qquad = 20\% \; x \; 130$$

$$= 0.2 \; x \; 130 \quad = 26 \qquad = 26 \text{ Sampel}$$

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 Ekslusi:

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

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

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

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

Sumber : olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukan 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 14 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
Total	**13**	**100.0**

Sumber : olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa tingkat insomnia lansia yang berada di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila sebelum diberikan aroma therapy lavender pada kelompok perlakuan yang terbanyak yaitu insomnia berat sebnyak 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
Total	**13**	**100.0**

Sumber : olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukan 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
Total	**13**	**100.0**

Sumber : olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukan 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 sebnyak 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
Total	**13**	**100.0**

Sumber : olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukan 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

1. **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 levender. Sedangkan nilai t hitung > t tabel (2,232>0,3883) atau p=0,035<0,05, maka Ha 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)[4] 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.

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)[5], 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.

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)[6], 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.

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)[7] hasil penelitian menunjukan 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.

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

Analisis Bivariat

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

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lestari (2019)[8] dengan hasil penelitian terjadi penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan aromaterapi lavender didapatkan mayoritas responden mengalami insomnia ringan.

Didukung oleh penelitian Junita (2020)[9] mengenai aromaterapi lavender rata-rata responden mengalami penurunan insomnia dengan stadar deviasi 7,737.

Pada umumnya individu yang menderita Insomnia akan kesulitan tidur meskipun berkeinginan untuk tidur. Insomnia diakibatkan karna 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 priode stres, insomia dapat menjadi kronis, konstan mengakibatkan kelelahan, kegelisahan ekstrime sebagai pendekatan sensasi dan gangguan kejiwaan. Gangguan tidur dapat menyebakan 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 (Riska, 2020).[10]

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 (Sumkalara, 2020).[11]

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 linail asetat, linalool. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan dapat membuat seseorang menjadi tenang dan rileks (Suranto, 2011).[12]

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 terartur dapat menimbulkan penyakit lain pada lansia, insomnia dapat diobati dengan dengan farmakologi menggunakan obat maupun non-farmakalogi akan tetapi jika pengobatan dengan obat dapat menimbulkan efek samping apabila dikomsumsi 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa 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%).

SARAN

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada lansia ataupun keluarga agar dapat melakukan terapi ini sendiri atau dengan bantuan petugas dan keluarga sehingga dapat membantu menanganani masalah insomnia. Masyarakat luas hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh aromatheraphy lavender terhadap insomnia pada lansia, sehingga masyarakat dapat memanfaatkan atau menerapkannya dalam mengatasi insomnia. Dapat di gunakan sebagai informasi ilmiah untuk menambah intervensi dan penanganan insomnia lansia, baik dalam perkuliahan maupun dalam praktek lapangan. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refensi dan diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pedoman untuk penelitian-penelitian selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain seperti kecemasan atau depresi lansia dengan insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Junita, (2020). *Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. Jurnal Ners Universitas Pahlawan 4: 116–21*.

2. Sumirta, I. & Laraswati. (2017). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan *Tidur (Insomnia) Pada Lansia. Politeknik Kesehatan Denpasar, 1–10*.

3. Riswanto, A. R., Wulandari, I. S., & Adi, G. S. (2021). *Bantal Terapi Lavender Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan, 13, 29–38*.

4. Siagian. (2018). *Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. 4 (1): 387–92.*

5. Damayanti, Novita, and Titis Hadiati. (2019). *Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat insomnia lansia. Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro) 8 (4): 1210–16.*

6. Yuliana. (2019). *Pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia*.

7. Erwani. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di puskesmas belimbing padang. Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK). Volume 1 Nomor 1*

8. Lestari. (2019). *Pengaruh pemberian lavender aromatherapy terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia*.

9. Junita, (2020). *Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar*.

10. Riska. (2020). *Efektivitas senam bugar tehadap insomnia pada lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo." Journal Ilmiah Keperawatan Stikes 15 (1): 58– 65*.

11. Sukmalara, Dini. (2020). *Penerapan 'evidence practice' aromaterapi bunga lavender pada lansia dengan insomnia di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur Tahun 2017. SELL Journal 5 (1): 55*.

12. Suranto. (2011). *Gangguan tidur pada lansia, Diagnosis dan penatalaksanaan. Cermin Dunia Kedokteran, Juli Vol 34, No 4/154.*