HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: April, 06, 2026
Revised: July, 02, 2026
Available online: July, 03, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

Abstract

Background: Sleep disturbances in the elderly are a health problem that becomes increasingly common with age and can lead to fatigue, anxiety, and a decreased quality of life. Physiological changes associated with aging result in lighter sleep and frequent nighttime awakenings, thus reducing sleep quality. Sleep disturbances can be addressed through pharmacological and non-pharmacological therapies. Pharmacological therapies include the use of benzodiazepines, antihistamines, and antidepressants, while non-pharmacological therapies include sleep hygiene practices, massage techniques, relaxation, and aromatherapy as ways to improve sleep quality in the elderly.
Purpose: To analyze the effectiveness of lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly.
Method: This quantitative study used a quasi-experimental approach with a two-group pretest-posttest design and was conducted in January 2026 at the Kandang Community Health Center in Lhokseumawe. The sampling technique used random sampling with a sample size of 50 participants divided into the lavender therapy intervention group and the placebo control group (mineral water). The independent variable in this study was lavender aromatherapy, while the dependent variable was sleep quality. Data analysis included univariate analysis in the form of frequency distributions and bivariate analysis using the Mann-Whitney test.
Results: Most participants stated that before lavender aromatherapy, the average sleep quality for elderly women was 13.00, and after lavender aromatherapy, the average sleep quality for elderly women was 38.00. The statistical test results showed a significance value of 0.000, indicating a change in sleep quality for elderly women before and after lavender aromatherapy.
Conclusion: Lavender aromatherapy has been shown to improve sleep quality in the elderly. This intervention was effective compared to the group that did not receive aromatherapy. These findings suggest that lavender aromatherapy can be a safe and easy-to-implement alternative non-pharmacological intervention to improve sleep quality in the elderly.

Keywords: Aromatherapy; Elderly; Lavender; Placebo; Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Meningkatnya beban global gangguan tidur, khususnya di kalangan lansia merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan. Lansia yang mengalami masalah terkait tidur, meliputi durasi tidur yang tidak cukup dan kualitas tidur yang terganggu (Ghosn, Abbasi, Dehnavi, Hajian, & Azadbakht, 2025).

Penuaan penduduk adalah masalah yang telah memengaruhi sebagian besar negara di dunia. Pernyataan *Economic Co-operation and Development* (OECD), diperkirakan bahwa populasi individu berusia 65 tahun ke atas akan meningkat sebesar 25.1% di negara-negara anggota pada tahun 2050. Populasi dunia saat ini mengalami penuaan dengan cepat, sehingga masalah yang berkaitan dengan usia lanjut mendapat perhatian dan kepentingan yang besar. Kualitas tidur yang buruk menempati peringkat ketiga sebagai keluhan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926

paling umum di kalangan lansia, setelah sakit kepala dan gangguan pencernaan. Tidur yang baik dan cukup adalah salah satu kebutuhan dasar untuk kesehatan manusia dan *National Sleep Foundation* menyatakan, bahwa jumlah tidur yang cukup untuk orang dewasa adalah 7-9 jam per malam (Nasiri, Shriniy, Pashaki, Aghamohammadi, Saeidi, Mirzaee, & Najafi, 2024).

Tidur yang mencakup sepertiga dari seluruh hidup kita, tidak hanya penting bagi manusia untuk melakukan aktivitas harian, tetapi juga merupakan masalah kesehatan yang signifikan karena kurang tidur meningkatkan kelelahan, agresi, dan kecemasan. Studi epidemiologi sebelumnya telah melaporkan, bahwa gangguan tidur umumnya meningkat secara bertahap seiring bertambahnya usia, lebih umum terjadi pada wanita daripada pria, dan lebih sering dilaporkan ketika gejala kecemasan dan depresi muncul (Shi, Liu, Fan, Peng, & Hu, 2025).

Pertambahan usia akan mengakibatkan degenerasi pada fisik dan psikis (Akbar, Rizki, & Aprilia, 2024). Akibat dari pertambahan usia pada lansia akan mengalami banyak perubahan karena proses menua yang akan menuntut lansia untuk dapat menyesuaikan diri tidur yang cukup sangat penting bagi kesehatan tubuh karena berperan dalam menjaga fungsi sistem imun, mengatur metabolisme, dan memperbaiki jaringan tubuh (Hoong, Badrin, Bakar, & Ahmad, 2024). Faktanya, banyak lansia yang mengalami penurunan kualitas tidur akibat perubahan pola tidur yang normal terjadi pada usia lanjut, seperti tidur yang menjadi lebih ringan dan sering terbangun di malam hari (Izadi, Miranzadeh, Akbari, Ajorpaz, & Ahmadi, 2019).

Indonesia dikategorikan sebagai negara dengan jumlah penduduk lansia terbesar di dunia, yaitu sebanyak 29.1 juta jiwa pada tahun (Maryanti, Silawati, & Suciawati, 2025). *World Health Organization* (WHO) mengatakan jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan akan mencapai 500 juta jiwa dengan rata-rata usia 60 tahun, sehingga diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia akan bertambah dari 1.2 miliar menjadi 2 milyar orang. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan pada tahun 2045 diperkirakan penduduk lansia di Indonesia akan melampaui satu perlima dari total penduduk yang tinggal di Indonesia. Indonesia merupakan negara dengan jumlah lansia yang cukup besar dan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2020, menunjukkan terdapat sebanyak 428.281 lanjut usia. Kabupaten terbanyak jumlah lansia adalah Bireuen 578.784 jiwa, Aceh Besar 50.158 jiwa, Banda Aceh 40.933 jiwa, Langsa 38.793 jiwa, dan Lhokseumawe 28.096 jiwa (Bakhriansyah, Rizky, & Limantara, 2025).

Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Peningkatan jumlah penduduk lansia setiap tahunnya tentu akan diikuti dengan peningkatan permasalahan lansia, baik fisik maupun psikologis (Salamung & Elmiyanti, 2023). Gangguan tidur merupakan penyakit umum di kalangan lansia. Dampak masalah tidur terhadap kesehatan bersifat multifaset, meliputi efek buruk pada sistem kardiovaskular, sistem kekebalan tubuh, dan kesejahteraan mental (Kurniawan & Ulum, 2022). Kurang tidur juga dikaitkan dengan emosi negatif seperti kecemasan dan depresi (Thichumpa, Howteerakul, Suwannapong, & Tantrakul, 2018). Kualitas tidur berkorelasi dengan kualitas hidup dan fungsi memori secara keseluruhan (Genç, Karadağ, Akça, Tan, & Cerit, 2020).

Penatalaksanaan pada kesulitan tidur pada lansia terdiri dari pendekatan perilaku, farmakologis, ataupun gabungan. Kebersihan tidur yang baik atau perilaku tidur yang tepat, memberikan dasar untuk pendekatan perilaku terhadap kesulitan tidur (Roehrs & Roth, 2001). Kualitas tidur dapat ditingkatan dengan melakukan dua terapi yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi (Suzuki, Miyamoto, & Hirata, 2017). Secara farmakologis obat yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia yaitu benzodiazepine, anthistamin, dan antidepresan (Tangkeeratichai, Segsarnviriya, Kawinchotpaisan, Sugkraroek, & Maiprasert, 2025). Sedangkan terapi non farmakologi untuk mengatasi kebutuhan tidur terdiri dari beberapa tindakan penanganan, meliputi teknik *massage*, relaksasi, dan terapi menggunakan aroma terapi (Faydalı & Çetinkaya, 2018). Penelitian tentang metode yang dapat meningkatkan kualitas tidur, seperti aromaterapi lavender menjadi semakin penting dalam konteks perawatan kesehatan (Khalili, Taraghi, Ilali, & Mousavinasab, 2021).

Aromaterapi merupakan terapi yang melengkapi praktik keperawatan dan menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik untuk meringankan masalah kesehatan (Genç et al., 2020). Ketika aroma lavender dihirup sistem saraf olfaktorius (penciuman) aktif dan meneruskan rangsangan

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926

melalui neurotransmitter ke otak untuk menstabilkan emosi (di bagian amigdala) dan memori (hipokampus) reaksi tersebut dapat memperbaiki kualitas tidur dan durasi tidur serta membantu mengurangi stress dan kecemasan (Hamzeh, Safari-Faramani, & Khatony, 2020).

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental pretest-posttest two group design*, dilaksanakan bulan Januari 2026 di Puskesmas Kandang Kota Lhokseumawe. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 50 partisipan yang terbagi ke dalam kelompok intervensi (terapi lavender) dan kelompok kontrol (placebo/air mineral). Variabel independen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur.

Kriteria inklusi mencakup lansia berusia ≥60 tahun, mengalami gangguan atau penurunan kualitas tidur berdasarkan hasil skrining, dan tidak mengalami gangguan penciuman yang dapat memengaruhi persepsi terhadap aromaterapi lavender. Kriteria eksklusi meliputi lansia yang memiliki riwayat alergi atau hipersensitivitas terhadap minyak esensial lavender, mengalami gangguan kognitif berat atau gangguan mental yang menghambat proses pengumpulan data, sedang menjalani terapi farmakologis atau nonfarmakologis khusus untuk gangguan tidur yang dapat memengaruhi hasil penelitian dan tidak mengikuti intervensi hingga selesai atau mengundurkan diri dari penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari 19 pertanyaan dan mencakup tujuh komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas di siang hari. Setiap komponen diberi skor 0–3, sehingga menghasilkan skor total 0–21. Semakin tinggi skor PSQI, semakin buruk kualitas tidur partisipan. Hasil pengukuran dikategorikan menjadi, kualitas tidur baik apabila skor PSQI ≤5 dan kualitas tidur buruk apabila skor PSQI >5.

Intervensi diawali dengan mempersiapkan partisipan dalam posisi yang nyaman dan tenang di ruangan dengan sirkulasi udara yang baik. Pada kelompok intervensi, aromaterapi lavender diberikan dengan cara meneteskan 3–5 tetes minyak esensial lavender pada media *diffuser* atau kapas yang diletakkan di dekat partisipan, kemudian partisipan diminta menghirup aroma tersebut secara rileks selama 15–30 menit sebelum tidur. Selama pemberian terapi, partisipan dianjurkan bernapas secara normal dan menghindari aktivitas yang dapat mengganggu relaksasi. Kelompok kontrol diberikan perlakuan yang sama, namun menggunakan plasebo yaitu berupa air mineral tanpa aroma yang ditempatkan pada media serupa, sehingga prosedur pemberian intervensi tetap konsisten. Setelah intervensi dilakukan sesuai jadwal penelitian, kualitas tidur partisipan dievaluasi kembali menggunakan instrumen yang telah ditetapkan untuk menilai efektivitas aromaterapi lavender dibandingkan dengan plasebo.

Analisis data bivariat menggunakan uji *Mann Whitney*. Penelitian ini sudah mendapatkan surat layak etik dari Universitas Malikusaleh Ilmu Kedokteran dengan nomor surat: 01/UN45.2.6/KEPK/2026.

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926

HASIL

Tabel Hasil Uji *Mann Whitney*

Kualitas Tidur	Mean	P-value
Kelompok Intervensi		
Pre-test	13.00	0.000
Post-test	38.00	
Kelompok Kontrol		
Pre-test	23.26	0.248
Post-test	23.74	

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata kualitas tidur lansia meningkat dari 13.00 sebelum intervensi (*pre-test*) menjadi 38.00 setelah pemberian aromaterapi lavender (*post-test*). Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0.000, yang berarti terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Rata-rata kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol, hanya berubah sedikit yaitu dari 23.26 menjadi 27.74. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi 0.248, sehingga tidak terdapat pengaruh pemberian placebo terhadap kualitas tidur lansia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian aromaterapi lavender rata-rata kualitas tidur lansia adalah 13.00 dan sesudah pemberian aromaterapi lavender rata-rata kualitas tidur lansia perempuan menjadi 38.00. Hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi sebesear 0.000, artinya menunjukkan terdapat perubahan pada kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender memberikan peningkatan kualitas tidur yang signifikan bagi lansia dengan gangguan kualitas tidur. Penelitian klinis lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengkaji efek samping penggunaan aromaterapi lavender dalam jangka panjang. Kemungkinan penggunaan aromaterapi secara mandiri dan sederhana juga harus dijajaki. Pemberian aromaterapi lavender pada lansia untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, serta perlu adanya penelitian selanjutnya dengan kontrol yang lebih ketat terhadap metode dan prosedur pengujian (Adawiyah, Djokosujono, & Sanga, 2022).

Aromaterapi diberikan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa. Aromaterapi adalah pengobatan menyeluruh yang dianggap sebagai teknik perawatan tubuh dengan menggunakan minyak essensial yang diekstraksi dari tanaman. Minyak wangi yang digunakan dalam aromaterapi karena sifatnya yang serbaguna adalah langon kleri, eukaliptus, geranium, lavender, lemon, peppermint, petigrain, rosemary, pohon teh dan ylang-ylang (Prima & Oktarini, 2021).

Lavender adalah salah satu herbal yang digunakan dalam aromaterapi. Herbal ini berasal dari famili *Lamiaceae* dengan nama ilmiah *Lavandula angustifolia*. Penelitian telah membahas efek anti-nyeri, antikecemasan dan antidepresan dan peningkatan kualitas tidur. Peneliti percaya bahwa lavender memberikan efek psikologisnya melalui pengaruhnya pada sistem limbik, terutama amigdala dan hipokampus (Jafari, Elyasi, Taraghi, Ilali, & Moosazadeh, 2020).

Penggunaan bunga lavender telah dikenal sejak lama. Bunga lavender diisi ke dalam kantung linen kecil dan diletakkan di bawah bantal terutama untuk mencegah masalah sulit tidur. “Pengobatan terapeutik” populer ini, yang sebagian besar ditujukan untuk gangguan psikosomatik, disregulasi, atau ketidaknyamanan dengan menghirup molekul wangi yang aktif secara biologis, disebut “Aromaterapi” atau “Osmoterapi”. Seperti yang telah ditunjukkan untuk pemberian peroral, ditemukan penurunan aktivitas sistem syaraf pusat. Efek antikonvulsan, penghambatan aktivitas motorik spontan, dan potensiasi efek narkotika kloral hidrat setelah pemberian peroral, serta efek sedatif dan spasmolitik spesifik pada tikus. Sampai saat ini belum ditemukan bukti bahwa minyak esensial lavender dapat menimbulkan efek seperti yang

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926

disebutkan di atas (Buchbauer, Jirovetz, & Jager, 1991).

Aromaterapi lavender menggunakan bahan-bahan yang berasal dari tumbuhan, adalah bentuk terapi pengobatan komplementer dan alternatif alami (Zhang, Cheng, Qin, Wang, Liu, Liu, & Liu, 2025). Penggunaan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penggunaaan aromaterapi minyak esensial lavender pada malam sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang lebih aman dan tidak menimbulkan efek samping bagi lansia. Penelitian ini menemukan beberapa cara penggunaan aromaterapi lavender, namun masih dilakukan dengan inhalasi. Penggunaan aromaterapi lavender sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Sangat efektif dan memiliki efek samping minimal, dengan meneteskan minyak esensial di bantal ataupun dengan cara inhalasi karena lansia dapat melakukannya sendiri atau dengan bantuan orang lain. Peningkatan kualitas tidur pada lansia terjadi setelah penggunaan aromaterapi lavender (Kurniawan & Ulum, 2022). Inhalasi lavender adalah yang paling sederhana dan pengirimannya ke osphresiometer paling cepat melalui pernapasan. Sebuah meta-analisis tentang faktor intervensi metode aplikasi aromaterapi dan kondisi kesehatan peserta, metode inhalasi memiliki ukuran efek yang lebih besar (Rodiah, Kurniawati, & Jannah, 2025).

Aromaterapi lavender memiliki kandungan utama minyak linalool dan linalil asetat. Kedua bahan ini membuat lavender memiliki efek sedatif, yang dapat mengurangi kecemasan, stres, meningkatkan kesejahteraan, dan mendukung kewaspadaan mental. Ketika aroma lavender dihirup oleh indra penciuman, aroma tersebut akan diterima oleh saraf olfaktori. Reseptor ini kemudian akan mengirimkan informasi ke sistem limbik di otak. Hipotalamus, yang merupakan bagian dari sistem limbik, akan memberikan informasi ke bagian tubuh lain untuk mengeluarkan hormon melatonin dan serotonin. Hormon melatonin ini berfungsi untuk mengatur siklus tidur bangun tubuh. Peningkatan melatonin ini dapat menyebabkan rasa kantuk. Hormon serotonin bertindak sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati dan kecemasan. Peningkatan kedua hormon ini sebagai akibat dari efek aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur (Prusinowska & Śmigielski, 2014).

Kualitas tidur lansia sebelum intervensi aromaterapi lavender rata-rata kualitas tidur lansia adalah 13.00 dan sesudah pemberian aromaterapi lavender rata-rata kualitas tidur lansia perempuan menjadi 38.00. Perubahan yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia setelah pemberian aromateapi lavender diperoleh dari nilai signifikansi yang dikuantifikasi sebesar 0.000 (Maryanti et al., 2025). Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap penggunaan aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia. Dari 15 orang partisipan, sebanyak 9 orang lanjut usia (60%) masih mengalami kualitas tidur buruk dan sebanyak 6 orang partisipan (40%) mengalami kualitas tidur baik setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender, yang sebelumnya seluruh partisipan dengan total 15 partisipan mengalami kualitas tidur buruk (Prima & Oktarini, 2021).

Kualitas tidur sebelum intervensi tercatat sebesar 23.26 dan setelah intervensi sebesar 23.74, disertai dengan nilai p sebesar 0.248 yang menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia yang diberikan placebo. Hasil statistik terdapat peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur pada kelompok yang menerima aromaterapi lavender, namun pada kelompok kontrol yang menerima placebo menunjukkan tidak terdapat perbaikan kualitas tidur. Penelitian selanjutnya dengan kontrol yang lebih ketat terhadap metode dan prosedur pengujian. Hasil ini menyoroti bahwa faktor-faktor lain juga mungkin memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi kualitas tidur lansia.

Tidur penting bagi setiap kelompok usia, tetapi terutama usia lanjut membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk menjaga kualitas hidup yang optimal dan melindungi tubuh serta fungsi mental. Tidur menghabiskan sekitar sepertiga dari kehidupan manusia, prevalensi masalah tidur meningkat seiring bertambahnya usia (Adawiyah et al., 2022). Tidur membantu pemulihan dari aktivitas fisik serta pemeliharaan kekuatan dan kesehatan, dan oleh karena itu mendapatkan jumlah tidur yang cukup sangat penting. Tidur mencakup sepertiga dari rata-rata hari, dan sementara tidur yang cukup meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, kurang tidur dapat memicu kelelahan, kantuk, gugup, pusing, ketidakstabilan, disorientasi, dan gangguan perhatian (Hwang & Shin, 2015).

Masalah tidur yang paling sering terjadi pada

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926

lansia adalah latensi tidur yang buruk, yang terjadi ketika seseorang menghabiskan beberapa jam di tempat tidur sebelum tertidur (Ancoli, Ayalon, & Salzman, 2008). Dampak masalah tidur terhadap kesehatan bersifat multifaset, meliputi efek buruk pada sistem kardiovaskular, sistem kekebalan tubuh, dan kesejahteraan mental. Kurang tidur juga dikaitkan dengan emosi negatif seperti kecemasan dan depresi. Kualitas tidur berkorelasi dengan kualitas hidup secara keseluruhan dan fungsi memori (Xu, Wang, Ji, Ini, & Liu, 2024). Susah tidur atau yang lebih dikenal sebagai insomnia merupakan salah satu masalah tidur yang paling sering terjadi pada orang dewasa tua (lansia) disebabkan karena karena penuaan, selain itu dapat pula karena faktor psikologis dan biologis. Penurunan kondisi biologis pada lansia seperti berkurangnya pendengaran, penglihatan, gangguan pada pencernaan, jantung, ginja kemampuan sistem imun tubuhnya, dan sistem muskuloskeletal pun berkurang jauh (Batubara, Rosmega, Palijama, Simamora, & Imran, 2024).

SIMPULAN

Aromaterapi lavender berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Intervensi ini terbukti efektif dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan aromaterapi lavender. Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian ini sebagai dasar dan pembanding untuk peneliti selanjutnya tentang manfaat aromaterapi lavender ini pada tempat dan variabel yang berbeda atau menggali aromaterapi lainnya dengan manfaat yang lebih beragam serta faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Adawiyah, A. R., Djokosujono, K., & Sanga, J. L. (2022). Sleep Quality And Affecting Factors Among Elderly Living In A Nursing Home At East Nusa Tenggara Indonesia. *Indonesian Journal Of Public Health Nutrition (IJPHN), 3*(1).

Akbar, M. A., Rizki, F., & Aprilia, R. (2024). The Effect Of Lavender Aromatherapy On The Sleep Quality Of Elderly Patients. *Indonesian Journal Of Health Services, 1*(3), 73-78.

Ancoli-Israel, S., Ayalon, L., & Salzman, C. (2008). Sleep In The Elderly: Normal Variations And Common Sleep Disorders. *Harvard Review Of Psychiatry, 16*(5), 279-286.

Bakhriansyah, M., Rizky, N., & Limantara, S. (2025). Effect Of Lavender (Lavandula Angustifolia) Aromatherapy Among Medical Students With Insomnia. *Cermin Dunia Kedokteran, 52*(10), 636-641.

Batubara, Z., Rosmega, R., Palijama, A., Simamora, Y. L., & Imran, A. (2024). Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2024. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF), 2*(3), 211-220.

Buchbauer, G., Jirovetz, L., & Jäger, W. (1991). Aromatherapy: Evidence For Sedative Effects Of The Essential Oil Of Lavender After Inhalation. *Zeitschrift Für Naturforschung C, 46(11-12),* 1067-1072.

Faydalı, S., & Çetinkaya, F. (2018). The Effect Of Aromatherapy On Sleep Quality Of Elderly People Residing In A Nursing Home. *Holistic Nursing Practice, 32*(1), 8-16.

Genç, F., Karadağ, S., Akça, N. K., Tan, M., & Cerit, D. (2020). The Effect Of Aromatherapy On Sleep Quality And Fatigue Level Of The Elderly: A Randomized Controlled Study. *Holistic Nursing Practice, 34*(3), 155-162.

Ghosn, B., Abbasi, H., Dehnavi, M. K., Hajian, P. N., & Azadbakht, L. (2025). Gender Specific Associations And Interactions Of Fat Quality With Sleep And Mental Health In The Elderly. *Journal Of Health, Population And Nutrition*.

Hamzeh, S., Safari-Faramani, R., & Khatony, A. (2020). Effects Of Aromatherapy With Lavender And Peppermint Essential Oils On The Sleep Quality Of Cancer Patients: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine, 2020(1),* 7480204.

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926

Hoong, L. L., Badrin, S., Bakar, R. A., & Ahmad, I. (2024). Sleep Quality And Associated Factors Among Elderly Patients Attending Outpatient Clinics Of Hospital Universiti Sains Malaysia, Kelantan, Malaysia. *Malaysian Journal Of Public Health Medicine, 24*(1), 259-267.

Hwang, E., & Shin, S. (2015). The Effects Of Aromatherapy On Sleep Improvement: A Systematic Literature Review And Meta-Analysis. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine: Paradigm, Practice, And Policy Advancing Integrative Health, 21*(2), 61-68.

Izadi-Avanji, F. S., Miranzadeh, S., Akbari, H., Ajorpaz, N. M., & Ahmadi, D. (2019). Effects Of Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Sleep Quality Among Retired Older Adults. *Journal Of Research & Health, 9*(5), 437.

Jafari-Koulaee, A., Elyasi, F., Taraghi, Z., Ilali, E. S., & Moosazadeh, M. (2020). A Systematic Review Of The Effects Of Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Depression. *Central Asian Journal Of Global Health, 9*(1), E442.

Khalili, Z., Taraghi, Z., Ilali, E. S., & Mousavinasab, N. (2021). Comparison Of The Effect Of Aromatherapy With Essential Of Damask Rose And Citrus Aurantium On The Sleep Quality Of The Elderly People.

Kurniawan, A. D., & Ulum, M. M. (2022). A Literature Review: The Effect Of Giving Lavender Aromatherapy On Sleep Quality In The Elderly. *JOSAR (Journal Of Students Academic Research), 7*(2), 292-298.

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.

Nasiri, K., Shriniy, M., Pashaki, N. J., Aghamohammadi, V., Saeidi, S., Mirzaee, M., & Najafi, E. (2024). The Effect Of Foot Bath On Sleep Quality In The Elderly: A Systematic Review. *BMC Geriatrics, 24*(1), 191.

Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), 5*(2), 319-324.

Prusinowska, R., & Smigielski, K. B. (2014). Composition, Biological Properties And Therapeutic Effects Of Lavender (Lavandula Angustifolia L.). A Review. *Herba Polonica, 60*(2).

Rodiah, A., Kurniawati, I., & Jannah, F. (2025). Improving Sleep Quality Through Lavender Aromatherapy In Patients Admitted To The Intensive Care Unit. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat, Keperawatan, Dan Kebidanan, 18*(2), 54-59.

Roehrs, T., & Roth, T. (2001). Sleep, Sleepiness, Sleep Disorders And Alcohol Use And Abuse. *Sleep Medicine Reviews, 5*(4), 287-297.

Salamung, N., & Elmiyanti, N. K. (2023). Effect Of Aromatherapy On Sleep Quality: A Systematic Review. *International Journal Of Nursing And Health Services (IJNHS), 6*(5), 292-302.

Shi, H., Liu, M., Fan, X., Peng, W., & Hu, Y. (2025). Effects Of Aromatherapy On Sleep Quality In Patients: Protocol For An Umbrella Review. *Plos One, 20*(8), E0329928.

Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep Disorders In The Elderly: Diagnosis And Management. *Journal Of General And Family Medicine, 18*(2), 61-71.

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926

Tangkeeratichai, C., Segsarnviriya, C., Kawinchotpaisan, K., Sugkraroek, P., & Maiprasert, M. (2025). The Effects Of Aromatherapy On Sleep Quality In Menopausal Women: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Women, 5*(3), 23.

Thichumpa, W., Howteerakul, N., Suwannapong, N., & Tantrakul, V. (2018). Sleep Quality And Associated Factors Among The Elderly Living In Rural Chiang Rai, Northern Thailand. *Epidemiology And Health, 40*, E2018018.

Xu, K., Wang, S., Ji, Q., Ni, Y., & Liu, T. (2024). Effects Of Aromatherapy On Sleep Quality In Older Adults: A Meta-Analysis. *Medicine, 103*(49), E40688.

Zhang, F., Cheng, L., Qin, S., Wang, L., Liu, Y., Liu, Y., & Liu, J. (2025). Effect Of Aromatherapy Massage With Lavender Essential Oil On Sleep Quality, Pain, And Mental And Psychiatric Disorders Among Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Randomized Controlled Trial. *Supportive Care In Cancer, 33*(8), 689.

Dwi Amalia Sari*, Hernita, Fitria Nuzula

Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh
Korespondensi penulis: Dwi Amalia Sari. *Email: dwiamaliasari@ummah.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2926