

AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MANAJEMEN GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW*

Muhammad Amir Zulfahmi Hibaturrahman^{1*}, Andi Aprilya Anggryani², Dwi Widyastuti³, Melly Amanda⁴, Wyldha Noor Azizah⁵, Shabrina Safitri⁶, Esa Shafa Praditha⁷, Shintya Anugerah Aprilia⁸, Arinda Fadilla Rizky Aulia⁹, Nur Aprilia Arifin¹⁰, Putri Anggraeni¹¹, Bachtiar Safrudin¹²

S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}

*Corresponding Author : 2211102411024@umkt.ac.id

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang terjadi selama proses penuaan. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup, peningkatan risiko penyakit kronis, serta gangguan fungsi kognitif dan emosional. Penggunaan obat tidur dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti ketergantungan dan gangguan fungsi tubuh, sehingga diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang lebih aman dan efektif. *Aromaterapi* menjadi salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan karena efek relaksasinya melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, stres, dan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau efektivitas *aromaterapi* dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Metode yang digunakan adalah *literature review* terhadap 10 artikel ilmiah yang diterbitkan pada periode 2020–2025, diperoleh melalui pencarian di *Google Scholar* dan dianalisis berdasarkan relevansi, desain penelitian, serta hasil intervensi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa *aromaterapi* dengan minyak esensial *lavender*, *sereh*, *melati*, *jahe*, dan *biji pala* secara konsisten memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dengan nilai $p < 0,05$. Mekanisme kerja *aromaterapi* terjadi melalui penurunan hormon stres (kortisol) dan peningkatan hormon melatonin yang membantu relaksasi serta proses tidur alami. Disimpulkan bahwa *aromaterapi* efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia serta dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan gerontik.

Kata kunci : *aromaterapi*, gangguan tidur, insomnia, kualitas tidur, lansia

ABSTRACT

Sleep disorders are one of the most common health problems experienced by the elderly due to physiological, psychological, and social changes that occur during the aging process. This condition leads to decreased quality of life, increased risk of chronic diseases, and impairment of cognitive and emotional functions. The long-term use of hypnotic drugs may cause side effects such as dependence and organ dysfunction; therefore, safe and effective non-pharmacological alternatives are required. Aromatherapy is one of the complementary therapies widely applied because of its relaxing effect through the stimulation of the limbic system, which regulates emotions, stress, and sleep. This study aims to review the effectiveness of aromatherapy in improving sleep quality and reducing insomnia among the elderly. The method used was a literature review of 10 scientific articles published between 2020–2025, obtained through Google Scholar and analyzed based on relevance, study design, and intervention outcomes. The results showed that aromatherapy using essential oils such as lavender, lemongrass, jasmine, ginger, and nutmeg consistently produced a significant improvement in sleep quality with $p < 0.05$. The mechanism of aromatherapy involves a reduction in stress hormone (cortisol) and an increase in melatonin production, which promotes relaxation and natural sleep. It can be concluded that aromatherapy is effective, safe, and easy to apply as a non-pharmacological complementary therapy for managing sleep disorders in the elderly and can be integrated into gerontological nursing practice.

Keywords : *aromatherapy, sleep disorders, insomnia, sleep quality, elderly*

PENDAHULUAN

Secara umum, gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup, fungsi kognitif, serta meningkatkan risiko jatuh dan munculnya berbagai komorbiditas. Studi di berbagai institusi perawatan lansia di Indonesia melaporkan prevalensi gangguan tidur yang tinggi serta menegaskan bahwa intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan penting mengingat kerentanan lansia terhadap efek samping obat hipnotik (Kristiani & Yobel, 2022). Gangguan tidur atau insomnia pada lansia dapat berdampak pada penurunan fungsi intelektual, menurunnya motivasi, serta ketidakstabilan emosi. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, sulit mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu dini, meskipun memiliki kesempatan yang cukup untuk tidur. Faktor-faktor seperti rasa cemas, konsumsi kafein (kopi), penggunaan obat-obatan tertentu, dan stres dapat memperburuk kondisi tersebut, sehingga berakibat pada menurunnya kualitas hidup lansia (Junita et al., 2020).

Selain faktor-faktor tersebut, lansia juga memiliki kerentanan fisiologis yang lebih tinggi terhadap gangguan tidur akibat perubahan ritme sirkadian, kondisi kesehatan yang menurun, serta faktor psikososial seperti kehilangan pasangan hidup atau perubahan gaya hidup setelah pensiun (Amanah et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% lansia yang tinggal di rumah dan hingga 66% lansia di fasilitas perawatan jangka panjang mengalami gangguan tidur (Ira, 2020). Salah satu intervensi yang terbukti efektif dalam mengatasi masalah tersebut adalah aromaterapi, yang bekerja dengan menstimulasi sistem saraf penciuman dan memengaruhi sistem limbik di otak, sehingga menimbulkan perasaan tenang dan relaks. Efek menenangkan ini membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat mengurangi kejadian insomnia pada lansia (Assari et al., 2022).

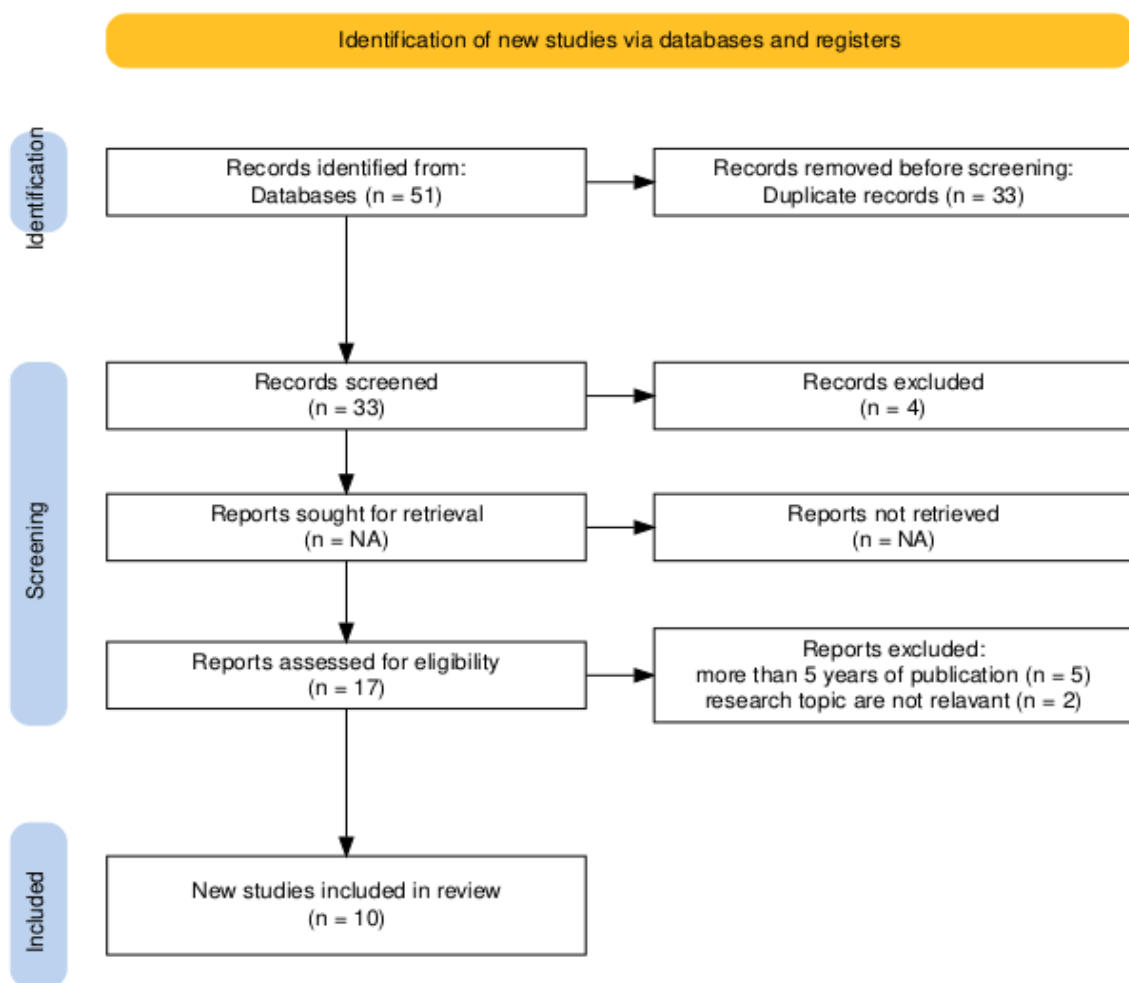
Penggunaan minyak esensial melalui inhalasi, difusi, atau aplikasi topikal telah difokuskan sebagai terapi komplementer yang potensial untuk memperbaiki kualitas tidur. Beberapa penelitian kuasi-eksperimental dan studi intervensi di Indonesia selama lima tahun terakhir melaporkan adanya perbaikan skor kualitas tidur pada lansia setelah pemberian aromaterapi lavender, melati, atau sereh, baik di panti jompo maupun di unit perawatan lansia. Namun, desain penelitian yang beragam seperti pre-post tanpa kelompok kontrol, ukuran sampel yang kecil, dan variasi protokol pemberian, menuntut interpretasi hasil dengan hati-hati (Hartiningsih et al., 2023). Selanjutnya, mekanisme yang diajukan dalam penelitian di Indonesia sejalan dengan temuan internasional, yaitu stimulasi reseptor penciuman yang memodulasi sistem limbik sehingga memengaruhi relaksasi dan onset tidur. Studi lapangan di Indonesia juga menyoroti aspek praktis aromaterapi, seperti biaya yang relatif rendah, mudah diterapkan oleh caregiver, serta tingkat penerimaan yang baik di kalangan lansia, sehingga meningkatkan relevansi klinisnya sebagai intervensi komplementer di lingkungan perawatan lokal (Kristiani & Yobel, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis, salah satunya aromaterapi lavender, berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Kandungan utama dalam aromaterapi lavender, yaitu linalil asetat dan linalool, memiliki efek antianxiety atau relaksasi yang berperan dalam membantu individu dengan gangguan tidur serta memperbaiki kualitas tidurnya (Fauziah & Suib, 2024). Selain itu, penelitian Susiyanti & Dharmayanti (2023), menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan relaksasi melalui stimulasi sistem limbik di otak, yaitu bagian yang berperan dalam pengaturan emosi dan penciptaan rasa tenang. Sejumlah penelitian di Indonesia juga mendukung efektivitas aromaterapi dalam memperbaiki kualitas tidur lansia. Penelitian pre-eksperimental di Jawa Barat menunjukkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia ($p = 0,004$) (Sari & Kartinah, 2025). Penelitian lain juga melaporkan bahwa aromaterapi sereh dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia hipertensi, meski hanya

dilakukan pada sampel kecil tanpa kelompok kontrol (Pudjiastuti, 2024). Selain itu, penggunaan aromaterapi jasmine terbukti menurunkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada lansia usia 60–74 tahun dalam studi quasi eksperimental dengan kelompok kontrol (Hartiningsih et al., 2023). Namun demikian, temuan yang ada masih bervariasi karena perbedaan jenis minyak yang digunakan, cara pemberian, serta lama intervensi. Sebagian besar penelitian juga dilakukan dalam skala kecil dengan desain sederhana, seperti studi kasus dua responden di Depok yang menggunakan kombinasi aromaterapi lavender dan musik klasik, Hal ini membuat kesimpulan yang dihasilkan masih perlu diperkuat melalui penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih komprehensif (Handika et al., 2025).

Selain penggunaan aromaterapi, terdapat berbagai metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Upaya tersebut meliputi pengaturan jadwal tidur agar sejalan dengan ritme sirkadian tubuh, penerapan terapi psikologis untuk mengatasi stres dan gangguan mental yang menjadi penyebab insomnia, serta latihan relaksasi seperti teknik pernapasan dalam dan meditasi. Beragam pendekatan ini, termasuk aromaterapi, berkontribusi dalam menciptakan lingkungan tidur yang lebih kondusif (Ningtyas & Anwar, 2021). Oleh karena itu, tinjauan literatur ini disusun untuk menghimpun bukti empiris terkait efektivitas aromaterapi dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain itu, artikel ini bertujuan mengidentifikasi praktik yang paling efektif sekaligus memberikan arahan bagi pengembangan intervensi keperawatan dan penelitian selanjutnya.

METODE



Gambar 1. Diagram Flow Prisma Literature Review

Berdasarkan hasil pencarian relevan kata kunci pada database Google Scholar, diperoleh total 51 jurnal. Artikel duplikat kemudian dihapus, menghasilkan 33 jurnal. Kemudian, sisa artikel disaring sehingga menghasilkan total 17 jurnal. Atas dasar tersebut, peneliti kembali melakukan screening berdasarkan standar penelitian dan tahun publikasi yaitu tahun 2020 hingga 2025, serta memilih jurnal-jurnal yang menggunakan aromaterapi sebagai terapi komplementer, sehingga diperoleh 10 jurnal yang berkaitan dengan tujuan penelitian ini (lihat Gambar 1 untuk diagram alir review artikel). Di antara 10 jurnal tersebut, aromaterapi sebagai terapi komplementer terbukti berefektif dalam penurunan insomnia atau gangguan tidur pada lansia. Hasil tinjauan pustaka disajikan dalam bentuk tabel matriks (lihat tabel 1).

HASIL

Tabel 1. Hasil Review Artikel

No.	Penulis/Tahun	Judul	Metode	Hasil
1.	(Ernasari et al., 2022)	Lavender Aromatherapy Intervention On Sleep Disorders In The Elderly: A Case Study	Metode deskriptif dengan pendekatan case study design yang berusaha untuk menjelaskan, memahami, dan mengeksplorasi suatu sistem secara metodologi mengenai peristiwa yang terjadi dalam suatu obyek penelitian.	Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dan perubahan positif pada kualitas tidur lansia dengan skor PSQI 4 (baik). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi Lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia
2.	(Aji & Yektiningtyastuti, 2024)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh, Jasmine dan Jahe terhadap Insomnia pada Lansia di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang	Pra-eksperimen, <i>one group pretest-posttest</i> , 50 lansia, <i>KSPBJ-IRS</i> , analisis <i>paired t-test</i> .	Aromaterapi kombinasi sereh, melati, dan jahe menurunkan tingkat insomnia secara signifikan ($p=0,000$). Aromaterapi kombinasi sereh, melati, dan jahe menurunkan tingkat insomnia secara signifikan ($p=0,000$).
3.	(Amanah et al., 2022)	Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia pada Lansia	Pre-eksperimen, <i>one group pretest-posttest</i> , 36 lansia, <i>simple random sampling</i> , analisis <i>paired t-test</i> .	Sebelum terapi 83% insomnia berat, sesudah terapi 89% insomnia sedang. Nilai $p=0,017 \rightarrow$ Aromaterapi lavender berpengaruh signifikan menurunkan keluhan insomnia pada lansia
4.	(Ilham & Lasanuddin, 2022)	Pengaruh Pemberian Aroma Therapy Lavender terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango	Quasi-eksperimental, <i>two group pretest-posttest with control design</i> , 26 lansia, <i>purposive sampling</i> .	Setelah perlakuan: 76,9% responden tidak mengalami insomnia ($p=0,035$). \rightarrow Ada pengaruh signifikan aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia

5.	(Tinnur et al., 2021)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia	Pre-eksperimental, <i>one group pretest-posttest</i> , 25 responden, durasi 7 hari, kuesioner KSPBJ-IRS.	Sebelum intervensi: insomnia sedang 56%. Setelah intervensi: insomnia ringan 48%. $p=0,000$ → Aromaterapi lavender efektif menurunkan insomnia pada lansia.
6.	(Apriyeni & Patricia, 2023)	Upaya Mengatasi Insomnia dengan Aromaterapi Biji Pala (<i>Myristica Fragrans</i>) pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin	Pengabdian masyarakat (<i>pretest-posttest</i>), 12 lansia, intervensi 7 hari, <i>Dependent T-test</i> .	Rata-rata skor insomnia sebelum 24,11 dan sesudah 14,22. $p=0,001$ → Aromaterapi biji pala efektif menurunkan derajat insomnia lansia.
7.	(Noviri & Yuniati, 2024)	Aromaterapi Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Untuk Insomnia Pada Lansia: Studi di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia	Quasi-eksperimen dengan pendekatan <i>Pre- and Post-test</i> tanpa kelompok kontrol.	Hasil menunjukkan adanya 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
8.	(Sari & Kartinah, 2025)	Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia	studi kasus pre-experimental design dengan rancangan penelitian <i>one group pre test – post test design</i>	Hasil menunjukkan p-value 0.004 maka P Value <0,05 yang artinya terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang signifikan pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk
9.	(Pasaribu, 2020)	The Effect of Lavender Aroma Complementary Therapy on Insomnia in the Elderly at Joyah Uken Takengon Nursing Home	Quasi-eksperimen, <i>one group pretest-posttest</i> , 14 lansia, <i>paired t-test</i> .	Sebelum terapi: insomnia ringan 14,3%, sedang 50%, berat 35,7%. Sesudah terapi: insomnia ringan 42,9%, sedang 57,1%. $p=0,000$ → Terdapat pengaruh signifikan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia
10.	(Zulkifli et al., 2023)	Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia	Quasi-eksperimental dengan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i> , 30 lansia, analisis <i>paired t-test</i> .	Rata-rata skor insomnia sebelum terapi 7,45 (insomnia sangat berat) dan sesudah 3,02 (tidak ada keluhan). Nilai $p=0,001 < 0,05$ → Aromaterapi lavender efektif memperbaiki pola tidur lansia.

Berdasarkan penelitian-penelitian pada tabel 1, aromaterapi terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur dan insomnia pada lansia. Aromaterapi lavender menjadi jenis yang paling banyak diteliti dan menunjukkan hasil yang sangat signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Dari sepuluh studi yang dianalisis, tujuh penelitian secara khusus menggunakan aromaterapi lavender sebagai intervensi utama, menunjukkan konsistensi pemilihan lavender karena sifat sedatif alaminya yang telah dikenal luas dalam praktik terapi komplementer. Keunggulan aromaterapi sebagai metode non-farmakologis terletak pada minimnya efek samping dibandingkan obat-obatan hipnotik sedatif yang sering menimbulkan ketergantungan, gangguan kognitif, dan risiko jatuh pada lansia.

PEMBAHASAN

Gangguan tidur seperti insomnia merupakan masalah umum yang sering dialami oleh lansia akibat perubahan fisiologis, psikologis, maupun sosial yang terjadi seiring proses penuaan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, gangguan mood, serta menurunkan kualitas hidup lansia. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dan aman dalam meningkatkan kualitas tidur lansia adalah terapi aromaterapi, yang bekerja melalui mekanisme penciuman untuk menstimulasi sistem limbik otak sehingga menimbulkan rasa tenang dan nyaman (Amanah et al., 2022). Penelitian oleh Ernasari et al. (2022) menjelaskan bahwa pemberian aromaterapi lavender pada lansia mampu meningkatkan kualitas tidur secara bermakna. Intervensi ini membantu responden mencapai tidur yang lebih dalam dan lebih lama, yang ditunjukkan dengan perubahan skor kualitas tidur menjadi lebih baik. Mekanisme yang mendasari hal ini adalah kemampuan aroma lavender dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan mudah tertidur.

Penelitian Dewi et al. (2020) menunjukkan bahwa seluruh lansia (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender, namun setelah intervensi hanya 40% yang masih mengalami kualitas tidur buruk. Penurunan persentase yang signifikan ini menunjukkan efektivitas aromaterapi lavender dalam memperbaiki kualitas tidur lansia. Sementara itu, penelitian oleh Aji & Yektingtyastuti (2024) meneliti kombinasi aromaterapi sereh, melati, dan jahe pada lansia yang mengalami insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga jenis minyak ini saling melengkapi: sereh berperan sebagai penenang dan antistres, melati meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi emosional, sedangkan jahe memperlancar sirkulasi darah. Kombinasi tersebut efektif dalam memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi keluhan sulit tidur pada lansia di Posbindu Desa Gunungjaya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aromaterapi jasmine pada kelompok intervensi dapat meningkatkan skor kualitas tidur sebesar 20,4 dengan p-value 0,000, sementara kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan 0,8 dengan p-value 0,168 yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan. Perbedaan yang sangat kontras antara kelompok intervensi dan kontrol ini memperkuat bukti bahwa efek aromaterapi jasmine bukan merupakan efek plasebo, melainkan memiliki mekanisme farmakologis yang nyata. Aromaterapi jasmine mengandung senyawa benzyl acetate dan linalool yang memiliki efek anxiolytic dan sedatif, sehingga dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan relaksasi yang kondusif untuk tidur (Amanah et al., 2022).

Hasil yang serupa juga dilaporkan oleh Amanah et al. (2022) yang menggunakan aromaterapi lavender sebagai intervensi utama. Sebelum terapi, mayoritas responden mengalami insomnia berat, namun setelah terapi sebagian besar berada pada kategori insomnia sedang dengan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p=0,017$). Hal ini memperkuat bahwa aroma lavender memiliki efek sedatif alami yang dapat menurunkan ketegangan dan mempermudah proses tidur. Studi lain menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat

meningkatkan tidur pada lansia dan bayi, serta paparan terhadap aroma lavender selama tidur menghasilkan peningkatan durasi tahap tidur gelombang lambat yang dalam (Stages 3 dan 4). Tidur gelombang lambat merupakan fase tidur yang paling restoratif, di mana tubuh melakukan proses perbaikan jaringan, konsolidasi memori, dan pemulihan energi (Ayuningtias & Burhanto, 2021).

Penelitian oleh Ilham & Lasanuddin (2022) menunjukkan bahwa kelompok yang menerima aromaterapi lavender mengalami peningkatan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Setelah perlakuan, 76,9% responden tidak lagi mengalami insomnia. Temuan ini membuktikan bahwa aromaterapi mampu memberikan efek relaksasi yang nyata melalui pengaruhnya terhadap sistem saraf pusat. Dalam studi yang dilakukan oleh Tinnur et al. (2021), pemberian aromaterapi lavender selama tujuh hari menunjukkan adanya perubahan tingkat insomnia dari sedang menjadi ringan. Penelitian ini menggunakan desain pretest–posttest dan menghasilkan nilai $p=0,000$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Efek ini diduga berasal dari kandungan senyawa linalool dan linalyl acetate yang bekerja menekan sistem saraf pusat dan meningkatkan hormon serotonin.

Selain lavender, Apriyeni & Patricia (2023) menggunakan aromaterapi biji pala (*Myristica fragrans*) untuk mengatasi insomnia pada lansia. Rata-rata skor insomnia sebelum terapi 24,11 menurun menjadi 14,22 setelah intervensi dengan $p=0,001$. Biji pala mengandung miristisin dan elemicin yang bersifat sedatif ringan sehingga efektif membantu proses tidur alami pada lansia. Miristisin bekerja dengan menghambat enzim monoamine oxidase (MAO), yang mengakibatkan peningkatan ketersediaan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin di otak. Peningkatan neurotransmitter ini berkontribusi pada efek anxiolytic dan sedatif yang memfasilitasi onset tidur (Tinnur et al., 2021). Penelitian oleh Noviri & Yuniati (2024) juga mendukung efektivitas aromaterapi sebagai terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Lansia yang mendapatkan intervensi ini menunjukkan perubahan signifikan terhadap pola tidur dan penurunan kecemasan ($p=0,001$), menunjukkan bahwa aromaterapi memberikan efek fisiologis dan psikologis secara bersamaan. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang paling sering mendasari insomnia pada lansia. Dengan menurunkan tingkat kecemasan, aromaterapi memutus siklus negatif antara kecemasan dan gangguan tidur yang sering menjadi tantangan dalam pengelolaan insomnia pada populasi geriatri (Noviri & Yuniati, 2024).

Sementara itu, Sari & Kartinah (2025) membuktikan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Responden merasakan tidur lebih nyenyak, waktu tidur lebih panjang, serta lebih jarang terbangun di malam hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh bermakna ($p=0,004$), yang mengindikasikan bahwa aromaterapi dapat digunakan sebagai terapi pendukung untuk memperbaiki kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2020) di Panti Jompo Joyah Uken Takengon menunjukkan bahwa terapi aromaterapi lavender menurunkan tingkat insomnia dari kategori sedang dan berat menjadi ringan dengan hasil signifikan ($p=0,000$). Hal ini memperlihatkan bahwa aromaterapi dapat dijadikan intervensi sederhana namun efektif di lingkungan perawatan lansia. Selanjutnya, Zulkifli et al. (2023) menemukan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara rutin memperbaiki gangguan pola tidur pada lansia. Rata-rata skor insomnia sebelum terapi 7,45 menurun menjadi 3,02 setelah intervensi ($p=0,001$), yang berarti aromaterapi lavender efektif memperbaiki pola tidur hingga lansia tidak lagi mengalami keluhan insomnia. Penurunan skor yang sangat drastis ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender tidak hanya memberikan perbaikan gejala yang minimal, tetapi mampu mengatasi insomnia secara substantif hingga mencapai tingkat kualitas tidur yang normal.

Berdasarkan hasil dari kesepuluh penelitian yang direview, dapat disimpulkan bahwa terapi aromaterapi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Aroma dari minyak esensial seperti lavender, sereh, melati, jahe, dan

biji pala bekerja dengan menstimulasi sistem limbik, menurunkan hormon stres (kortisol), serta meningkatkan hormon tidur (melatonin). Efek relaksasi yang dihasilkan membuat tubuh dan pikiran lebih tenang sehingga kualitas tidur meningkat secara signifikan. Aromaterapi merupakan alternatif terapi yang aman, mudah diaplikasikan, cost-effective, dan dapat meningkatkan kesejahteraan lansia secara holistik. Implementasi aromaterapi dalam praktik keperawatan gerontik sangat direkomendasikan sebagai bagian dari pengelolaan insomnia pada lansia, baik sebagai terapi tunggal maupun terapi komplementer yang dikombinasikan dengan modalitas terapi lain.

KESIMPULAN

Secara umum, pemberian aromaterapi memberikan dampak positif terhadap aspek fisiologis dan psikologis lansia, seperti peningkatan rasa tenang, berkurangnya kecemasan, dan perbaikan pola tidur. Intervensi ini juga dinilai aman, mudah diterapkan, serta dapat dilakukan oleh perawat maupun caregiver di berbagai fasilitas perawatan lansia. Berdasarkan hasil tinjauan dari sepuluh artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi merupakan terapi komplementer nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Jenis minyak esensial yang paling banyak digunakan dan terbukti memberikan hasil signifikan adalah lavender, sereh, melati, jahe, dan biji pala. Mekanisme kerja aromaterapi terjadi melalui stimulasi sistem limbik yang berperan dalam pengaturan emosi, menurunkan hormon stres (kortisol), serta meningkatkan hormon melatonin yang memicu rasa kantuk dan relaksasi.

Hasil literature review ini memperkuat bahwa aromaterapi dapat dijadikan strategi keperawatan komplementer untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara holistik. Namun, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan sampel lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah, mengidentifikasi dosis serta durasi optimal, dan membandingkan efektivitas antarjenis minyak esensial.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih juga kepada pembimbing kami yang telah membantu mengarahkan, membimbing, dan memberi masukan untuk artikel kami. Semoga artikel ini dapat bermanfaat untuk memberikan pengetahuan mengenai pengaruh aromaterapi dalam menurunkan tingkat insomnia lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, H. P., & Yektiningtyastuti. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh, Jasmine Dan Jahe Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pematang. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(2), 44–53. <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v9i02.578>
- 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. <https://doi.org/10.24929/fik.v12i1.1963>
- Apriyani, E., & Patricia, H. (2023). Upaya Mengatasi Insomnia Dengan Aromaterapi Biji Pala (*Myrtica Fragrans*) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresnawerdha (Pstw) Sabai Nan Aluh Sicincin. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 125–129. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- 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 Manutung*, 8(1), 113–119.
- Ayuningtias, I., & Burhanto. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Borneo Student Research*, 2(3), 1699–1704.
- Dewi, I. G. A. D. S., Asdiwinata, I. N., & Arisusana, I. M. (2020). Pengaruh Aroma Terapi Lavener (*Lavandula Angustifolia*) Terhadap Insomnia Pada Lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. 5(1), 101–117.
- Fauziah, S., & Suib, S. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT RPS Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masa Depan*, 2(3), 207–217. <https://doi.org/10.58516/c2jvv251>
- Handika, D. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Musik Klasik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Harjamukti, Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 5(3), 2249–2256.
- Hartiningsih, S. N. (2023). Aromaterapi Jasmine Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1159–1166.
- Ilham, R., & Lasanuddin, H. V. (2022). Pengaruh Pemberian Aroma Therapy Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango. *Jambura Journal*, 4(3), 940–951. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- 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). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v4i2.1128>
- Kristiani, R. B., & Yobel, S. (2022). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis (*Cinnammoun Bermanii*) terhadap Skala Ansietas dan Kualitas Tidur pada Lansia. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i2.356>
- Ningtyas, M. S. S., & Anwar, Y. (2021). Aktivitas Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia menggunakan Minyak Atsiri. *Anwar, Yelfi*, 142–163.
- Noviri, L. E., & Yuniati. (2024). Aromaterapi Sebagai Intervensi Non-Farmakologis Untuk Insomnia Pada Lansia: Studi di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 8(1), 282–288. <https://doi.org/10.57214/jka.v8i1.732>
- Pasaribu, M. (2020). *The Effect of Lavender Aroma Complementary Therapy on Insomnia in the Elderly at Joyah Uken Takengon Nursing Home*. *Science Midwifery*, 9(1), 144–147. www.midwifery.iocspublisher.org
- Pudjiastuti, S. S. I. S. N. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 10(1), 41–50.
- Sari, A. D., & Kartinah. (2025). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 7(1), 42–48.
- Susiyanti, E., & Dharmayanti, L. (2023). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 71–81. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.268>
- 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. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 36–42. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i1.1586>
- Zulkifli, Adriani, L., & Putri, A. R. (2023). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 5(1), 53–62. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>