

PERAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Eko Budi Laksono¹, Febriandi Ramadhan Dwiannur², Ni Wayan Rahayu Ningtiyas³

^{1,2,3} Prodi S1 Keperawatan, STIKES Borneo Cendekia Medika

Email: laksonokalteng@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting bagi kesehatan, terutama bagi lansia yang rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia dan tidur yang tidak nyenyak. Gangguan tidur pada lansia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan kognitif. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi menggunakan minyak esensial lavender (*Lavandula angustifolia*), yang memiliki efek menenangkan dan dapat mengurangi kecemasan. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan mengedukasi lansia mengenai manfaat serta penggunaan aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur. Kegiatan dilaksanakan melalui sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Rangit. Lansia diberikan informasi tentang gangguan tidur, cara penggunaan aromaterapi, serta praktik langsung dalam teknik inhalasi dan aplikasi minyak esensial. Evaluasi efektivitas program dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test guna menilai perubahan kualitas tidur peserta. Diharapkan, program ini dapat menjadi solusi alami yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

Kata Kunci: tidur, lansia, gangguan tidur, aromaterapi, lavender.

ABSTRACT

*Sleep is a vital physiological need for health, especially for the elderly, who are prone to sleep disorders such as insomnia and poor sleep quality. Sleep disturbances in the elderly can negatively impact physical and mental health, increasing the risk of cardiovascular diseases and cognitive impairment. One effective non-pharmacological method to improve sleep quality is aromatherapy using lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oil, known for its calming effects and ability to reduce anxiety. This community service program aims to introduce and educate the elderly on the benefits and proper use of lavender aromatherapy to enhance sleep quality. The activities include socialization, training, and mentoring for elderly participants in the working area of Sungai Rangit Public Health Center. Participants receive information on sleep disorders, aromatherapy applications, and hands-on practice in inhalation and essential oil application techniques. The program's effectiveness is evaluated through pre-test and post-test questionnaires to assess changes in sleep quality. This initiative is expected to provide a natural and effective solution to improve sleep quality and overall well-being in the elderly.*

Keywords: sleep, elderly, sleep disorders, aromatherapy, lavender.

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi kesehatan manusia, terutama bagi lansia. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami gangguan tidur seperti insomnia, tidur yang tidak nyenyak, dan sering terbangun di malam hari. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka, termasuk peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan kognitif, serta

penurunan kualitas hidup secara keseluruhan[1]. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang semakin banyak digunakan adalah aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode pengobatan alternatif yang memanfaatkan minyak esensial dari tanaman untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan

psikologis. Lavender (*Lavandula angustifolia*) adalah salah satu minyak esensial yang sering digunakan karena memiliki efek menenangkan dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan durasi serta efisiensi tidur[2].

Penggunaan aromaterapi lavender sangat relevan bagi lansia yang sering mengalami gangguan tidur akibat faktor fisiologis maupun psikologis. Minyak esensial lavender bekerja melalui sistem olfaktori dan sistem limbik di otak yang berperan dalam regulasi emosi dan tidur. Efek relaksasi dari lavender juga dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol, sehingga membantu menciptakan kondisi yang lebih nyaman untuk tidur [3].

Meskipun efektivitas aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur telah banyak diteliti, masih sedikit program edukasi dan penerapan aromaterapi bagi lansia di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami berupaya untuk mengenalkan dan mengedukasi lansia tentang manfaat aromaterapi lavender serta cara penggunaannya yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Program ini diharapkan dapat menjadi solusi sederhana, alami, dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia tanpa bergantung pada obat tidur yang dapat memiliki efek samping jangka panjang[4].

Kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan bagi lansia di komunitas tertentu. Para peserta akan diberikan informasi mengenai gangguan tidur pada lansia, manfaat aromaterapi lavender, serta praktik langsung dalam penggunaan minyak esensial ini, baik melalui teknik inhalasi maupun aplikasi topikal. Selain itu, evaluasi akan dilakukan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan kualitas tidur para lansia yang berpartisipasi.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan para lansia dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan kualitas tidur secara alami. Selain itu, penerapan aromaterapi lavender juga dapat menjadi bagian dari rutinitas harian yang membantu meningkatkan kesejahteraan mereka

secara keseluruhan. Jika program ini menunjukkan hasil yang positif, maka dapat menjadi model intervensi yang dapat diterapkan di komunitas lansia lainnya untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan secara umum [5].

Dengan demikian, pengabdian ini bertujuan untuk memberikan solusi berbasis terapi alami bagi lansia dalam mengatasi gangguan tidur. Melalui edukasi dan praktik langsung, diharapkan aromaterapi lavender dapat menjadi alternatif yang efektif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kualitas tidur dan kesejahteraan lansia dapat meningkat secara signifikan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui pendekatan edukatif dan aplikatif yang melibatkan lansia di wilayah kerja Puskesmas Sungai Rangit. Kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai pentingnya kualitas tidur bagi kesehatan lansia serta peran aromaterapi lavender dalam meningkatkan relaksasi dan mengurangi gangguan tidur. Sosialisasi ini akan dilakukan melalui penyuluhan yang interaktif, melibatkan tenaga kesehatan dan ahli aromaterapi.

Selanjutnya, lansia akan diberikan pelatihan tentang cara penggunaan aromaterapi lavender, baik dalam bentuk minyak esensial, diffuser, maupun teknik inhalasi sederhana. Sebagai bagian dari intervensi, peserta akan diberikan paket aromaterapi untuk digunakan secara rutin sebelum tidur selama periode tertentu. Evaluasi efektivitas dilakukan melalui wawancara dan kuesioner pre-test serta post-test guna menilai perubahan kualitas tidur yang dialami. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya tidur berkualitas serta memberikan solusi alami yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2022 di Desa Bumi Harjo Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Rangit Kecamatan Kumai Kabupaten Kotawaringin Barat. Penyuluhan ini diikuti oleh masyarakat di wilayah kerja Puskesmas

Sungai Rangit. Kegiatan ini diikuti oleh 25 orang warga di Desa Bumi Harjo Kecamatan Kumai Kabupaten Kotawaringin Barat dengan usia dewasa hingga lansia dan dengan latar belakang pendidikan yang beragam.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia melalui penerapan aromaterapi lavender. Kegiatan ini melibatkan sejumlah lansia dari komunitas panti jompo serta kelompok lansia mandiri. Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan program meliputi:

1. Peningkatan Kesadaran Akan Manfaat Aromaterapi

Sebanyak 85% peserta melaporkan bahwa mereka mendapatkan pemahaman baru tentang manfaat aromaterapi lavender untuk kualitas tidur.

2. Peningkatan Kualitas Tidur

Setelah penerapan aromaterapi lavender selama dua minggu, sekitar 78% lansia mengalami perbaikan dalam pola tidur mereka, termasuk durasi tidur yang lebih lama dan tidur yang lebih nyenyak.

3. Pengurangan Tingkat Kecemasan

Lansia yang sebelumnya mengalami kesulitan tidur akibat kecemasan melaporkan adanya penurunan kecemasan hingga 70%, yang berdampak positif terhadap kualitas tidur mereka.

4. Dukungan dari Keluarga dan Pengasuh

Program ini juga melibatkan keluarga dan pengasuh lansia dalam penerapan aromaterapi, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi lansia untuk tidur lebih baik.

PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menjadi metode non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Beberapa faktor yang mendukung keberhasilan program ini antara lain:

1. Metode Aplikasi yang Mudah

Lansia dapat menggunakan aromaterapi dengan cara yang sederhana seperti menggunakan diffuser, mengoleskan minyak esensial pada bantal, atau melalui teknik pijatan ringan.

2. Efek Relaksasi dari Lavender

Komponen aktif dalam lavender, seperti linalool dan linalyl acetate, memiliki efek menenangkan yang membantu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur.

3. Partisipasi Aktif Lansia dan Pendamping

Adanya edukasi dan pelatihan kepada lansia serta pendampingnya membuat program ini lebih efektif dalam penerapannya sehari-hari.

4. Evaluasi Berkala

Dengan melakukan pemantauan berkala terhadap kualitas tidur lansia, program ini berhasil memberikan dampak yang signifikan dalam jangka waktu yang relatif singkat.

Secara keseluruhan, program ini memberikan manfaat yang nyata bagi lansia dan dapat dijadikan model intervensi sederhana untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Rekomendasi ke depan adalah memperluas cakupan program ke lebih banyak komunitas lansia serta melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak jangka panjang dari penggunaan aromaterapi lavender.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penggunaan aromaterapi lavender secara teratur terbukti mampu mengurangi kecemasan, mempercepat waktu tidur, serta meningkatkan durasi dan kualitas tidur lansia. Selain itu, keterlibatan keluarga dan pendamping dalam penerapan aromaterapi turut memberikan dampak positif terhadap efektivitas program.

B. Saran

1. Perluasan Program

Disarankan agar program ini diperluas ke lebih banyak komunitas lansia untuk memberikan manfaat yang lebih luas.

2. Edukasi Berkelanjutan

Penting untuk terus memberikan

edukasi kepada lansia dan pengasuh mereka mengenai manfaat serta cara penggunaan aromaterapi lavender yang optimal.

3. Penggunaan Metode Tambahan

Selain aromaterapi lavender, metode lain seperti teknik relaksasi dan pola tidur yang sehat juga dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas program.

4. Penelitian Lebih Lanjut

Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan jangka waktu yang lebih lama untuk memperkuat temuan terkait efektivitas aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

REFERENSI

- [1] C.-F. Chien, L.-W., Cheng, S.-L., & Liu, "Insomnia., The Effect of Lavender Aromatherapy on Autonomic Nervous System in Midlife Women with," *Evidence-Based Complement. Altern. Med.*, 2012, doi: <https://doi.org/10.1155/2012/740813>.
- [2] L. Lillehei, A. S., & Halcón, "A Systematic Review of the Effect of Inhaled Essential Oils on Sleep," *J. Altern. Complement. Med.*, vol. 20, no. 6, pp. 441–451, 2014, doi: [doi/10.1089/acm.2013.0311](https://doi.org/10.1089/acm.2013.0311).
- [3] A. Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, "Lavender and the Nervous System," *Evidence-Based Complement. Altern. Med.*, 2013, doi: doi.org/10.1155/2013/681304.
- [4] X. Chen, T., Yue, J., Tian, Y., & Jiang, "Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti," *J. Heal. Sains*, vol. 2, no. 362–380, 2021, doi: [DOI:10.46799/jhs.v2i3.135](https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135).
- [5] R. Uehleke, B., Schaper, S., Dienel, A., & Stange, "Phase II Trial on the Effects of *Lavandula angustifolia* on Agitation in Patients with Dementia: First Results.," *Phytomedicine*, vol. 19, no. 8–9, p. 665–670., 2012, doi: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2012.03.001>.