

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO
YAYASAN GUNA BUDI BAKTI MEDAN**

TAHUN 2021

Hasrat Ndruru¹, Raudah Tinnur², Eirene Kristiani Waruwu³, Putri Anggi⁴,
Arta Manova Doloksaribu⁵, Tiarnida Nababan⁶

ABSTRAK

Insomnia merupakan suatu keadaan yang dialami oleh seseorang yang sulit untuk tidur atau sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi (Sari and Leonard 2018). Aromaterapi Lavender merupakan salah satu terapi non-farmakologi untuk mengatasi insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian pre-eksperimental design dengan bentuk penelitian menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* Menurut (Sugiyono, 2016). Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2021, jumlah sampel 25 orang, alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Rating Scale (KSPBJ-IRS). KSPBJ-IRS digunakan untuk mengukur tingkat insomnia lanjut usia, dari hasil pengujian data didapatkan Berdasarkan karakteristik data responden menurut umur didapatkan bahwa dari 25 orang responden, mayoritas responden yang mengalami insomnia berumur 75-90 tahun sebanyak 15 orang (60,0%) dan minoritas berumur 60-74 tahun sebanyak 10 orang (40%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas perempuan sebanyak 14 orang (56,0%) dan minoritas laki-laki sebanyak 11 orang (44,0%). Uji yang digunakan yaitu uji *paired sample t test* dengan nilai $p\text{-value } 0,200 > \alpha (0,005)$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aroma terapi lavender, kesimpulan penelitian yang dilakukan yaitu adanya penurunan insomnia terhadap lansia setelah diberikan aroma terapi lavender di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. Disarankan kepada lansia di Panti Jompo untuk melanjutkan pemberian aroma terapi lavender dengan bantuan perawat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci : aromaterapi lavender, insomnia, lansia.

**GIVING EFFECT AROMATHERAPY LAVENDER TO DECREASE
INSOMNIA IN THE ELDERLY IN NURSING HOME**

FOUNDATION GUNA BUDI BAKTI

MEDAN 2021

Hasrat Ndruru¹, Raudah Tinnur², Eirene Kristiani Waruwu³, Putri Anggi⁴, Arta
Manova Doloksaribu⁵, Tiarnida Nababan⁶

ABSTRACT

Insomnia is a condition experienced by someone who has difficulty sleeping or often wakes up at night or wakes up too early (Sari and Leonard 2018). Aromatherapy Lavender is a non-pharmacological therapy to treat insomnia. This study aims to determine the reduction of insomnia in the elderly before and after lavender aromatherapy. This type of research uses pre-experimental research design with the form of research using a one group pretest-posttest design according to (Sugiyono, 2016). In the nursing home foundation for Budi devotion Medan in 2021, the number of samples of 25 data collection tools used in this study used the Rating Scale questionnaire (KSPBJ-IRS). The KSPBJ-IRS was used to measure the level of insomnia in the elderly. From the results of data testing, it is found that the distribution of 75-90 years old is 15 people (60%) and a minority aged 60-74 years is 10 people (40%). Based on gender, the majority of women as many as 14 people (56%) and a minority of men as many as 11 people (44%). The test used was the pired sample t test with a value of 25 p-value $0.200 > \alpha (0.005)$. The results showed that there was an increase in the quality of sleep before and after giving lavender aromatherapy, the conclusion of the study was that there was a decrease in insomnia in the elderly after given lavender aroma therapy at the Guna Budi Bakti Foundation Nursing Home Medan. It is advisable to the elderly in nursing homes to continue giving lavender aroma therapy with the help of nurses to improve the sleep quality of the elderly.

Key words: lavender aromatherapy, insomnia, elderly.