



JOURNAL OF Public Health Concerns  
ISSN 2777-0826 (Print)  
ISSN 2776-592X (Online)  
DOI: 10.56922



#### INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 23, 2025

Revised: September, 18, 2025

Available online: September, 20, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

## Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: [Prima@malahayati.ac.id](mailto:Prima@malahayati.ac.id)

### Abstract

**Background:** The aging process in older adults (60 years and older) reduces biological, psychological, and social functioning, increasing susceptibility to infection, cognitive impairment, and disrupted sleep patterns, which negatively impact quality of life. In Lampung Province, 70% of social care residents reported difficulty initiating and maintaining sleep. Although sleeping pills are effective in the short term, the risk of dependency and side effects encourage the use of non-pharmacological interventions. Lavender aromatherapy, with its antiseptic and relaxing properties, has been shown to be effective in reducing the severity of insomnia in older adults. A pre-survey in Sukajaya Lempasing Village confirmed that 70% of older adults experience sleep disorders, underscoring the need for integrated interventions to improve sleep quality and quantity.

**Purpose:** To provide an overview of nursing care using lavender aromatherapy interventions for older adults experiencing sleep disorders.

**Method:** The study was conducted from June 26 to July 3, 2025, in Sukajaya Lempasing Village, Pesawaran, Lampung. Two elderly individuals were selected as respondents based on inclusion and exclusion criteria. The lavender aromatherapy intervention was administered for seven days, accompanied by family support, and face-to-face meetings on the first and eighth days. The study used a one-group pre-test and post-test design. Data were collected through assessments, interviews, and observations using observation sheets and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed descriptively to compare pre- and post-intervention scores.

**Results:** The lavender aromatherapy intervention demonstrated improved sleep quality in both respondents, with a decrease in sleep disturbance scores from poor to good: Respondent 1 decreased from 17 to 7, and Respondent 2 decreased from 16 to 6.

**Conclusion:** Seven days of lavender aromatherapy proved effective as a non-pharmacological independent nursing intervention, resulting in a decrease in sleep disturbance scores in the elderly from poor to good, an increase in sleep duration to 6–7 hours per day, and improvements in symptoms and relaxation.

**Suggestion:** Lavender aromatherapy should be integrated into nursing practice for older adults with sleep disorders through relaxation education, sleep environment management, regular monitoring, and family involvement for long-term effectiveness.

**Keywords:** Elderly; Lavender aromatherapy; Sleep pattern disorders

Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia  
di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

**Pendahuluan:** Proses penuaan pada lansia ( $\geq 60$  tahun) menurunkan fungsi biologis, psikologis, dan sosial, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap infeksi, gangguan kognitif, dan gangguan pola tidur yang berdampak negatif pada kualitas hidup. Di Provinsi Lampung, 70% penghuni panti sosial melaporkan kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Meski obat tidur efektif jangka pendek, risiko ketergantungan dan efek samping mendorong penggunaan intervensi nonfarmakologis. Aromaterapi lavender, dengan sifat antiseptik dan relaksasi, terbukti efektif menurunkan keparahan insomnia lansia. Presurvei di Desa Sukajaya Lempasing mengonfirmasi bahwa 70% lansia mengalami gangguan tidur, menegaskan kebutuhan intervensi terpadu untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia.

**Tujuan:** Memberikan gambaran mengenai asuhan keperawatan dengan intervensi aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

**Metode:** Kegiatan dilaksanakan pada 26 Juni–3 Juli 2025 di Desa Sukajaya Lempasing, Pesawaran, Lampung. Dua lansia dipilih sebagai responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi aromaterapi lavender diberikan selama tujuh hari dengan pendampingan keluarga, serta pertemuan tatap muka pada hari pertama dan kedelapan. Penelitian menggunakan desain *one-group pre-test & post-test*, data dikumpulkan melalui pengkajian, wawancara, dan observasi menggunakan lembar observasi dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, serta dianalisis secara deskriptif untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi.

**Hasil:** Menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kedua responden setelah intervensi aromaterapi lavender, dengan penurunan skor gangguan tidur dari kategori buruk menjadi baik: Responden 1 dari skor 17 menjadi 7, dan Responden 2 dari skor 16 menjadi 6.

**Simpulan:** Aromaterapi lavender selama tujuh hari terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan mandiri nonfarmakologis, dengan hasil penurunan skor gangguan tidur lansia dari kategori buruk menjadi baik, peningkatan durasi tidur menjadi 6–7 jam per hari, serta perbaikan keluhan dan relaksasi.

**Saran:** Aromaterapi lavender perlu diintegrasikan dalam praktik keperawatan lansia dengan gangguan tidur melalui edukasi relaksasi, pengelolaan lingkungan tidur, pemantauan berkala, dan keterlibatan keluarga untuk efektivitas jangka panjang.

**Kata kunci:** Aromaterapi lavender; Gangguan pola tidur; Lansia

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merujuk pada individu berusia 60 tahun ke atas yang mengalami proses penuaan alami, ditandai dengan penurunan progresif dalam kemampuan biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi (Sari, & Leonard, 2018; Sunaryo, Wijayanti, Kuhu, Sumedi, Widayanti, Sukrillah, Riyadi, & Kuswati, 2016; Pemerintah Republik Indonesia, 2004). Proses menua ini secara fundamental ditandai oleh hilangnya kemampuan jaringan secara perlahan untuk memperbaiki diri, mengganti sel, dan mempertahankan fungsi normalnya, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap infeksi dan mengurangi kapasitas untuk pulih dari kerusakan (Sudargo, Aristasari, Afifah, Prameswari, Ratri, & Putri, 2021; Andini, Salmah, Mariana, Parmadani, & Tiara, 2024).

Seiring bertambahnya usia, berkembang dari masa anak-anak hingga dewasa akhir, terjadi perubahan fisiologis dan fungsi mental-psikososial yang memengaruhi kesehatan lansia, sehingga mereka lebih rentan terhadap masalah seperti immobilitas, inkontinensia, depresi, malnutrisi, penurunan imunitas, dan gangguan tidur (insomnia) (Rakasiwi, 2018; Bandiyah, 2015).

Pada 2011, sekitar 18% populasi dunia dilaporkan mengalami gangguan tidur dan angkanya terus meningkat setiap tahun. Pada 2010, prevalensi gangguan tidur pada lansia mencapai sekitar 67%, dengan keluhan utama kesulitan memulai tidur, terbangun terlalu awal, dan terbangun berulang kali yang berdampak negatif pada kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan kerja.

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: Prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>

Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia  
di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

Di Indonesia, prevalensi gangguan pola tidur lansia pada 2014 tercatat sekitar 10%, sekitar 28 juta dari 238 juta penduduk, dengan 30% kasus terjadi pada individu berusia di atas 50 tahun (Junita, Virgo, & Putri, 2020; Putra, 2018). Pada 2013, lansia di Provinsi Lampung berjumlah sekitar 118,316 orang, setara dengan 30.8 % dari total penduduk. Seiring dengan tingginya proporsi lansia, angka harapan hidup di provinsi tersebut juga bervariasi antar wilayah. Survei 2016 mencatat angka harapan hidup tertinggi di Kota Metro (71.05 tahun), diikuti Kota Bandar Lampung (70.75), Kabupaten Tulang Bawang (69.28), Tulang Bawang Barat (69.21), Lampung Tengah (69.15), Pringsewu (68.88), dan Mesuji (67.32) (Pribadi, 2017; Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017).

Gangguan pola tidur pada lansia di Provinsi Lampung merupakan isu kesehatan masyarakat yang serius, dengan sekitar 70% penghuni tujuh panti sosial Tresna Werdha melaporkan kesulitan memulai dan mempertahankan tidur akibat stres. Penelitian di tiga panti yang sama menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas tidur buruk dan penurunan fungsi kognitif, di mana stres, kurang aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur yang buruk secara kolektif mempercepat penurunan kognitif, sehingga menegaskan perlunya peningkatan kesadaran dan intervensi terpadu untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Subekti, & Nina, 2022).

Perubahan pola tidur pada lansia dipicu oleh penurunan fungsi sistem saraf pusat yang mengatur tidur, sehingga baik kualitas maupun kuantitas tidur, sebagai cerminan kemampuan memenuhi kebutuhan istirahat sering terganggu. Insomnia pada lansia tidak hanya menurunkan kemampuan intelektual dan motivasi, tetapi juga memicu ketidakstabilan emosional, depresi, dan meningkatkan risiko penyalahgunaan zat. Secara fisik, gangguan tidur menyebabkan kelelahan, nyeri otot, memperparah hipertensi, penglihatan kabur, dan penurunan konsentrasi, sehingga secara keseluruhan menurunkan kualitas tidur lansia (Zulkifli, Adriani, & Putri, 2023; Riswanto, Wulandari, & Adi, 2021).

Kualitas tidur didefinisikan sebagai tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya tanpa menunjukkan tanda-tanda kurang tidur atau gangguan tidur, yang meliputi indikator kuantitatif seperti durasi dan latensi tidur serta aspek subjektif berupa perasaan istirahat dan kesegaran setelah bangun. Pada lansia, kualitas tidur yang baik tercermin dari kemampuan bangun pagi dalam kondisi segar dan terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai perkembangan usia, yakni sekitar enam jam per hari. Mengabaikan masalah kualitas tidur pada lansia dapat menimbulkan berbagai konsekuensi merugikan bagi kesehatan dan menurunkan angka harapan hidup (Zulkifli, Adriani, & Putri, 2023; Kurnia, Wardhani, & Rusca, 2009).

Terapi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur lansia meliputi pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Meskipun obat tidur efektif jangka pendek, penggunaannya berkepanjangan berisiko menimbulkan ketergantungan, biaya tinggi, efek samping, dan toleransi, sedangkan intervensi nonfarmakologis seperti higiene tidur, terapi psikologis, serta teknik relaksasi (napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik, dan aromaterapi), dapat meminimalkan dampak negatif obat dan mendukung peningkatan kualitas tidur yang berkelanjutan (Prima, & Oktarini, 2021; Novianty, 2014).

Aromaterapi merupakan pendekatan komplementer yang menggunakan minyak esensial tanaman secara holistik untuk meningkatkan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan ketenangan jiwa. Beberapa minyak yang umum dipakai karena keanekaragaman efeknya meliputi langon kleri, eukaliptus, geranium, lavender, lemon, peppermint, petitgrain, rosemary, pohon teh, dan ylang-ylang (Prima, & Oktarini, 2021; Pasaribu, 2020).

Aromaterapi lavender diakui sebagai terapi nonfarmakologis yang sangat aman dengan sifat antiseptik kuat dan kemampuan meredakan nyeri otot serta sakit kepala. Karena beragam manfaat kesehatannya, lavender menjadi salah satu aromaterapi terpopuler untuk mengatasi gangguan tidur (Prima, & Oktarini, 2021).

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: Prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>

Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia  
di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

Aromaterapi lavender terbukti meningkatkan kualitas tidur lansia, dengan jumlah individu yang mengalami gangguan pola tidur berkurang dari 13 menjadi 9 dari total 15 responden setelah intervensi (Prima, & Oktarini, 2021), serta menunjukkan perubahan tingkat keparahan insomnia dari 100% mengalami insomnia sedang menjadi 93.3% mengalami insomnia ringan pascapemberian aromaterapi (Lestari, & Rodiyah, 2016), menegaskan pengaruh positif lavender dalam mereduksi gejala insomnia pada lansia. Analisis *Wilcoxon signed-rank test* pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  menunjukkan nilai  $p = 0.000$ , yang menegaskan adanya pengaruh signifikan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia (Lestari, & Rodiyah, 2016).

Berdasarkan presurvei pada 26 Juni 2025 di Desa Sukajaya Lempasing, dari 10 lansia yang diwawancara tujuh melaporkan gangguan pola tidur, enam di antaranya mengeluhkan kesulitan memulai tidur dan sering terbangun malam hari, sehingga kualitas dan kuantitas tidur mereka terganggu.

#### METODE

Kegiatan dilaksanakan pada 26 Juni–3 Juli 2025 di Desa Sukajaya Lempasing, Kecamatan Teluk Pandan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Dengan teknik purposive sampling mendapatkan 2 lansia untuk menjadi responden dengan kriteria inklusi yaitu mengalami gangguan pola tidur, mampu berkomunikasi, bersedia berpartisipasi. Dan kriteria eksklusinya adalah memiliki penyakit kronis dan tidak mampu berkomunikasi. Intervensi aromaterapi lavender sesuai SOP diberikan selama 7 hari dengan pendampingan keluarga, serta pertemuan tatap muka pada hari pertama dan kedelapan masing-masing selama 30 menit. Instrumen berupa lembar observasi dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, data dikumpulkan melalui pengkajian, wawancara, dan observasi, menerapkan prinsip etika penelitian (*informed consent, anonymity, confidentiality*). Analisa kuantitatif dengan *one-group pre-test & post-test* untuk membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* aroma terapi lavender terhadap gangguan pola tidur.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: Prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>

Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia  
di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

## HASIL

Tabel 1. Skor gangguan pola tidur(N=2)

| Variabel      | Hasil           |                  |
|---------------|-----------------|------------------|
|               | <i>Pre-test</i> | <i>Post-test</i> |
| <b>Status</b> |                 |                  |
| Responden 1   | 17              | 7                |
| Responden 2   | 16              | 6                |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa skor gangguan pola tidur responden 1 pada pre-test adalah 17 poin dan pada post-test adalah 7 poin. Sedangkan skor gangguan pola tidur responden 2 pada pre-test adalah 16 poin dan pada post-test adalah 6 poin.

## PEMBAHASAN

Pengkajian terhadap dua responden perempuan berusia 62 dan 64 tahun mengungkap gangguan pola tidur, ditandai kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Responden 1 tidur pukul 23.00–02.00 selama 3–4 jam, Responden 2 tidur pukul 22.30–01.30 selama 4 jam, disertai pusing, badan lemas, dan ketidakpuasan terhadap kualitas tidur. Tanda vital kedua responden didapatkan, Responden 1: TD 125/80 mmHg, N 98 x/menit, Suhu 36.5°C, RR 22, dan Responden 2: TD 120/70 mmHg, N 97 x/menit, Suhu 36.7°C, RR 22. Berdasarkan data mayor (keluhan sulit tidur) dan data minor (gejala sisa lemas dan ketidakpuasan tidur) menurut SDKI, keduanya dapat diklasifikasikan mengalami gangguan pola tidur. Pada lansia, penurunan tidur gelombang lambat (*slow-wave sleep*) memudahkan terbangun oleh gangguan kecil sehingga menurunkan kualitas tidur. Penyakit kronis seperti osteoarthritis, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan pernapasan menimbulkan ketidaknyamanan fisik. Depresi dan kecemasan menghambat inisiasi serta pemeliharaan tidur, dan kesepian serta stres emosional akibat kehilangan pasangan atau pensiun turut memperburuk pola tidur (Oktantri, 2023). Penurunan fungsi otak seiring penuaan mengganggu transmisi sinyal lelah dan mengantuk, sehingga lansia kerap mengalami istirahat tidak memadai, ketidakpuasan tidur, durasi tidur di bawah lima jam, terbangun sebelum pukul 05.00, dan sering terjaga di malam hari.

Perubahan struktural dan fisiologis turut memicu insomnia pada kelompok usia ini (Isna, 2019; Rozi, 2022). Setelah pengkajian data subjektif dan objektif, diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (D.0055) berhubungan dengan kurang kontrol tidur diangkat berdasarkan keluhan sulit memulai tidur, istirahat tidak cukup (3–4 jam/hari), dan ketidakpuasan tidur (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2017). Rencana keperawatan prioritas mencakup terapi nonfarmakologi berupa teknik relaksasi aromaterapi lavender sekali sehari selama 7 hari dengan dua sesi pertemuan tatap muka (hari pertama dan kedelapan) berdurasi 30 menit serta pelibatan keluarga untuk mendukung pelaksanaan mandiri, intervensi meliputi dukungan tidur (I.054174), manajemen lingkungan (I.14514), dan terapi relaksasi (I.09326) (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2018). Berkurangnya keluhan sulit tidur, keluhan sering terbangun tidak ada, istirahat cukup, peningkatan kenyamanan, respons rileks, dan pola tidur membaik melalui aromaterapi lavender (Persatuan Perawat Nasional Indonesia, 2022). Implementasi keperawatan pada periode 26 Juni–3 Juli 2025 menunjukkan penurunan skor gangguan tidur Responden 1 dari 17 menjadi 7 dan Responden 2 dari 16 menjadi 6 setelah sesi aromaterapi terakhir. Selama intervensi aromaterapi lavender, tingkat insomnia responden menurun signifikan, dari dua responden masing-masing mengalami penurunan 11 skor dan 16 skor, bergeser dari insomnia sedang menjadi tidak insomnia (Rimbun, & Elviana, 2024).

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: Prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>

Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia  
di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

Efek sedatif dan antineurodepresif lavender terutama berasal dari linalool asetat yang melemaskan otot dan saraf. Menghirup zat ini meningkatkan gelombang alfa yang diasosiasikan dengan relaksasi, saat linalool asetat dihirup dan terbawa ke puncak hidung, rambut getar yang ada didalamnya berfungsi sebagai reseptor, mengirimkan sinyal ke pusat emosi dan memori yang selanjutnya akan menghantarkan pesan balik keseluruh tubuh melalui sistem sirkulasi, sinyal yang diantar keseluruh tubuh akan dikonfeksikan menjadi satu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia yang menimbulkan perasaan tenang, rileks dan bahagia serta merangsang sekresi serotonin sehingga mengantarkan seseorang untuk tidur (Isna, 2019; Sari, & Leonard, 2018).

Evaluasi setelah penerapan intervensi aromaterapi lavender selama tujuh hari pada dua responden menunjukkan perbaikan pola tidur yang signifikan, dengan skor gangguan tidur Responden 1 menurun dari 17 menjadi 7 dan Responden 2 dari 16 menjadi 6, menunjukkan perubahan dari kategori buruk ke baik, disertai peningkatan durasi tidur menjadi 6–7 jam per hari, hilangnya keluhan sulit tidur dan istirahat tidak cukup, serta tubuh yang tampak lebih rileks dan tenang. Evaluasi *pre-test*, *post-test*, dan observasi menunjukkan pergeseran pola tidur kedua klien lansia dari kategori buruk menjadi baik setelah penerapan aromaterapi lavender, menegaskan penurunan signifikan gangguan tidur, temuan ini mengonfirmasi efektivitas aromaterapi lavender sebagai intervensi keperawatan mandiri nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan pola tidur terganggu.

## SIMPULAN

Aromaterapi lavender yang diterapkan selama tujuh hari pada lansia dengan gangguan pola tidur terbukti menurunkan skor gangguan tidur dari kategori buruk menjadi baik, meningkatkan durasi tidur menjadi 6–7 jam per hari, menghilangkan keluhan sulit tidur dan istirahat tidak cukup, serta menimbulkan relaksasi, sehingga menunjukkan efektivitasnya sebagai intervensi keperawatan mandiri nonfarmakologis untuk memperbaiki pola tidur lansia.

## SARAN

Untuk praktik keperawatan, disarankan mengintegrasikan aromaterapi lavender ke dalam rencana asuhan keperawatan lansia dengan gangguan pola tidur melalui edukasi teknik relaksasi, manajemen lingkungan tidur, dan pemantauan berkala skor gangguan tidur, serta melibatkan keluarga pasien untuk mendukung keberlanjutan dan evaluasi efek jangka panjang terapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A., Salmah, S., Mariana, D., Parmadani, I., & Tiara, T. (2024). Pendidikan Kesehatan tentang Nutrisi pada Lansia dan Permasalahannya mengenai Kesehatan Lansia. *JPMI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Munandar Membangun Indonesia*, 1(1), 1-3.
- Bandiyah, S. (2015). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016. Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Diakses dari: <https://dinkes.lampungprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-lampung-2016/>
- Isna, N. I. (2019). Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Jetak Jembungan Banyudono Boyolali [Karya tulis ilmiah Diploma III, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta]. Diakses dari: <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/1039/>
- 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 Universitas Pahlawan*, 4(2), 116-121.
- Koensoemardiyah, K. (2009). A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan. Yogyakarta: Lily Publisher.

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: Prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>

Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia  
di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 25(2), 83-86.
- Lestari, Y. T., & Rodiyah, R. (2016). Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy terhadap Penurunan Insomnia pada Lanjut Usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto: The Effect of Giving Lavender Aromatherapy to Reduction Insomnia for the Elderly People at UPT Panti (The Nursing Home) Werdha Mojopahit Mojokerto. *JIKep: Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 2(1), 15-22.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianty, F. P. (2014). Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Aroma Terapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta [Skripsi sarjana, STIKES Kusuma Husada Surakarta]. Diakses dari: <https://digilib.ukh.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=01-gdl-fefiputrin-567>
- Oktantri, H. (2023). Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur melalui Penerapan Terapi Murottal Al-Quran dan Aromaterapi Lavender di Desa Wero Kecamatan Gombang [Karya ilmiah akhir profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Gombang]. Repository Universitas Muhammadiyah Gombang. Diakses dari: <https://repository.unimugo.ac.id/2723/>
- Pasaribu, L. A. (2020). Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Lavender terhadap Lama Persalinan Kala I dan II pada Primigravida di Rumah Sakit Panglima Sebaya Tahun 2020 [Skripsi sarjana, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur]. Diakses dari: <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1042/>
- Pemerintah Republik Indonesia. (2004). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2004 Nomor 144.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI): Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta: DPP Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI): Definisi dan Tindakan Keperawatan. Jakarta: DPP Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2022). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Jakarta: DPP Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pribadi, T. (2017). Hubungan Peran Keluarga dengan Depresi pada Lansia di Kecamatan Way Halim Bandar Lampung Tahun 2015. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(2), 82-89.
- Prima, R., & Oktarini, S. (2021). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 319-324.
- Putra, I. D. (2018). Pengaruh Rendaman Air Hangat pada Kaki Sebelum Tidur terhadap Insomnia. *Jurnal Keperawatan Abdurrahman*, 1(2), 12-16.
- Rakasiwi, D. W. (2018). Gambaran Umum Keluhan Fisik yang Dialami Lanjut Usia di Desa Karangasem Kecamatan Laweyan Kota Surakarta [Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari: <https://eprints.ums.ac.id/71661/>

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: Prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>

Terapi dengan aroma lavender pada gangguan pola tidur lansia  
di Desa Sukajaya Lempasing Pesawaran

- Rimbun, L. R., & Elviana, F. (2024). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras*, 6(2), 22-31.
- Riswanto, A. R., Wulandari, I. S., & Adi, G. S. (2021). Bantal Terapi Lavender Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 29-38.
- Rozi, F. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Perubahan Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padangmatinggi [Skripsi Sarjana, Universitas Aupa Royhan]. Repository Universitas Aupa Royhan. Diakses dari: <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/5411>
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 121-130.
- Subekti, R. T., & Nina, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(2), 110-120.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Afifah, A., Prameswari, A. A., Ratri, F. A., & Putri, S. R. (2021). Asuhan Gizi pada Lanjut Usia. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sunaryo, S., Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Zulkifli, Z., 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.

Ni Luh Sumo, Prima Dian Furqoni\*, Rahma Elliya

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati  
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. \*E-mail: Prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i7.1439>