

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta

Badan Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Povinsi Daerah Yogyakarta merupakan suatu panti yang dimiliki oleh pemerintah. BPSTW Unit Abiyoso merupakan salah satu panti dari dua BPSTW di Yogyakarta yang berada dibawah naungan Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta.

BPSTW Unit Abiyoso terletak di Jl. Kaliurang, Km 17,5, Pakem, Sleman, Yogyakarta. BPSTW Unit Abiyoso memiliki 12 wisma, ruang kerajinan, ruang pemeriksaan, mushola, dan aula. Terdapat 2 wisma yang berbayar, dan 2 wisma tersebut memiliki pengasuh. Jumlah lansia untuk periode Juli tahun 2022 yaitu ada 135 lansia.

Di BPSTW Unit Abiyoso terdapat banyak kegiatan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan pada lansia seperti: kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pada kebutuhan fisik, diantaranya adalah memenuhi kebutuhan nutrisi pada lansia, membantu melakukan perawatan diri pada lansia, dan juga membantu memenuhi mobilisasi pada lansia yang mengalami keterbatasan. Pemenuhan kebutuhan psikologis pada lansia yaitu dengan memberikan dukungan, dan membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi pada lansia. Pemenuhan kebutuhan sosial yaitu memberikan hiburan seperti dendang ria, membuat kerajinan, dan berbagai macam kesenian yang tujuannya untuk membina sosialisasi antar sesama lansia dan juga memberikan hiburan pada lansia. Pemenuhan kebutuhan spiritual meliputi kegiatan rohani saat akan memasuki bulan Ramadhan yaitu berkunjung ke makam BPSTW, dan juga diberikan bimbingan rohani.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden tujuannya untuk menjelaskan usia dan jenis kelamin responden yang disajikan dalam table.

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin (n=24)

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	25
Perempuan	18	75
Usia		
60-74 tahun	10	41,7
75-90 tahun	14	58,3
Total	24	100

Sumber: Data Primer 2022

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden lansia berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 18 responden dengan kelompok usia terbanyak yaitu usia 75-90 yaitu sebanyak 14 responden.

b. Analisis Gangguan Kualitas Tidur Lansia

1) Gangguan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Dzikir

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan gangguan kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dan dzikir Di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta dapat dilihat pada table 4.2 berikut.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta (n=24)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gangguan Kualitas Tidur (>5)	24	100
Total	24	100

Sumber: Data Primer 2022

Dalam table 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender dan dzikir terdapat 24 responden mengalami gangguan kualitas tidur di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

2) Gangguan Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Terapi Dzikir

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan gangguan kualitas tidur lansia setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan dzikir di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta dapat dilihat pada table 4.3 berikut.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Gangguan Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta (n=24)

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal (≤ 5)	20	83,3
Gangguan Kualitas Tidur (> 5)	4	16,7
Total	24	100,0

Sumber: Data Primer 2020

Dalam table 4.3 dapat diketahui bahwa setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan terapi dzikir di BPSTW Unit Abiyoso Sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 20 responden dengan presentase 83,3%.

3. Analisa Bivariat

Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Sebelum Dan Setelah Intervensi Diberikan Pada Lansia Dengan Gangguan Kualitas Tidur

Hasil uji statistic menggunakan Uji Statistik Wilcoxon antara gangguan kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan dzikir di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta pada table 4.4 berikut.

Tabel 4. 4Gangguan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta (n=24)

Kelompok	<i>p-value</i>
Pretest	
Gangguan kualitas tidur	
Posttest	
Normal	0,000
Gangguan Kualitas Tidur	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan table 4.4 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan dzikir pada gangguan kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta. Dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{ value} < 0,05$) maka dapat diketahui bahwa pemberian aromaterapi lavender dan terapi dzikir berpengaruh terhadap gangguan kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil dari penelitian yang didapatkan hasil tertinggi lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur adalah lansia yang berusia 75-90 tahun sebanyak 14 lansia (58,3%) di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, dkk 2018) tentang pengaruh aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) terhadap insomnia pada lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur lansia yang mengalami insomnia tertinggi pada batasan usia (75-90 tahun) sebanyak 6 lansia (54,5%). Hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh Maryam dkk(2008) dalam (D. Sari & Leonard, 2018) yang diambil dalam UU No. 13 tahun 1998 pasal 1 ayat (1) (3), dan (4) tentang Kesehatan yang telah mencapai usia lanjut lebih dari 60 tahun dimana pada usia lanjut tersebut lansia mengalami proses degenerasi pada sel dan organ tubuhnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2021) yang menyatakan bahwa seseorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan lansia memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Faridah & Indrawati, (2021) yang menjelaskan bahwa pada lansia terjadi perubahan neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah dan ukuran neuron pada system saraf pusat sehingga akan mengakibatkan lansia tidak bisa memenuhi kebutuhan tidur pada normalnya, seperti mengalami kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, mayoritas lansia yang mengalami gangguan kualitas yaitu berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 18 lansia (75%) di BPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi, dkk (2018) tentang pengaruh aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) terhadap insomnia pada lansia Banjar Tangtu Puskesmas II Denpasar Timur. Lansia yang mengalami insomnia mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 lansia (81,8%) pada kelompok

perlakuan dan sebanyak 8 lansia (72,7%) pada kelompok control. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (D. Sari & Leonard, 2018) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih dengan mayoritas lansia yang mengalami kualitas tidur berjenis kelamin perempuan berjumlah 22 orang (73,3%).

Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa insomnia memang seringkali terjadi pada lansia yang berjenis kelamin perempuan. Faktor hormonal merupakan salah satu faktor yang sangat berkontribusi dalam menciptakan ketegangan pada masa pramenstruasi maupun pada lansia yang sudah mengalami menopause sekalipun dan juga dapat meningkatkan suhu tubuh dan dapat menimbulkan gangguan tidur pada Wanita. Selain itu, perasaan perempuan yang sangat sensitif dan peka terhadap hal-hal yang mengganggu pemikiran mereka dan akan mengakibatkan seorang wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur atau insomnia daripada laki-laki. (Green, 209 dalam D. Sari & Leonard, 2018)

2. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Dzikir

Gangguan kualitas tidur dialami oleh 24 lansia yang menjadi responden pada penelitian ini. Responden pada penelitian ini belum pernah intervensi aromaterapi lavender dengan terapi dzikir.

Hidayat (2012) mengemukakan bahwa kualitas tidur buruk adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kekurangan tidur. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk disebabkan karena gangguan fisik, mental, dan psikososial. Kesulitan mempertahankan tidur tersebut digambarkan dengan keadaan Ketika seseorang sudah mulai tidur, kemudian akan terbangun dan sulit untuk memulai tidur lagi.

Gangguan kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang memiliki ciri adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, maupun waktu tidur pada individu. (Indriani, 2019). Menurut Adiyati (2017 dalam Sari, 2019) lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari 70% sampai 80% dibandingkan saat usia mudanya. Gangguan kualitas tidur terjadi pada lansia 40-70% (Hasibuan & Hasna, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan banyaknya responden yang mengalami gangguan kualitas tidur (Asyrori & Noviana, 2019; D. Sari & Leonard, 2018) Lansia mengalami gangguan kualitas tidur yang disebabkan karena penyakit, nyeri, keadaan lingkungan, penggunaan alcohol maupun obat-obatan (Syahrani & Kurniawati, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, dkk (2021) tentang Pengaruh Dzikir Rotibul Haddad Dengan Souturrohimun Melalui Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Ngemplak Kabupaten Karanganyar yaitu terdapat 24 lansia (60%) yang mengalami kualitas tidur buruk.

Dalam kualitas tidur tersebut terdapat beberapa komponen yang dapat kita lihat. Yaitu: Kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari (Afiestasari et al., 2021)

Dalam penelitian ini dilihat dari komponen tersebut, dalam komponen kualitas tidur subyektif, frekuensi tertinggi yaitu terdapat 10 lansia memiliki kualitas subyektif cukup baik. Pada komponen latensi tidur, frekuensi tertinggi yaitu terdapat 12 lansia yang mengalami latensi tidur selama 2 kali seminggu. Selanjutnya, dalam komponen durasi tidur, frekuensi tertinggi didapatkan pada 8 lansia yang memiliki durasi tidur 6-7 jam dan <5 jam. Dalam komponen efisiensi kebiasaan tidur, sebanyak 14 lansia dari 24 lansia memiliki efisiensi kebiasaan tidur >85%. Selanjutnya untuk komponen gangguan tidur, frekuensi terbanyak didapatkan pada 12 lansia yang mengalami gangguan tidur 1

kali seminggu.. Untuk komponen selanjutnya yaitu penggunaan obat tidur. Dalam penelitian ini, tidak ada lansia yang mengonsumsi obat tidur. Selanjutnya yaitu komponen disfungsi pada siang hari, dalam penelitian ini, frekuensi tertinggi yang didapatkan adalah terdapat 12 lansia yang mengalami disfungsi pada siang hari dalam 2 kali seminggu. Khasanah 2012 dalam Rahmani & Rosidin, (2020) menyatakan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami gangguan tidur karena sering terbangun pada malam hari untuk ke kamar mandi dan terbangun pada tengah malam. Hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi organ perkemihan akibat dari proses penuaan yang membuat seseorang sering terbangun pada malam hari untuk berkemih dan dapat menyulitkan seseorang untuk kembali tidur.

3. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Dan Dzikir

Hasil *posttest* didapatkan data bahwa terdapat 20 responden yang memiliki kualitas tidur normal dengan skor kurang dari 5 dengan presentase 83,3 %.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asyrori & Noviana, (2019) yang menyatakan bahwa nilai mean setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender dan dzikir pada 36 lansia menjadi 26,72. Hal ini menunjukkan ada peningkatan kualitas tidur yang dialami oleh lansia setelah diberikan aromaterapi lavender dan terapi dzikir.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh D. Sari & Leonard, (2018) tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia Di Wisma Cinta Kasih yang menunjukkan setelah diberikan aromaterapi lavender terdapat peningkatan yaitu terdapat 12 (40%) lansia memiliki kualitas tidur yang baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ndruru (2021) yang menyatakan bahwa sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender didapatkan hasil penelitian dari 25 responden

yaitu, 9 responden tidak insomnia (36%), ringan 12 responden (48%), dan insomnia sedang 4 orang (16%).

Aromaterapi merupakan suatu terapi nonfarmakologi yang digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur yang terjadi pada lansia. Aromaterapi lavender mengandung *essential oil* yang memiliki kegunaan untuk mengurangi stress dan dapat menjadi terapi relaksasi (Sukmalara, 2017).

Cara kerja dari aromaterapi lavender adalah dengan mempengaruhi kerja system limbik dan mempengaruhi sel-sel saraf penciuman sehingga dapat membuat perasaan positif dan rileks sehingga akan lebih mudah untuk memulai tidur (Damayanti & Hadiati, 2019). Saat seseorang menghirup aromaterapi lavender, maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor pada silia saraf *olfactorius* yang berbeda di epitel *olfactorius* untuk meneruskan aroma dari lavender ke *bulbus olfactorius* yang berhubungan dengan system limbik (Susanto, 2020).

Aromaterapi lavender dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur pada lansia baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Lee Gihyun (2017, dalam Junita et al., 2020). Keshavarz Afshar et.al (2015 dalam Hidayati & Rukmi, 2021) menyatakan bahwa minyak atsiri lavender dapat memperbaiki gangguan tidur ibu nifas dalam 8 minggu tindak lanjut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, dkk (2021) tentang Pengaruh Dzikir Rotibul Haddad Dengan Souturrohimun Melalui Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Ngemplak Kabupaten Karanganyar. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa terdapat peningkatan setelah diberikan terapi dzikir yaitu 29 lansia (72,5%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hal tersebut menunjukkan terdapat peningkatan pada kualitas tidur lansia setelah diberikan terapi dzikir.

Terapi dzikir adalah salah satu metode terapi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien dengan cara mengingat dan menyebut nama-nama Allah SWT, yang dapat menciptakan suatu kondisi psikologis yang dapat membantu seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi. Secara fisiologis, terapi dzikir dapat mengurangi rasa sakit karena merangsang keluarnya hormon *beta endorphin* dari dalam tubuh *morphin* alami. (Mtsweni et al., 2020)

Hasil ini masih sejalan dengan Habibollahpour, M., Ranjkesh, F., Motalebi, SA & Mohammadi, (2019) bahwa kualitas tidur pada lansia lebih baik menggunakan Teknik relaksasi benson. Hal ini juga dinyatakan oleh Masry, SE, Aldoushy, EE, & Abd (2017) bahwa teknik relaksasi benson efektif dalam menurunkan gangguan tidur pada orang dewasa dan lansia yang menjalani operasi penggantian sendi.

Terapi dzikir tersebut memiliki efek relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi masalah fisiologis dan membawa kedalam keadaan yang lebih tenang, baik secara fisik maupun psikologis. (Rachmawati, Wulan. Sulisetyawati, S Dwi. Mardiyah, 2021) Dalam Islam, dzikir merupakan bentuk dari memasrahkan diri kepada Allah SWT. Terapi dzikir ini adalah sikap atau perilaku dengan melafalkan ayat-ayat dalam dzikir secara terus menerus dan diulangi sehingga akan memberikan respon yang membuat rileks dan tenang sehingga akan lebih mudah untuk memulai tidur (Bendon 2000 dalam Hidayat & Mumpuningtias, 2018).

Menurut Benson, terapi dzikir merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut yaitu dengan cara berdzikir mengingat dan menyebut nama-nama Allah, respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut, hal ini akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Sehingga dengan tindakan terapi akan mencapai kondisi tidur yang baik, dan juga akan lebih mudah untuk memulai tidur (Khoirudin, 2016).

Dari komponen kualitas tidur tersebut dapat dijelaskan bahwa Kualitas tidur subyektif merupakan penilaian secara singkat terhadap kualitas tidur secara subyektif. (Carole, 2008; Smyth, 2007 dalam Khasanah & Hidayati, 2012). Sedangkan latensi tidur adalah lama waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur. Dalam komponen durasi tidur dijelaskan Rahmani dan Rosidin (2020 dalam Veronika et al., 2022) menyatakan bahwa durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari. Kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia muda, kebutuhan tidur bisa mencapai 8-9 jam. Namun, pada usia 40-an, kebutuhan tidur menjadi sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia diatas 80 tahun.

Pada umumnya, lansia mengalami insomnia yang disebabkan karena depresi atau stress, dan bisa juga dikarenakan keluhan pada penyakit-penyakit lain yang diderita oleh lansia (Senja, Amalia. Prasetyo, 2021). Efisiensi kebiasaan tidur merupakan rasio presentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah yang dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pole kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang. Veronika et al., (2022). Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk terkadang menunjukkan keadaan mengantuk pada siang hari ketika beraktivitas, kurang antusias pada kegiatan, mudah mengalami stress dan penurunan beraktivitas. (Buysse et al., 1989 dalam Veronika et al., 2022)

Dalam penelitian ini masih terdapat 4 lansia dengan presentase 16,7% yang mengalami gangguan kualitas tidur. Empat lansia tersebut masih memiliki skor tinggi dalam komponen latensi tidur, dan mereka mengalami latensi tidur >60 menit. Lebih lanjut lagi, sebanyak 2 lansia mengatakan bahwa mereka memang sulit untuk memulai tidur dan juga

seringkali terbangun saat malam hari untuk ke kamar mandi dan sulit untuk tidur Kembali.

4. Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Sebelum Dan Setelah Intervensi Diberikan Pada Lansia Dengan Gangguan Kualitas Tidur

Hasil uji Wilcoxon didapatkan data $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan dzikir terhadap gangguan kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Abiyoso. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan stick aromaterapi dan dipasang setiap hari selama 7 hari berturut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asyrori & Noviana, (2019). Yang menunjukkan bahwa 36 lansia dengan kualitas tidur yang buruk pada pretest memiliki nilai mean 32,78 dan posttest memiliki nilai mean 26,72. Dan hasil $p = 0,000$. Yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dan dzikir.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu, dkk, (2021) Yang menunjukkan bahwa didapatkan $p\text{-value} 0,024$. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rendam kaki air hangan dengan aromaterapi lavender dan terapi audio murottal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.

Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh penelitian Asyrori & (Noviana, 2019) yang mengatakan bahwa aromaterapi lavender dan relaksasi dzikir menimbulkan respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan sehingga akan melipatgandakan manfaat yang didapatkan dari respon relaksasi, posisi rileks akan menurunkan stimulus sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan akan meningkatkan kualitas tidur.

Dalam penelitian ini, lansia mengatakan bahwa aromaterapi

lavender dan terapi dzikir, dapat membuat tidur lansia lebih nyaman, tenang, dan juga membuat lansia lebih mudah untuk memulai tidur. Selain itu, ada beberapa lansia yang mengatakan bahwa aromaterapi lavender dapat mengusir nyamuk yang ada di kamar lansia tersebut. Hal ini dikarenakan lavender mempunyai efek samping lain yaitu dapat mengusir nyamuk. Hal ini dinyatakan oleh Maucline, 2018 dalam Sihite et al., (2020) bahwa kandungan linalool yang ada pada lavender tidak disukai oleh nyamuk.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayati & Rukmi, (2021) yang menyatakan berdasarkan hasil uji Wilcoxon terdapat nilai signifikan untuk depresi ($p=0,038$) dan kualitas tidur ($p=0,042$). Namun tidak ada efek pada denyut nadi dengan $p= 0,7$. Artinya terapi benar memiliki efek mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas tidur, tetapi tidak untuk denyut nadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayati & Rukmi, (2021) menggunakan tiga sabit dan dosis aromaterapi adalah 3 tetes dalam 20ml air steril yang telah diformulasikan oleh peneliti. Dan setiap sesi dibutuhkan waktu 15 menit dilakukan satu hari sekali dalam 3 hari.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Pada penelitian ini seharusnya peneliti melakukan observasi setiap malam pada lansia sebelum tidur, tetapi karena terkendala jam kunjung dari tempat penelitian, peneliti melakukan observasi pada siang hari.