

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SKRIPSI, 27 AGUSTUS 2026

SESY APRIANITA HASTUTI  
Ns. ANDRI KUSUMA WIJAYA, S.Kep., M.Kep

**PENGARUH AROMATERAPI SEREH WANGI (*Cymbopogon nardus*)  
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA  
WERDHA BENGKULU**

xviii + 100 hlm, 8 tabel, 4 gambar, 10 lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang banyak dijumpai pada kelompok lanjut usia dan kerap muncul bersamaan dengan gangguan tidur, salah satunya insomnia. Upaya nonfarmakologis dapat dipilih sebagai pendekatan yang relatif aman dan mudah diterapkan, termasuk pemanfaatan aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*).

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*) terhadap insomnia pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan one-group pretest-posttest. Data dianalisis secara deskriptif, sedangkan pengujian pengaruh intervensi dilakukan menggunakan paired sample t-test.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas lansia berjenis kelamin laki-laki dan berusia <60 tahun. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori insomnia sedang, kemudian sesudah mendapatkan aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*) mayoritas berada pada kategori ringan. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, sehingga pemberian aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*) menunjukkan pengaruh yang signifikan.

Penelitian menyimpulkan bahwa pemberian aromaterapi serih wangi (*Cymbopogon nardus*) berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Pagar Dewa Bengkulu. Intervensi ini dapat dipertimbangkan untuk dilakukan secara mandiri maupun diintegrasikan ke dalam pelayanan kesehatan dasar.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Serih Wangi, Insomnia, Lansia.

Daftar Bacaan : 40 (2021 – 2026)

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**  
**NURSING STUDY PROGRAM**  
**THESIS, 27 AUGUST 2026**

**SESY APRIANITA HASTUTI**  
**Ns. ANDRI KUSUMA WIJAYA, S.Kep., M.Kep**

***THE EFFECT OF LEMONGRASS AROMATHERAPY (Cymbopogon nardus) ON INSOMNIA AMONG THE ELDERLY AT THE TRESNA WERDHA SOCIAL INSTITUTION IN BENGKULU***

*xviii + 100 pages, 8 tables, 4 figures, 10 appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension is a common non-communicable condition among older adults and may coexist with sleep problems, including insomnia. Non-pharmacological approaches offer a relatively safe and practical option, one of which is citronella aromatherapy (Cymbopogon nardus).*

*This study aimed to examine the effect of citronella aromatherapy (Cymbopogon nardus) on insomnia among older adults living at Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.*

*A quantitative approach with a one-group pretest-posttest design was employed. Descriptive analysis was used to summarize the data, while a paired-sample t-test was applied to assess the effect of the intervention.*

*The findings showed that most participants were male and aged <60 years. Before the intervention, moderate insomnia was the most frequent category; following citronella aromatherapy, most participants shifted to the mild category. Statistical testing identified a significant difference between pre-intervention and post-intervention measurements, indicating a significant effect of citronella aromatherapy.*

*In conclusion, citronella aromatherapy (Cymbopogon nardus) affected insomnia among older adults at the Pagar Dewa Nursing Home in Bengkulu. The intervention may be considered for independent use or incorporated into basic health-care services.*

**Keywords:** *Lemongrass Aromatherapy, Insomnia, Elderly.*

*Reading List: 40 (2021–2026)*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk berumur 60 tahun atau lebih yang menjalani perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai konsekuensi dari proses menua. Salah satu aspek yang kerap berubah ialah pola serta mutu tidur. Seiring bertambahnya usia, proporsi tidur gelombang lambat menurun, tidur ringan meningkat, dan kejadian terbangun pada malam hari menjadi lebih sering. Perubahan tersebut membuat lansia lebih rentan mengalami kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, terbangun terlalu pagi, atau bangun dengan perasaan kurang segar. Apabila keluhan berlangsung menetap dan mengganggu fungsi pada siang hari, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi insomnia (Brewster et al., 2022).

Pada kelompok lansia, insomnia ditandai oleh rasa tidak puas terhadap durasi maupun kualitas tidur, misalnya sulit mulai tidur, tidur mudah terputus, berulang kali terbangun pada malam hari, atau bangun terlalu dini kemudian tidak dapat tidur kembali. Kondisi ini bukan konsekuensi normal yang harus selalu diterima dalam proses penuaan, meskipun kejadiannya cenderung meningkat pada usia yang lebih tua. Sejumlah faktor dapat berperan, antara lain perubahan fisiologi tidur, penyakit kronis, konsumsi obat tertentu, masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan, serta keadaan sosial dan lingkungan (Cohen et al., 2022).

Pada tingkat global, insomnia masih banyak ditemukan pada populasi lanjut usia. Meta-analisis Endomba et al. (2023) yang merangkum 16 penelitian dengan 18.270 lansia memperoleh prevalensi insomnia berdasarkan kriteria Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) sebesar 19,6% dengan interval kepercayaan 95% 12,3-28,3%. Angka tersebut menggambarkan bahwa hampir satu dari lima lansia mengalami insomnia. Kajian yang sama juga mengaitkan kejadian insomnia dengan jenis kelamin perempuan, depresi, kecemasan, serta penyakit somatik, termasuk gangguan kardiovaskular, respirasi, dan kondisi yang menimbulkan nyeri (Endomba et al., 2023).

Besarnya masalah tidur pada usia lanjut juga tampak pada tinjauan sistematis dan meta-analisis berskala luas. Canever et al. (2024) menganalisis 252 penelitian yang melibatkan 995.544 partisipan dari 36 negara dan melaporkan prevalensi insomnia sekitar 29% pada lansia yang tinggal di komunitas, sedangkan masalah kualitas tidur mencapai 40%. Temuan ini memperlihatkan bahwa gangguan tidur, termasuk insomnia, memiliki beban yang besar pada populasi lansia sehingga perlu memperoleh perhatian dalam pelayanan kesehatan gerontik (Canever et al., 2024).

Di Asia, angka insomnia pada kelompok lanjut usia juga tergolong tinggi. Zhang et al. (2021) melakukan meta-analisis terhadap sembilan penelitian yang mencakup 27.207 lansia di China selama pandemi COVID-19. Prevalensi gejala insomnia tercatat 24,6% dengan interval kepercayaan 95% 19,5-30,5%, sedangkan insomnia sedang sampai berat sebesar 11,1%. Dengan demikian,

sekitar seperempat lansia pada populasi yang diteliti mengalami gejala insomnia, yang menegaskan pentingnya masalah tidur pada lansia di kawasan Asia (Zhang et al., 2021).

Gangguan tidur pada lansia di Asia tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan perubahan yang menyertai penuaan, seperti perubahan arsitektur tidur, bertambahnya penyakit penyerta, keadaan psikologis, serta pola aktivitas harian. Karena itu, penanganannya tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis. Intervensi nonfarmakologis yang praktis juga dapat dikembangkan di komunitas maupun institusi sosial. Tinjauan sistematis Kwon et al. (2021) menunjukkan bahwa beragam pendekatan nonfarmakologis berpotensi memberi manfaat untuk mengatasi insomnia pada kelompok lanjut usia.

Di Indonesia, insomnia juga cukup banyak ditemukan pada lansia. Budiman et al. (2024) menganalisis data Riset Kesehatan Dasar 2018 dari 93.830 penduduk berusia di atas 60 tahun dan memperoleh prevalensi insomnia keseluruhan sebesar 22%. Prevalensi meningkat menurut kelompok umur, yaitu 20% pada usia 60-64 tahun, 21% pada 65-69 tahun, 23% pada 70-74 tahun, dan 24% pada usia lebih dari 75 tahun. Kajian tersebut juga menemukan bahwa prevalensi insomnia pada lansia yang tinggal di perdesaan lebih tinggi daripada lansia di wilayah perkotaan (Budiman et al., 2024).

Data tersebut mengindikasikan bahwa penambahan usia berkaitan dengan peningkatan gejala insomnia. Faktor lain yang turut berhubungan meliputi jenis kelamin perempuan, tidak bekerja, adanya penyakit penyerta, rendahnya

aktivitas fisik, serta beberapa kebiasaan hidup. Dengan berbagai faktor tersebut, insomnia pada lansia di Indonesia perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan maupun kualitas hidup (Budiman et al., 2024).

Insomnia yang menetap dapat memengaruhi kondisi lansia secara fisik maupun psikologis. Kurang tidur dapat menimbulkan kelelahan pada siang hari, menurunkan kemampuan berkonsentrasi, mengganggu fungsi kognitif, memengaruhi suasana hati, dan menurunkan kualitas hidup. Pada usia lanjut, kualitas tidur yang buruk juga berpotensi memperberat masalah kesehatan yang telah ada. Dzierzewski et al. (2022) menyebutkan adanya keterkaitan yang erat antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia, sehingga gangguan tidur dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif.

Penanganan insomnia pada lansia dapat menggunakan pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pemberian obat perlu dipertimbangkan secara cermat karena kelompok lansia lebih rentan mengalami efek samping. Karena itu, intervensi seperti perbaikan kebiasaan tidur, latihan relaksasi, terapi perilaku kognitif, aktivitas fisik yang sesuai, pijat, dan aromaterapi dapat dipakai sebagai terapi pendamping. Aromaterapi termasuk pilihan yang relatif sederhana dan dapat dimanfaatkan dalam intervensi keperawatan untuk membantu membentuk keadaan lebih rileks menjelang tidur (Brewster et al., 2022; Kwon et al., 2021).

Aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) merupakan salah satu bentuk aromaterapi yang berpotensi dimanfaatkan pada masalah tidur. Tanaman sereh mengandung komponen minyak atsiri, termasuk kelompok citral seperti geranial dan neral, yang telah dikaji berkaitan dengan aktivitas biologis pendukung relaksasi. Alvarado-García et al. (2023) melaporkan bahwa inhalasi minyak esensial *Cymbopogon citratus* mampu menurunkan tingkat kecemasan secara bermakna, sehingga berpotensi digunakan sebagai terapi tambahan pada kondisi yang berkaitan dengan kecemasan.

Manfaat aromaterapi sereh terhadap insomnia diduga berkaitan dengan proses relaksasi. Molekul aromatik yang terhirup diterima oleh reseptor olfaktori, kemudian rangsangannya diteruskan menuju sistem limbik yang berperan dalam regulasi emosi dan respons terhadap stres. Sejumlah kajian minyak atsiri juga menunjukkan keterlibatan neurotransmitter, termasuk sistem GABAergik, dalam menghasilkan efek relaksasi dan ansiolitik. Pada *Cymbopogon citratus*, citral dan neral dikaitkan dengan aktivitas sistem saraf pusat yang mendukung efek anxiolytic serta penurunan stres (Rao et al., 2022).

Relaksasi memiliki peran penting pada insomnia karena kecemasan, ketegangan mental, dan keadaan terlalu waspada dapat menyulitkan seseorang memulai maupun mempertahankan tidur. Pemberian aroma sereh sebelum tidur diharapkan membantu lansia merasa lebih tenang, meningkatkan proses relaksasi, dan mempermudah waktu memulai tidur. Atas dasar tersebut, aromaterapi sereh dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang

praktis, mudah dilakukan, dan tidak membutuhkan tindakan invasif (Alvarado-García et al., 2023).

Temuan empiris mengenai penggunaan aromaterapi sereh pada masalah tidur lansia telah dilaporkan. Safinatunnajah et al. (2024) meneliti 10 lansia dengan hipertensi yang memperoleh aromaterapi sereh melalui reed diffuser. Perbandingan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbedaan kualitas tidur dengan nilai  $p=0,01$ . Hasil tersebut mengindikasikan adanya pengaruh aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia yang diteliti (Safinatunnajah et al., 2024).

Aji et al. (2024) juga melaporkan hasil serupa pada kelompok lansia. Pemberian aromaterapi sereh, melati, dan jahe menghasilkan perubahan tingkat insomnia dengan nilai  $p=0,000$ . Pengukuran dilakukan menggunakan Jakarta-Insomnia Rating Scale. Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi dapat dimanfaatkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang membantu menurunkan tingkat insomnia pada lansia (Aji et al., 2024).

Bukti tambahan diperoleh dari penelitian Kumboyono et al. (2026) pada orang dewasa, yang menemukan penurunan skor insomnia secara bermakna setelah pemberian aromaterapi sereh dibandingkan kelompok kontrol dengan  $p<0,01$ . Walaupun karakteristik partisipannya tidak sama dengan populasi lansia, hasil tersebut tetap memberi dukungan bahwa aromaterapi sereh memiliki potensi untuk membantu menekan gejala insomnia dan layak diteliti lebih lanjut pada kelompok usia lanjut (Kumboyono et al., 2026).

Survei awal di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu menemukan lima lansia dengan keluhan insomnia. Keluhan yang disampaikan meliputi sulit memulai tidur pada malam hari, sering terbangun di tengah malam, bangun terlalu pagi, serta merasa lelah, mengantuk, dan kurang mampu berkonsentrasi saat melakukan aktivitas pada siang hari. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa insomnia merupakan masalah nyata yang dijumpai pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

Atas dasar paparan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menganalisis pengaruh aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Permasalahan yang dapat diidentifikasi dari latar belakang ialah bahwa insomnia pada lansia berpotensi menurunkan kualitas hidup, menghambat aktivitas sehari-hari, meningkatkan stres, dan memperburuk kondisi hipertensi.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Untuk menjaga pembahasan tetap terarah, ruang lingkup penelitian dibatasi pada pengaruh pemberian aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) terhadap tingkat insomnia pada kelompok lansia.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut: “Apakah aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu?”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

### **1.5.1 Tujuan Umum**

Menganalisis pengaruh pemberian aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik lansia yang menjadi responden di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.
2. Mengidentifikasi tingkat insomnia lansia sebelum pemberian aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.
3. Mengidentifikasi tingkat insomnia lansia setelah memperoleh aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.
4. Menganalisis pengaruh aromaterapi sereh terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperluas pengetahuan dan dapat digunakan sebagai bahan ilmiah bagi pengembangan keperawatan, terutama mengenai intervensi nonfarmakologis dalam penanganan insomnia pada lansia.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Masyarakat atau Lansia

Bagi masyarakat, khususnya lansia, penggunaan aromaterapi sereh wangi (*Cymbopogon nardus*) diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat insomnia sehingga mutu tidur dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

#### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian diharapkan memberi tambahan informasi dan pertimbangan dalam pemilihan intervensi nonfarmakologis untuk insomnia pada lansia. Aromaterapi sereh juga dapat dipertimbangkan sebagai tindakan keperawatan pendamping yang praktis, relatif aman, dan mudah diterapkan untuk mendukung perbaikan kualitas tidur.

#### 3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, kegiatan ini diharapkan memperluas pengalaman serta pemahaman mengenai pelaksanaan penelitian dan penerapan terapi nonfarmakologis pada lansia dengan insomnia.

## 1.7 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Kesalian Penelitian**

| No | Judul dan Penulis                                                                                                                                                                | Metode dan Hasil                                                                                                                                                                             | Persamaan                                                                                              | Perbedaan                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Millati et al., (2022) Pengaruh pemberian aromaterapi sereh (Lemongras) terhadap kualitas tidur pada ibu menopause usia >50 tahun di PMB Yulia Trijayanti kec. Turen kab. malang | Metode : kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i> hasil : ada pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada ibu menopause usia >50 tahun                         | Peneliti terdahulu Dan peneliti ini sama sama meneliti pengaruh aromaterapi sereh                      | Peneliti terdahulu hanya meneliti pengaruh sereh terhadap kualitas tidur sedangkan dalam penelitian ini dikombinasikan dengan relaksasi benson                                                                                            |
| 2  | Pritayanti et al., (2026) Pengaruh pemberian aromaterapi sereh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi                                                             | Metode : penelitian ini menggunakan studi kasus dengan dua partisipan lansia Hasil : pemberian aromaterapi sereh menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada kedua klien                     | peneliti terdahulu dan peneliti ini sama sama meneliti aromaterapi sereh terhadap insomnia             | peneliti terdahulu hanya meneliti aromaterapi sereh sedangkan peneliti ini mengkombinasikannya dengan relaksasi benson                                                                                                                    |
| 3  | Aji & Yektingyastuti (2024) Pengaruh pemberian aromaterapi sereh, jasmine dan jahe terhadap insomnia pada lansia di posbindu desa gunung jaya kecamatan belik kabupaten pemalang | Metode : pra eksperimen dengan rancangan <i>one-group pre-post test design</i> . Hasil : aromaterapi sereh, jasmine dan jahe memiliki pengaruh yang signifikan terhadap insomnia pada lansia | peneliti terdahulu dan peneliti ini sama sama meneliti aromaterapi sereh terhadap insomnia pada lansia | penelitian terdahulu meneliti aromaterapi terapi sereh dengan mengkombinasikannya dengan jasmine dan jahe, sedangkan peneliti ini meneliti aromaterapi sereh terhadap insomnia dengan mengkombinasikannya dengan terapi relaksasi benson. |