

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RT
01 RW 02 DESA KEBANGGAN KECAMATAN SUMBANG**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Memenuhi Syarat
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan

Oleh

DEWI REVININGRUM

1711020043

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020/2021**

**EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RT
01 RW 02 DESA KEBANGGAN KECAMATAN SUMBANG**



SKRIPSI

Diajukan Sebagai Memenuhi Syarat
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh:
DEWI REVININGRUM
1711020043

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2020/20

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Dewi Reviningrum

NIM : 1711020043

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Efektifitas Aromaterapi Lavender Untuk

Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia di Rt 01

Rw.02 Desa Kebanggan Kecamatan Sumbang.

Telah diterima dan disetujui
Purwokerto, 16 Agustus 2021

PEMBIMBING



Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep

NIK 2160538

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Dewi Revingrum

Nim : 1711020043

Program Studi : Ilmu Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Efektifitas Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia di Rt 01

Rw 02 Desa Kebanggan Kecamatan Sumbang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Asianti, S.Kep., M.Sc.

Penguji 2 : Ns. Agus Santosa, S.Kep., M.Kep

Penguji 3 : Ns. Nur Isnaini, S.Kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 16 Agustus 2021

Mengetahui:
Dekan Fikes



Dr. Ns. Jmi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NIK: 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Reviningrum

NIM : 1711020043

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 16 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Dewi Reviningrum
Dewi Reviningrum

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Reviningrum
NIM : 1711020043
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Efektifitas Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas
Tidur Pada Lansia di Rt 01 Rw 02 Desa Kebanggan Kecamatan Sumbang.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal: 16 Agustus 2021

menyatakan,


Dewi Reviningrum

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya, dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul Efektifitas Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di Rt 01 Rw 02 Desa Kebanggan Kecamatan Sumbang, Penulisan proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan proposal skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebaik-baiknya.
2. Kedua orang tuaku dan kaka ku terimakasih atas doa, usaha serta jerih payah, dukungan hingga saya sampai dan berada di keadaan sekarang saya sangat berterimakasih kalian selalu menjadi penyerta di setiap langkah saya saat ini dan kedepannya.
3. Zakiyuddin Said terimakasih ada di alur cerita saya dan menyadarkan banyak hal hingga skripsi ini selesai tepat waktu.
4. Dr. Jebul Suroso, S.Kp.,Ns. M.Kep. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
5. Ns. Umi Solikhah ,S .Pd., M.Kep selaku Dekan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
6. Ns. Happy Dwi Aprlina, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan.
7. Ns. Asiandi, S.Kep., M.Sc. selaku dosen penguji I skripsi saya yang telah menguji saya.
8. Ns. Agus Santosa, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji II skripsi saya yang telah menguji saya.

9. Ns. Nur Isnaini, S.kep., M.Kep. selaku dosen penguji III dan dosen pembimbing yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi, serta telah menyediakan waktu tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
10. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Falkultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terimakasih atas ilmu dan pengetahuan yang telah disalurkan selama ini.
11. Mba Anis Zahria terimakasih telah banyak membantu dari awal skripsi hingga akhirnya skripsi ini selesai.

Akhir kata. Semoga Aallah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini membawa manfaat bagi semua orang. Amin

Purwokerto, 16 Agustus 2021

Penulis,

Dewi Reviningrum

NIM. 1711020043

EFEKTIFITAS AROMATERAPI LAVENDER UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RT 01 RW 02 DESA KEBANGGAN KECAMATAN SUMBANG

Dewi Reviningrum¹, Nur Isnaini²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan S1
Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia.

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia atau sering disebut lansia adalah individu berusia di atas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi secara alamiah terus menerus. Adanya perubahan yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan munculnya masalah kesehatan antara lain yaitu gangguan kualitas tidur sehingga diperlukan penanganan mengatasi gangguan kualitas tidur. Terapi untuk mengatasi gangguan kualitas tidur yang buruk menggunakan terapi non-farmakologi yaitu dengan aromaterapi lavender.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di rt 01 rw 02 desa Kebanggan Kecamatan Sumbang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode *pre experimental design* dengan rancangan penelitian *Single Grup Design* dengan melakukan pre-test dan post test pada kelompok yang sama. Sampel berjumlah 21 orang lansia yang berada di rt 01 rw 02 desa kebanggan, pengukuran tingkat kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI. Data dianalisis menggunakan program komputer.

Hasil: Hasil penelitian dengan menggunakan uji T test menunjukkan bahwa p value = 0,000 yang nilai $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada efektifitas aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di rt 01 rw 02 Desa Kebanggan Kecamatan Sumbang. Adanya efek yang baik terhadap kualitas tidur lansia di rt 01 rw 02 di desa kebanggan kecamatan sumbang secara signifikan setelah dilakukan intervensi dengan aromaterapi lavender.

Kesimpulan : Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci : Lansia, aromaterapi lavender, kualitas tidur



Language Development Center

Kampus 1
Jl. K.H. Ahmad Dahlan PO. Box 202
Purwokerto 53182
Telp. 0281- 634751, 630463
Fak. 0281- 637239

Kampus 2
Jl. Letjen Soeparjo Roestam PO. Box 229
Purwokerto 53181
Telp. 0281- 6844252, 6844253
Fak. 0281- 637239

THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMATHERAPY TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN ELDERLY IN RT 01 RW 02 KEBANGGAN VILLAGE SUMBANG DISTRICT

By Dewi Reviningrum

Universitas Muhammadiyah Purwokerto

ABSTRACT

Background: Individuals above the age of 60 who showed symptoms of a natural decline in biological, psychological, social, and economic functions were classified as elderly. The changes that happened in the elderly could cause health problems, including sleep quality disorders, requiring treatment to fix these problems. Lavender aromatherapy was employed as a non-pharmacological treatment for sleep quality disorder. Objective: The study aimed to determine the effectiveness of lavender aromatherapy to improve sleep quality in the elderly in Rt 01 Rw 02 Kebanggan village, Sumbang Sub-district. Methods: The study used a quantitative method with a pre-experimental design method and a Single Group Design research design by conducting pre-test and post-test in the same group. The samples were 21 elderly people living in Rt 01 Rw 02 Kebanggan village. The level of sleep quality was measured using the PSQI questionnaire. The data were analyzed using a computer program. Results: The results of the study using the T-test revealed that $p\text{-value} = 0.000$ which value $= 0.05$ so that H_a was accepted and H_o was rejected. It meant that there was the effectiveness of lavender aromatherapy to improve sleep quality in the elderly. There was a good effect on the sleep quality in the elderly after the intervention using lavender aromatherapy. Conclusion: Lavender aromatherapy can be used to treat sleep disorders in the elderly. Keywords: elderly, lavender aromatherapy, sleep quality.

Penerjemah : Ma'rufatul Baroroh, S.Pd.

Purwokerto, 23 Agustus 2021

Ketua Translation Center LDC,

Mayatun Na mah, S.S., M.Hum.
N.I.K. 2160551



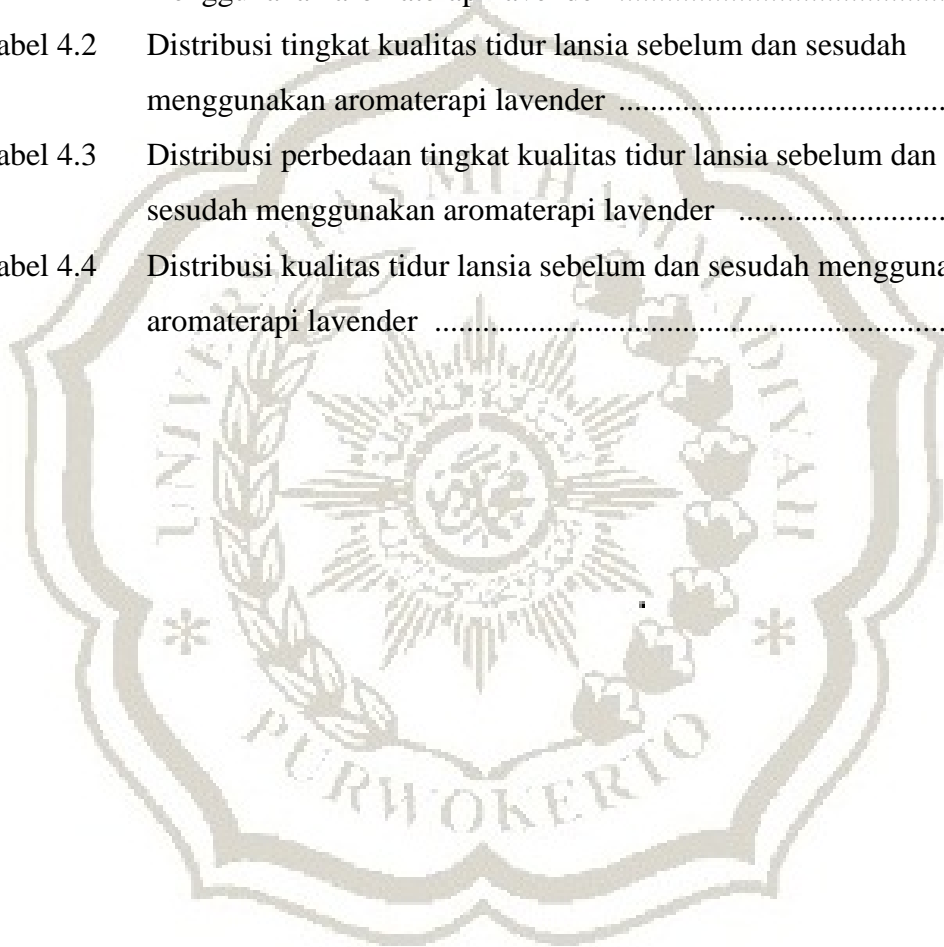
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASISKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Manfaat Teoritis	4
2. Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Penelitian Terkait	6
B. Landasan Teori.....	8
C. Kerangka Teori Penelitian.....	16
D. Kerangka Konsep	17
E. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Desain Penelitian.....	18
B. Tempat Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel	18

D. Teknik Pengambilan Sampel.....	20
E. Variabel Penelitian	20
F. Definisi Operasional	21
G. Instrumen	21
H. Teknik Pengumpulan Data	22
I. Analisa Data	25
J. Etika Penelitian	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	28
C. Keterbatasan Penelitian	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu	6
Tabel 3.1.	Definisi Operasional	22
Tabel 4.1	Distribusi tingkat kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender	27
Tabel 4.2	Distribusi tingkat kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender	27
Tabel 4.3	Distribusi perbedaan tingkat kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender	28
Tabel 4.4	Distribusi kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah menggunakan aromaterapi lavender	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	16
Gambar 2.2 Kerangka konsep Efektifitas Aromaterapi Lavender dengan Kualitas Tidur Lansia.....	16



Lampiran

