



**STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR**

**LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR**

**KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

**APRIL 2015**

**ANA ATMI SUMAWITA**

**1303004**

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA 2015**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR  
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR  
KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

**APRIL 2015**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Keperawatan**

**ANA ATMI SUMAWITA**

**1303004**

STIKES BETHESDA YAKKUM

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM**

**YOGYAKARTA 2015**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015”. Skripsi ini bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari proposal kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di perguruan tinggi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar kesarjanaan saya.

Yogyakarta, April 2015

Ana Atmi Sumawita

(1303004)

**LEMBAR PERSETUJUAN PELAKSANAAN PENELITIAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR**

**LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR**

**KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA**

**APRIL 2015**

**Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk dilaksanakan  
ujian skripsi**

**Yogyakarta, 30 April 2015**


**Pembimbing I**

**:**

  
**(I Wayan Sudarta S.Kep., Ns., M.Kep)**

**Pembimbing II**

**:**

  
**(Enik Listyaningsih, SKM., MPH)**



## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Disusun Oleh

**ANA ATMI SUMAWITA**

1303004

Skrripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Pada

Tanggal 30 April 2015

**Penguji I**

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep.,Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB. ....

**Penguji II**

I Wayan Sudarta, S.Kep. Ns.,M.Kep. ....

**Penguji III**

Enik Listyaningsih, SKM., MPH .....  
.....

**Mengesahkan**

Ketua STIKES Bethesda

Yakkum Yogyakarta



Niken W. Palupi, S.Kp., M.kes

**Mengetahui**

Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan

Ilmu Keperawatan

Nurlia Ikaningtyas, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp.Kep.MB  
.....

iken W.N.Palupi S.Kp., M.Kes) (Nurlia Ikaningtyas S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB)

## MOTTO

“ Kebiasaan anda menentukan kualitas hidup anda”

“Bukanlah gunung yang menjadi penghalang kita, tetapi diri kita sendiri”

“Segala perkara dapat ku tanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku (Filipi 4:13)”

STIKES BETHESDA YAKKUM

## PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam skripsi ini ku persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus atas kasih, kebaikan dan anugerahNya yang selalu menyertai dan memberkati.
2. Kakek, pakde, papa dan mama yang selalu memberikan doa dan *support* yang tak henti-hentinya.
3. Kekasih hati Leonardus Amirudin yang selalu ada untuk memberikan semangat, doa dan dukungannya.
4. Bu Dwi Astuti, pak Agustinus, Yosep Supardi, Benny Dermawan, bang Firmanus, mbak Yanita Agata dan kak Pina Handayani dan lain-lain yang telah mengerahkan tenaga dan meluangkan waktunya dalam memberi bantuan baik dalam pikiran, motivasi dan spiritual.
5. Kak Ester, teman-teman KP Lois dan Eunike dan pemuda-pemudi GKNF yang selalu mendukung dalam doa dan motivasi.
6. Teman-teman angkatan ke III program khusus jalur B S1 Keperawatan Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan semangat dalam pelaksanaan perkuliahan dan dalam mengerjakan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.

## ABSTRAK

**ANA ATMI SUMAWITA.** “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015”.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest desaign*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berjumlah 90 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan tanggal 13 - 20 April 2015.

**Hasil:** Penelitian telah dilakukan uji menggunakan *Mc Nemar* dengan komputerisasi dengan tingkat kemaknaan  $\alpha= 0,05$  dan didapatkan *p value= 0,000* ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh aromaterapi terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta April 2015.

**Saran:** Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai hubungan kualitas tidur lansia dengan faktor usia, jenis kelamin, penyakit fisik dan aktivitas fisik.

**Kata kunci:** Aromaterapi Lavender - Kualitas Tidur – Lansia  
11 tabel+ 9 lampiran+ 3 skema  
Kepustakaan: 24, 2003- 2013



## ABSTRAK

ANA ATMI SUMAWITA. “Effects of Aromatherapy Lavender Against Elderly Sleep Quality In Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015”.

**Tujuan Penelitian:** Objective: This study was conducted to determine whether there is any effect of lavender aromatherapy on sleep quality in Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015.

**Methods:** This study is a quasi experimental design with one group pretest-posttest design. The population in this study were elderly amounted to 90 people. The sampling technique used is purposive sampling with a sample of 32 people. Means of data collection using questionnaires. This study was conducted on 13 - 20 April 2015.

**Results:** The study was carried out using Mc Nemar test with computerized with significance level  $\alpha = 0.05$  and obtained p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ) then  $H_0$  is rejected and accepted  $H_a$  which means there is an influence on the quality of sleep lavender aromatherapy elderly.

**Conclusion:** There is an aromatherapy effect on sleep quality in elderly PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta April 2015.

**Suggestions:** This study can be used as a basis to develop further research on the relationship of the quality of sleep of elderly with age, gender, physical illness and physical activity.

11 Table 9 Appendix 3 scheme

Bibliography: 24, 2003- 2013

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih dan berkat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta April 2015”.

Skripsi ini disusun sebagai syarat Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Niken Werdatiningsih Ngesti Palupi, S. Kp., M. Kes selaku ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Kepala PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di PSTW Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul, Yogyakarta
3. Ibu Ruthy Ngapiyem, S. Kp., M. Kes., selaku Wakil Ketua satu dan selaku pengampu Riset Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
4. Ibu Nurlia Ikaningtyas, M.Kep. Sp.Kep.MB. selaku Ka Prodi S-1 STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Bapak I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns.,M.Kep, selaku Dosen Pembimbing I yang telah melakukan bimbingan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH, selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Sivitas akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah ikut berpartisipasi dalam penyusunan skripsi ini.
8. Semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dalam penyusunan ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan selanjutnya.

Yogyakarta, April 2015

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iv
MOTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SKEMA .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1

B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian .....	8

## BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori .....	10
1. Konsep Tidur .....	10
a. Pengertian Tidur .....	10
b. Fisiologi Tidur .....	10
c. Fungsi Tidur .....	15
d. Pola Tidur Normal Lansia .....	15
e. Kualitas Tidur Lansia .....	16
f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia...	20
g. Gangguan Tidur Yang Umum Terjadi Pada Lansia .....	22
2. Konsep Lansia .....	25
a. Pengertian Lansia .....	25
b. Klasifikasi Lansia .....	26
c. Ciri-ciri Lansia .....	26
d. Proses Menua .....	27
e. Teori Penuaan .....	28
f. Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	31

g. Karakteristik Lansia .....	36
3. Teori Aromaterapi .....	37
a. Pengertian Aromaterapi .....	37
b. Minyak esensial .....	38
c. Macam-macam minyak esensial .....	38
d. Manfaat Minyak Esensial .....	38
e. Lavender .....	39
f. Cara pemberian minyak esensial dan cara kerjanya .....	40
B. Kerangka Teori .....	43
C. Kerangka Konsep .....	44
D. Hipotesis .....	45
E. Variabel Penelitian .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Desain Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel .....	49
D. Alat Ukur Penelitian .....	49
E. Uji Validitas dan Reabilitas .....	51
F. Etika Penelitian .....	51
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	52
H. Pengolahan Data .....	54

I. Analisis Data .....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	56
A. Hasil Penelitian .....	56
B. Pembahasan .....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65
DAFTAR PUSTAKA .....	
LAMPIRAN .....	

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian Penelitian .....	8
Tabel 2.1 Aktivitas Tubuh Saat Tidur .....	14
Tabel 2.2 Klasifikasi dan Batasan Lansia .....	26
Tabel 2.3 Cara Pemberian Minyak Esensial .....	42
Tabel 2.4 Definisi Operasional .....	47
Tabel 3.1 Kisi-kisi Umum .....	50
Tabel 3.1 Kisi-kisi Khusus .....	50
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden .....	57
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin .....	57
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Sebelum Pemberian Aromaterapi Lavender.....	58
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender .....	59
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Mc Nemar</i> .....	59



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Asisten
- Lampiran 3. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 5. Instrument Penelitian
- Lampiran 6. Langkah-langkah Pemberian Aromaterapi
- Lampiran 7. Lembar Observasi
- Lampiran 8. *Dummy Tabel*
- Lampiran 9. Hasil uji *MC Nemar*
- Lampiran 10. Jadwal Penelitian

STIKES BETHESDA YAKKUM

## DAFTAR SKEMA

- Skema 2.1 Tahapan siklus tidur orang dewasa
- Skema 2.2 Kerangka Teori
- Skema 2.3 Kerangka Konsep

STIKES BETHESDA YAKKUM