



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI CENDANA TERHADAP KUALITAS

TIDUR LANSIA DI PANTI WREDHA HANNA YOGYAKARTA

TAHUN 2018

NADIA VALERY LATUPEIRISSA

1402062

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2018



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI CENDANA TERHADAP KUALITAS

TIDUR LANSIA DI PANTI WREDHA HANNA YOGYAKARTA

TAHUN 2018

NADIA VALERY LATUPEIRISSA

1402062

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2018

**PENGARUH AROMATERAPI CENDANA TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI WREDHA HANNA YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

SKRIPSI

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

NADIA VALERY LATUPEIRISSA

1402062

STIKES BETHESDA YAKKUM

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2018**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2018”. Skripsi ini bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaan di lingkungan institusi maupun di perguruan tinggi manapun, kecuali bagian 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, September 2018

Nadia Valery Latupeirissa

(1402062)

PERNYATAAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH AROMATERAPI CENDANA TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI WREDHA HANNA YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui dan telah
dilaksanakan Sidang Skripsi

Yogyakarta, 28 September 2018

Pembimbing



Sri Wahyuni, S.Pd., MPH



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang

Pada 28 September 2018

Penguji I

Enik Listyaningsih, S.KM., MPH

: -----

Penguji II

Ignasia Yunita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep

: -----

Penguji III

Sri Wahyuni, S.Pd., MPH

: -----

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum



Vivi Retno Intening, S.Kep., Ns., MAN

Mengetahui,

Ka Prodi Sarjana Keperawatan

Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS

MOTTO

“Serahkanlah perbuatanmu kepada TUHAN, maka terlaksanalah segala rencanamu ”

-Amsal 6:13

“Diberkatilah orang yang mengandalkan TUHAN, yang menaruh harapannya pada TUHAN”

-Yeremia 17:7

“Karena masa depanmu sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”

-Amsal 23:18

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus atas kasih, kebaikan dan anugerahNya yang selalu menyertai dan memberkati.
2. Ibu Sri Wahyuni, Spd., MPH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dan memimbing peneliti dalam melakukan pembuatan skripsi ini.
3. Orang tua yang tercinta, mama Anggalince Latupeirissa dan alm papa Herman Latupeirissa, yang selalu memberi doa, materi, dan dukungan yang tak henti-hentinya.
4. Kakak tercinta, kakak Sony, Lissa, Linda, Agnes, Ongker, dan kakak Idho yang selalu memberikan doa, semangat dan motivasinya.
5. Terkasih, William Sutisna yang selalu memberikan doa, semangat untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Sahabat, Nike Lero, Janett, Wawi, Rambu, Bunga, Aprilissa, Julet, Dedy, Even, Dheky, Karista, serta lain lain yang tidak sempat saya sebutkan satu persatu, yang selalu membantu guna penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan 2014 S1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah memberikan semangat dalam pelaksanaan perkuliahan dan mengerjakan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.

ABSTRAK

NADIA VALERY LATUPEIRISSA: “Pengaruh Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2018”.

Latar Belakang: Jumlah lansia menurut Depkes RI di provinsi Yogyakarta pada tahun 2017 sebesar (13,81%), di Panti Wredha Hanna Yogyakarta diperoleh data 10 lansia mengalami gangguan tidur. Penanganan masalah gangguan tidur bisa dilakukan secara non farmakologi, yaitu dengan pemberian aromaterapi cendana.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2018.

Metode: *Pre-eksperimental designs* dengan rancangan *one group pre-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berjumlah 37 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang sesuai dengan kriteria 30 orang.

Hasil: Uji *Mc Nemar* menunjukkan tingkat kemaknaan $\alpha=0,005$ dan didapatkan p value=0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Ada pengaruh aromaterapi cendana terhadap kualitas tidur lansia di Panti Wredha Hanna Yogyakarta Tahun 2018.

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: Kualitas Tidur + Lansia + Aromaterapi Cendana
xviii + 88 Halaman + 13 Tabel + 4 Skema + 1 Gambar + 11 Lampiran

Kepustakaan: 44, 2005-2016

ABSTRACT

NADIA VALERY LATUPEIRISSA: “The Effect of Sandalwood Aromatherapy on Sleep Quality of Elderly in Hanna Elderly House Yogyakarta in 2018”.

Background: According to Health Ministry of Republic of Indonesia the number of elderly in 2017 was 13.81% of total population. In Hanna Elderly House Yogyakarta there were 10 elderly had sleeping disorder. One of the ways to overcome this problem is to give sandalwood aromatherapy.

Objective: To know the effect of sandalwood aromatherapy on sleep quality of elderly in Hanna Elderly House Yogyakarta in 2018.

Method: It was a pre experimental research with one group pre-posttest design. The population was 37 people. Purposive sampling technique was applied with 30 people who met the criteria as the sample.

Result: McNemar test shows, with level of significance $\alpha=0.005$, p value=0.000 ($p < 0.05$). Therefore H_0 is rejected and H_a is accepted.

Conclusion: There is an effect of sandalwood aromatherapy on sleep quality of elderly in Hanna Elderly House Yogyakarta in 2018.

Suggestion: This research can be used to develop further research related to relationship between sleep quality and some factors such as age, gender, physical illness and physical activities.

Keywords: Sleep Quality + Elderly + Sandalwood Aromatherapy
xviii + 88 pages + 13 tables + 4 schemas + 1 picture + 11 appendices

Bibliography: 44, 2005-2016

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasihNya, sehingga peneliti dapat menyusun sampai dengan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wreda Hanna Yogyakarta Tahun 2108”.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Vivi Retno-Intening, S.Kep., Ns., MAN., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Debora Sutiati selaku Kepala Panti Wreda Hanna Yogyakarta, yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Panti Wredha Hanna Yogyakarta
3. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep MB., selaku Wakil I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS., selaku Ka Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

5. Ibu Enik Listiyaningsih, S.KM., MPH selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu memberikan dukungan dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini
6. Ibu Ignasia Yunita Sari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku penguji I yang telah meluangkan waktu, memberikan dukungan dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini
7. Ibu Sri Wahyuni, S.Pd., MPH selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, dalam memberikan bimbingan dan dukungan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini
8. Seluruh dosen STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala ilmu dan pengarahan yang telah diberikan kepada peneliti
9. Orang tua dan kakak-kakak yang selalu mendoakan dan memberikan semangat selama peneliti menyelesaikan studi dari awal hingga penyusunan skripsi ini selesai.

Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi peneliti. Tuhan Yesus Memberkati.

Yogyakarta, September 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9

E. Keaslian Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. Landasan Teori	15
1. Konsep Tidur	15
a. Pengertian Tidur	15
b. Fisiologi Tidur	15
c. Fungsi Tidur	21
d. Pola Tidur Normal Lansia	21
e. Kualitas Tidur Lansia	22
f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Lansia	26
g. Gangguan Tidur yang Umum Terjadi Pada Lansia	28
2. Konsep Lansia	31
a. Pengertian Lansia	31
b. Klasifikasi Lansia	32
c. Ciri-ciri Lansia	33
d. Proses Menua	34
e. Teori Penuaan	34
f. Perubahan-perubahan yang Terjadi Pada Lansia	38
g. Karakteristik Lansia	43
3. Teori Aromaterapi	44
a. Pengertian Aromaterapi	44
b. Minyak Esensial	45

c. Macam-macam Minyak Esensial	45
d. Manfaat Minyak Esensial	46
e. Cendana	46
f. Cara Pemberian Minyak Esensial dan Cara Kerjanya.	49
B. Kerangka Teori	53
C. Kerangka Konsep	54
D. Hipotesis Penelitian	55
E. Variabel Penelitian	55
1. Definisi Konseptual	55
2. Definisi Operasional	56
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. Desain Penelitian	59
B. Waktu dan Tempat Penelitian	60
C. Populasi dan Sampel	60
D. Alat Ukur Penelitian	61
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	63
F. Etika Penelitian	64
G. Prosedur Pengumpulan Data	66
H. Analisis Data	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. Hasil Penelitian	73
B. Pembahasan	77

C. Keterbatasan Penelitian	85
BAB V PENUTUP	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 2 Aktivitas Tubuh Saat Tidur	20
Tabel 3 Klasifikasi dan Batasan Lansia	32
Tabel 4 Cara Pemberian Minyak Esensial	52
Tabel 5 Definisi Operasional	57
Tabel 6 Kisi-kisi Umum	62
Tabel 7 Kisi-kisi Khusus	63
Tabel 8 Distribusi Berdasarkan Frekuensi Usia.....	73
Tabel 9 Distribusi Berdasarkan Tingkat Pendidikan	74
Tabel 10 Distribusi Berdasarkan Lama Tinggal	74
Tabel 11 Distribusi Berdasarkan Frekuensi Sebelum Pemberian Aromaterapi Cendana.....	75
Tabel 12 Distribusi Berdasarkan Frekuensi Sesudah Pemberian Aromaterapi Cendana	76
Tabel 13 Hasil Uji <i>Mc Nemar</i>	76

DAFTAR SKEMA

	Hal
Skema 1 Tahapan Siklus Tidur Orang Dewasa	19
Skema 2 Kerangka Teori Penelitian	53
Skema 3 Kerangka Konsep Penelitian	54
Skema 4 Prosedur Pengumpulan Data	69

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Cendana.....	47

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat-surat Ijin Penelitian
- 1) Surat Ijin Studi Awal
 - 2) Surat Keterangan Lulus Ujian Proposal
 - 3) Surat Permohonan *Ethical Clearance*
 - 4) Surat *Ethical Clearance*
 - 5) Surat Ijin Penelitian
 - 6) Surat Keterangan Ijin Penelitian
- Lampiran 2 : CV Peneliti
- Lampiran 3 : Lembar Informasi Subyek
- Lampiran 4 : Lembar Konfirmasi Persetujuan Subyek
- Lampiran 5 : Surat Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 6 : Tabel Umum
- Lampiran 7 : Tabel Khusus
- Lampiran 8 : Pedoman Wawancara PSQI
- Lampiran 9 : Standar Operasional Prosedur Pemberian Aromaterapi
- Lampiran 10 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 11 : Lembar Konsul