



Sampul Depan

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI PANTI WERDHA THEODORA MAKASSAR**

OLEH:

AGNES MONIKA (C1814201053)

ALOYSIA TOANUBUN (C1814201055)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**



SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA THEODORA MAKASSAR

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

AGNES MONIKA (C1814201053)

ALOYSIA TOANUBUN (C1814201055)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini nama:

1. Agnes Monika (C1814201053)

2. Aloysia Toanubun (C1814201055)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

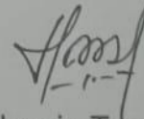
Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 18 April 2022

yang menyatakan,



(Agnes Monika)



(Aloysia Toanubun)

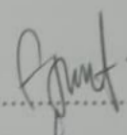
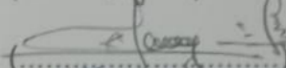
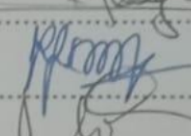
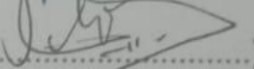
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Agnes Monika (NIM: C1814201053)
2. Aloysia Toanubun (NIM: C1814201055)
Program studi : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia

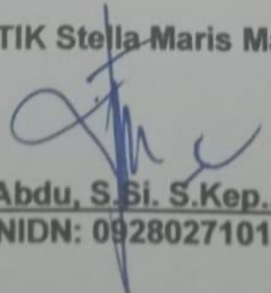
Telah berhasil dipertahankan di hadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Mery Solon, Ns., M.Kes (.....)
Pembimbing 2 : Fitriyanti Patarru', Ns., M.Kep (.....)
Penguji 1 : Rosmina Stungkir, Ns., M.Kes (.....)
Penguji 2 : Yuliana Tola'ba, Ns., M.Kep (.....)
Ditetapkan di : Makassar
Tanggal : 19 April 2022

Mengetahui,

Ketua STIK Stella Maris Makassar


Siprianus Abdu, S.Si. S.Kep.,Ns, M.Kes
NIDN: 0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawa ini:

Nama:

Agnes Monika (C1814201053)

Aloysia Toanubun (C1814201055)

Menyatakan persetujuan dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

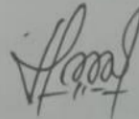
Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 10 April 2022

Yang menyatakan



Agnes Monika



Aloysia Toanubun

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala anugerah, penyelenggaraan, bantuan dan bimbingan-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi kami ini yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi lavender Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia”.

Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu tugas akhir bagi mahasiswa/mahasiswi STIK Stella Maris Makassar Program S1 Keperawatan dan persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.

Kami menyadari bahwa dalam penulisan skripsi kami ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati kami sebagai penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dan yang dapat membantu kami untuk menyempurnakan skripsi kami ini.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini kami sangat menyadari bahwa kami banyak mendapatkan bantuan, pengarahan, bimbingan serta doa dan motivasi dari berbagai pihak yang telah membantu kami untuk menyelesaikan penyusunan skripsi kami ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, kami secara khusus mengucapkan terima kasih yang begitu besar kepada semua pihak-pihak yang mau membantu kami, yaitu kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memnuntut ilmu di STIK Stella Maris Makassar
2. Fransiska Anita, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Wakil Ketua Satu Bidang Akademik Dan Kerjasama dan kepada Mery Sambo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua program studi sarjana keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar

3. Mery Solon, Ns., M.Kep selaku pembimbing I dan Fitriyanti Patarru', Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah membimbing dengan sangat baik selama proses menyelesaikan skripsi ini.
4. Rosmina Situngkir, Ns., M.Kes selaku penguji I dan Yuliana Tola'ba, Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah banyak memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris makassar yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
6. Segenap lansia di Panti Werdha Theodora Kec. Rapocini yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian kami.
7. Orang tua dan saudara yang setia memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman program studi sarjana keperawatan angkatan 12 tahun 2018 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta motivasi penulis.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Kami selaku penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi kami ini. Untuk itu kami sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi kami ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Makassar, 10 April 2022

Penulis

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA THEODORA MAKASSAR

**(Dibimbing oleh: Mery Solon dan Fitriyanti Patarru')
Agnes Monika (C1814201053)
Aloysia Toanubun (C1814201055)**

ABSTRAK

Insomnia atau gangguan tidur merupakan suatu gejala atau keadaan dimana seseorang akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun tengah malam kemudian sulit untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak, hal ini disebabkan karena berapa faktor seperti stres, susana hati yang kurang baik, penyakit yang diderita, penggunaan obat-obatan yang berlebihan, depresi atau kecemasan, dan gaya hidup yang kurang baik. Aromaterapi lavender merupakan sebuah alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, efek dari aromaterapi ini adalah mampu menenangkan dan merilekskan tubuh dengan cara merangsang sistem limbik dan meningkatkan perasan positif sehingga seseorang menjadi rileks. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperiment* dengan metode *one group pre-test-post-test*. Teknik pengambilan sampel adalah *non probability sampling*. Pengukuran insomnia pada lansia menggunakan kuesioner *insomnia saferity index (ISI)*. Analisa data menggunakan uji statistik yaitu uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$. Hasil penelitian diperoleh $p=0,001$ dengan nilai rata-rata sebelum diberikan aromaterapi lavender sebanyak 14,00 dan nilai rata-rata setelah diberikan aromaterapi lavender sebanyak 9,07 hal ini menunjukkan bahwa nilai $p<\alpha$ maka ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di panti werdha theodora makassar. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia. Disarankan bagi petugas dan pengurus panti agar lebih giat dan rutin dalam melakukan intervensi aromaterapi lavender kepada lansia yang mengalami insomnia sehingga insomnia yang dialami lansia dapat teratasi dan sembuh.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Aromaterapi Lavender
Kajian Pustaka : 2012-2021

**THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY OF THE INSULATION
IN THE ELDERLY IN THSE WERDHA THEODORA MAKASSAR**

**(Advised by : Mery Solon and Fitriyanti Patarru')
Agnes Monika (C1014201053)
Aloysia Toanubun (C1814201055)**

ABSTRACT

Insomnia or sleep disorder is a symptom or circumstances in which one will have difficulty to start sleeping, often wake up midnight then difficulty to go back to sleep, wake up too early and sleeping badly, it is caused by several factors such as stress, poor mood, disease suffered, the use of excessive medicines, depression or anxiety and lifestyle are less good. Lavender aromatherapi is an alternative that can be used to address the insomnia, the effect of this aromatherapy is able to calm and relax the body by stimulating the limbic system and enhance positive feelings so that someone became relaxad. The purpose of this research lavender aromatherapy to the decrease in insomnia in elderly. The type of research used is pre-experiment with the method of One Group Pre-Test Post-Test. Sampling techniques is non probablity sampling. Insomnia measurement in elderly using Insomnia Saferity Index questionnaires (ISI). Data analysis using statistical tests namely the Wilcoxon test with a level of significance $\alpha=0,05$. The results obtained $P= 0,001$ with the average value before being given lavender aromatherapy of 14.00 and the average value after given lavender aromatherapy of 9,07 this indicates that the $P < \alpha$ then there is an effect of giving lavender aromatherapy on reducing insomnia in the alderly at the theodora nursing home makassar. It is recommended for officers and boarding to make more active and routine in the lavender aromatherapy intervention to elderly experiencing insomnia so that insomnia experienced by elderly can be resolve and recover.

Keywords : Insomnia, Elderly, lavender aromatherapy

Literature : 2012-2021

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Praktis	6
a. Bagi Lansia	6
b. Bagi Panti	7
2. Manfaat Teoritis	7
a. Bagi Institusi Pendidikan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Umum Tentang Insomnia Pada Lansia	8
1. Pengertian Lanjut Usia	8
2. Batasan Usia Lanjut	8
3. Perubahan Lanjut Usia yang Menyebabkan Insomnia	9
4. Pengertian Insomnia	10
5. Klasifikasi Insomnia	11
6. Faktor- Faktor Penyebab Insomnia	12
7. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Insomnia	13
8. Gejala Insomnia	14
9. Dampak Insomnia	15
10. Kuesioner Insomnia	15
B. Tinjauan Tentang Aromaterapi Lavender	17
1. Pengertian Aromaterapi Lavender	17
2. Mekanisme Aroma Terapi Lavender	17
3. Manfaat Aroma Terapi Lavender	18
4. Teknik Pemberian Aroma Terapi	19
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	22
A. Kerangka Konseptual	22
B. Hipotesis Penelitian	23
C. Definisi Operasional	23

BAB IV METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
1. Tempat Penelitian	25
2. Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
1. Populasi penelitian.....	26
2. Sampel penelitian	26
D. Instrumen Penelitian	26
E. Pengumpulan Data	28
1. <i>Informed Consent</i>	28
2. <i>Anonymity</i> (tanpa nama)	29
3. <i>Confidentialy</i> (kerahasiaan)	29
F. Pengolahan Data dan Penyajian Data	29
1. Pemeriksaan Data (<i>editing</i>).....	30
2. Pemberian Kode (<i>coding</i>)	30
3. <i>Entry</i> data	30
4. Menyusun Data (<i>tabulating</i>)	30
G. Analisa Data	30
1. Analisa Univariat.....	30
2. Analisa Bivariat	31
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Pengantar	32
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
3. Karakteristik Responden	33
4. Hasil Analisa Variabel yang Diteliti	34
B. Pembahasan.....	35
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Definisi Operasional.....	24
Tabel 4.1: Rencana Penelitian.....	25
Tabel 5.1: Distribusi Karakteristi Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender.....	33
Tabel 5.2 Tabel Rerata <i>Pre-Test Dan Post-Test</i>	34
Tabel 5.3: Analisa Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka Konseptual	31
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2: Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 3: Surat Permohonan Data Awal
- Lampiran 4: *Informed Consent*
- Lampiran 5: Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6: Instrumen Pengukuran Insomnia
- Lampiran 7: Surat izin Penelitian
- Lampiran 8: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 9: Surat Uji Turnitin
- Lampiran 10: Master Tabel
- Lampiran 11: Hasil Analisis SPSS

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

\geq	: Lebih Besar atau Sama Dengan
α	: Derajat Kemaknaan
$<$: Lebih Kecil
p	: Probabilitas
=	: Sama Dengan
WHO	: <i>World Health Organisation</i>
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
K	: Subjek Perlakuan
O	: Observasi Sebelum Terapi
I	: Terapi
O1	: Observasi Setelah Terapi
Insomnia	: Gangguan Tidur
Lansia	: Lanjut Usia
Hipnotik	: Obat Tidur
Ansietas	: Cemas
<i>Anonimity</i>	: Tanpa nama
<i>Confidentialy</i>	: Kerahasiaan
Bivariat	: Analisa yang dilakukan pada kedua variabel
<i>Editing</i>	: Pembersihan data
<i>Coding</i>	: Pembersihan kode <i>Confidentially</i>
<i>Tabulating</i>	: Menyusun Data
Dependen	: Variabel terikat
Independen	: Variabel bebas
<i>Entry data</i>	: Memasukkan data
Ha	: Hipotesis alternatif
Ho	: Hipotesis <i>null</i>
<i>Informed consent</i>	: Lembar persetujuan
P	: Nilai kemungkinan/ <i>probability</i>
Plagiasi	: Jiplakan