



Unggul Dalam IPTEK

Kokoh Dalam IMTAQ

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR**

RAISYA ZUKHRUFANI

2019720182

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
TAHUN 2023**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA

PROGRAM KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

SKRIPSI, 9 Agustus 2023

RAISYA ZUKHRUFANI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1
CIPAYUNG JAKARTA TIMUR**

ABSTRAK

Lansia adalah keadaan dimana seseorang memasuki usia 60 tahun. Lanjut usia juga mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial yang dapat menyebabkan masalah kesehatan yaitu insomnia. Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap tingkat insomnia pada lansia. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimental. Penelitian dilakukan pada Mei-Juni 2023 dengan pengambilan data sampel menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 40 responden. Uji statistik dalam penelitian ini yaitu Uji T. Hasil penelitian ini ada perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada Lansia di PSTW Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur diperoleh Hasil Uji T p value= 0,000. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah menunggu surat perizinan yang cukup lama dan Pembatasan waktu yang singkat untuk menjalin interaksi dengan responden dikarenakan lansia butuh istirahat yang cukup. Saran: berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan Pemberian Aromaterapi Lavender sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk masalah insomnia.

Kata kunci : Lansia, Insomnia, *Aromaterapi Lavender*

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY JAKARTA

NURSING PROGRAM

FACULTY OF NURSING SCIENCE

SKRIPSI, 9 August 2023

RAISYA ZUKHRUFANI

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON THE LEVEL OF INSOMNIA IN THE ELDERLY AT THE BUDI MULIA 1 CIPAYUNG TRESNA WERDHA SOCIAL HOME IN EAST JAKARTA

ABSTRACT

Elderly is a condition where a person enters the age of 60 years. The elderly also experience various physical, mental, and social changes that can cause health problems, namely insomnia. Insomnia is a state of inability to get adequate sleep, both quality and quantity with a state of sleep that is only short or insomnia. The purpose of this study was to determine the effect of Lavender Aromatherapy on the level of insomnia in the elderly. This research is a type of quantitative research. This research design uses a quasi-experimental approach. The research was conducted in May-June 2023 with sampling data using total sampling techniques totaling 40 respondents. The statistical test in this study is the T test. The results of this study indicate that there is a significant difference between the level of insomnia before and after giving lavender aromatherapy to the elderly at PSTW Budi Mulia 1 Cipayung, East Jakarta, obtained the results of the T test p value = 0.000. The limitations in this study are waiting for a long permit letter and a short time restriction to establish interaction with respondents because the elderly need adequate rest. Suggestion: based on the results of the study, it can be suggested that Lavender Aromatherapy be given as one of the non-pharmacological therapies for insomnia problems.

Keywords: Elderly, Insomnia, *Lavender Aromatherapy*

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
BUDI MULIA 1 CIPAYUNG JAKARTA TIMUR**

Oleh

RAISYA ZUKHRUFANI

NIM 2019720182

Telah Dilakukan uji Sidang dan Berhak Mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Jakarta, 9 Agustus 2023

Menyetujui

Pembimbing



(Drs. Dedi Muhdiana, M.Kes)

Mengetahui

Ka. Prodi Keperawatan





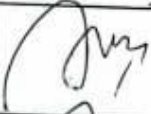
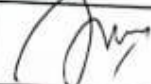
(Neneng Kurwiyah, S.Kep.,Ns. MNS)


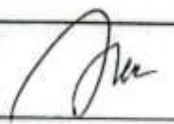



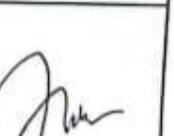
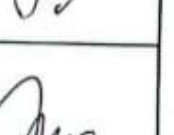
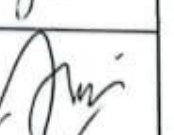
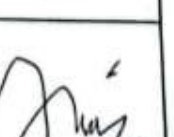
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
JAKARTA**


Jl. Cempaka Putih Tengah 1 No. 1 Jakarta Pusat 10510, Telp/Fax (021) 42802202

LEMBAR KONSULTASI RISET KEPERAWATAN

Nama : RAISYA ZUKHRUFANI
 NPM : 2019720182
 Nama Pembimbing : Drs. Dedi Muhdiana, M.Kes
 Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsul	Saran Pembimbing	TTD Pembimbing
1.	Minggu, 5 Maret 2023 Pukul (13.00 - 15.00)	Pengajuan Judul : 1. Pengaruh Pola Tidur Sehat terhadap tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur 2. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur	1. Baca artikel penelitian sesuai dengan peminatan 2. Telaah fenomena penelitian 3. Cari dukungan keluarganya	
2.	Rabu, 17 Maret 2023 (10.00-11.00)	Revisi Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur	Acc Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur	
3.	Kamis, 23 Maret 2023 Pukul (17.00 - 19.00)	Bimbingan Bab I Latar Belakang	Mencari Referensi Pemberian Aromaterapi Lavender pada Lansia	
4.	Kamis, 30 Maret 2023 Pukul (13.00	Bimbingan BAB I Latar Belakang	1. Buat kerangka berpikir dengan beberapa point 2. Tentukan variabel	

	- 14.00)		<p>3. Urutkan point menjadi satu kalimat yang berkesinambungan</p> <p>4. Urutkan berdasarkan nasional- tempat penelitian</p> <p>Cari data dari tahun terbaru</p>	
5.	Selasa, 4 April 2023 (13.00)	Mengumpulkan Revisian Bab 1	<p>1. ACC Bab 1</p> <p>2. Lanjut bab 2</p>	
6.	Sabtu, 8 April 2023 (13.00-15.00)	Bimbingan BAB 2	<p>1. Konsep lansia</p> <p>2. Konsep dasar insomnia</p> <p>3. Konsep Aromaterapi Lavender</p>	
7.	Kamis, 13 April 2023 (08.00-15.30)	Mengumpulkan revisian bab 2	<p>1. ACC BAB 2</p> <p>2. Lanjut bab 3</p>	
8.	Jumat, 12 Mei 2023 (08.00-15.30)	<p>1. Bab 1-4</p> <p>2. Revisi kerangka teori</p> <p>3. Bimbinga definisi operasional</p>	<p>1. Pastikan semua literature tercantum pada daftar pustaka</p> <p>2. perbaiki definisi operasional sesuai teori</p> <p>3. pahami sample</p> <p>4. paham populasi</p>	
9.	Senin, 12 Juni 2023 Pukul (10.00-13.30)	Bimbingan materi perbaikan setelah sempro	- Modifikasi kuesioner lingkungan	
10.	Selasa, 25 July 2023 Pukul (09.00-10.00)	Bimbingan Bab 1- Bab 7	Memperbaiki dan memeriksa kembali bab 1-7	
11.	Rabu, 26 July 2023 Pukul (16.00-18.00)	Bimbingan bab 5-7	Memperbaiki bab 5-7	
12.	Jumat, 28 July 2023 (16.30-21.00)	Bimbingan bab 6-7	Memahami bab 6	

13.	Senin, 1 Agustus 2023 (13.00-14.00)	Bimbingan bab 6-7	Memahami bab 6	
14.	Kamis, 3 Agustus 2023 (10.30- 11.00)	Diskusi untuk pekan maju	Lebih memahami keseluruhan bab 1-7	