

SKRIPSI

PENGARUH *AROMATHERAPY LAVENDER* TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR
KASONGAN BANTUL
YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Elyani Hermahekha

KPP1900236

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2021



SKRIPSI

Pengaruh *Aromatherapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur
Pada Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul
Yogyakarta

Disusun Oleh:

Elyani Hermahekha

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 26 03 2021

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep.,Ns., M.Kep

Penguji II

Nasiatul Aisyah Salim, SKM., MPH

Penguji III

drh. Ignatius Djuhariarto, S.Kep., MMR

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 20042021

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners

Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

Nama : Elyani Hermahekha

Nomor Induk Mahasiswa : KPP1900236

Program Studi : Keperawatan (S1) dan Ners

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Pengaruh *Aromateraphy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta, 20042021

Yang menyetujui

Elyani



Mengetahui Ketua Dewan Penguji,

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan kasih setia-Nya yang begitu besar anugerah-Nya kepada saya, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Aromatherapy Lavender* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta” dengan tepat waktunya.

Keberhasilan penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberi berbagai dukungan dan bantuan, saya mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Ika Mustika Dewi, S. Kep. Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Dan Ners.
3. Agnes Erida Wijayanti, S. Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing utama sekaligus anggota dewan penguji dalam skripsi.
4. Nasiatul Aisyah Salim, SKM., MPH., selaku pembimbing pendamping sekaligus anggota dewan penguji dalam skripsi.
5. drh. Ignatius Djuniarto, S.Kep., MMR., selaku dewan penguji dalam skripsi.
6. Dosen dan seluruh Sivitas STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah banyak membantu baik dalam ilmu yang diberikan maupun hal-hal lain yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

7. Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dan pihak BPSTW yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.

Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini, tetapi peneliti bukanlah manusia yang sempurna yang tidak lepas dari kesalahan. Oleh karena itu, peneliti memohon kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan dari skripsi ini, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca sebagai dasar dari penelitian di waktu yang akan datang. Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 2021

Penulis

PENGARUH AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Elyani Hermahekha¹, Agnes Erida Wijayanti², Nasiatul Aisyah Salim³

INTISARI

Latar Belakang : Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup. Kualitas tidur bisa diperbaiki dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi salah satunya adalah dengan memberikan aromaterapi lavender.

Tujuan Penelitian : Mengetahui pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design *Quasi Eksperiment (eksperiment semu)* rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 4,5 dan 6 Desember 2020 dan diteteskan pada bantal sebanyak 5 tetes (0.5 ml), sampel menghirup selama 15 menit. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60-74 tahun, diambil menggunakan *Purposive Sampling* sebanyak 42 orang lansia. Analisis data menggunakan Uji *Paired t-test*.

Hasil : Hasil analisa data menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan p value = 0.000 (<0.05) yang berarti H_0 diterima dan H_0 ditolak.

Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Aromatherapy Lavender, Lansia

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT BPSTW UNIT BUDHI LUHUR KASONGAN BANTUL YOGYAKARTA

Elyani Hermahekha¹, Agnes Erida Wijayanti², Nasiatul Aisyah Salim³

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a person's satisfaction with sleep so that a person does not show sign of lack of sleep and does not experience problems in his sleep. Sleep quality problems in the elderly should be of greater concern because if allowed to cause various kinds of things that are detrimental to both the health of the body it self or lowering life expectancy, sleep quality ca be improved with pharmacological and non pharmacological therapies, one of which is by giving lavender aromatherapy.

Research objectives: Knowing the effect of lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly at BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Research methods: This type of research is qualitative with a Quasi Experimental Design (quasi-experimental). The design of this research is one group pretest-posttest design. Performed for 3 cosecutive days on 4, 5 and 6 December 2020 and dripped on the pillow as much as 5 drops (0.5 ml), the sample is inhaled for 15 minutes. Population in this study, elderly aged 60-74 years were taken using purposive sampling as many as 42 elderly people. Data analysis using Paired t-test.

Results: The result of data analysis using the paired t-test statistical tests obtained p-value of 0.000 (<0.05), which means that H_a is accepted and H₀ is rejected.

Conclusion: There is an effect of lavender aromatherapy on sleep quality in the elderly at BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Keywords: Sleep Quality, Lavender Aromatherapy, Elderly

¹Stikes Wira Husada Yogyakarta Nursing Study Program Student

²STIKES lecturer Nursing Study Program Student Wira Husada Yogyakarta

³STIKES lecturer Nursing Study Program Student Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN/PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR.....	i
INTISARI/ABSTRACT	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	
1. Lansia	
a. Pengertian Lansia.....	10
b. Proses Menua.....	10
c. Batasan Lanjut Usia.....	11
d. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .	11

2. Kualitas Tidur	17
3. Aromatherapy	20
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	28
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel.....	29
D. Variabel Penelitian	30
E. Definisi Operasional	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Uji Kesahihan Dan Keandalan.....	34
H. Pengolahan Dan Analisis Data.....	35
I. Jalannya Pelaksanaan Penelitian.....	38
J. Etika Penelitian.....	42
K. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	45
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Definisi Operasional	31
Tabel 2 Kisi-kisi Kuesioner KSPBJ insomnia rating scale harian	33
Tabel 3 Jadwal Penelitian.....	44
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	48
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	49
Tabel 6 Analisis Bivariat Pengaruh Aromaterapi Lavender	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	27
Gambar 3. Desain Penelitian.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Asisten
- Lampiran 4. Lembar Kuesioner Kualitas Tidur (KSPBJ-IRS)
- Lampiran 5. SOP Aromaterapi Lavender
- Lampiran 6. Cap Jempol Pemberian Aromaterapi
- Lampiran 7. Surat Keterangan Kelaikan Etik
- Lampiran 8. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Penelitian dari STIKES Wira Husada
ke Dinas Sosial DIY
- Lampiran 10. Nota Dinas dari Dinas Sosial
- Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian dari STIKES Wira Husada
ke BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta
- Lampiran 12. Surat Bukti Penelitian
- Lampiran 13. Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 14. Hasil Analisis Kuesioner
- Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO dalam (Sari & Leonard, 2018), memperkirakan jumlah lansia di seluruh Dunia akan mencapai 1,2 miliar jiwa di tahun 2025 dan akan terus bertambah hingga 2 miliar jiwa di tahun 2050. Sedangkan untuk di kawasan Asia Tenggara, populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Di Indonesia diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 mencapai 27,08%, tahun 2025 mencapai 33,69 juta, tahun 2030 mencapai 40,95 juta dan tahun 2035 mencapai 48,19 juta. Ada 19 provinsi (55,88%) di Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah D.I Yogyakarta sekitar 13,81%, Jawa Tengah sekitar 12,59% dan Jawa Timur sekitar 12,25% (Kemenkes RI, 2017).

Menjadi tua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berkaitan satu sama lain. Pada umumnya lansia akan mengalami banyak perubahan mencakup perubahan fisik, mental, psikologis, dan perkembangan spiritual. Perubahan keadaan pada lansia tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa (Sukmalara D, 2017). Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidak-mampuan untuk tidur

walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan penyakit tetapi gangguan tidur berupa kesulitan tidur. Lansia mengalami penurunan efektifitas tidur pada malam hari sebesar 70% sampai 80% dibandingkan dengan usia muda. Presentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh orang yang lebih tua, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun atau lebih mengalami sulit tidur yang serius (Adiyati, 2010).

Prevalensi insomnia dilaporkan dari Amerika Serikat berkisar antara 30% sampai 60% (Rahmawati, 2015). Data dari WHO dalam (Siregar, 2011) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya. Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10%, yang artinya ada sekitar 23 juta jiwa dari total 238 juta penduduk Indonesia yang mengalami insomnia (Sari & Leonard, 2018).

Insomnia dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan intelektual, motivasi yang rendah, ketidakstabilan emosional, depresi bahkan resiko gangguan penyalahgunaan zat (Aspiani, 2014). Insomnia bila tidak diatasi dapat mengganggu kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan lansia (Rahmawati, 2015).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup (Sari & Leonard, 2018).

Masalah tidur dapat di tangani dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipotik, sedatif dan narkotika seperti ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat memulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek negatif, diantaranya meninggalkan efek sisa obat, yaitu rasa mual dan mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita mengalami gangguan tidur dan ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai (Lanywati, 2011).

Selain farmakologi ada juga dengan cara non farmakologi yaitu pemberian aromaterapi, terapi pijat, pilates, yoga, akupunktur, dan akupresur, namun peneliti memilih aromaterapi. Aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak asiri. Aromaterapi merupakan suatu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan minyak essensial (*essential oil*). Aromaterapi yang sering digunakan seperti aroma terapi lavender (Lanywati, 2011). Hasil penelitian (Mukti, 2012) menunjukkan bahwa responden yang diberi aromaterapi lavender menggunakan tungku aromaterapi dengan pemberian minyak esensial lavender 8 tetes sebelum tidur malam hari selama 1 minggu berturut-turut sebagian besar tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, jumlah lanjut usia pada tahun 2017 sebanyak 1.288.184 jiwa, yaitu di Kabupaten Sleman menduduki peringkat pertama dengan jumlah lansia

363.453 jiwa, kemudian disusul Kabupaten Bantul dengan jumlah lansia 327.809 jiwa, Kabupaten Gunung Kidul dengan jumlah lansia 296.129 jiwa, Kabupaten Kulon Progo dengan jumlah lansia 167.980 jiwa, dan terendah Kota Yogyakarta dengan jumlah lansia 132.813 jiwa (Profil Dinas Kesehatan DIY, 2017)

Studi pendahuluan yang dilakukan di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta pada 18 Mei 2020, daftar klien berjumlah 80 orang lansia, laki-laki berjumlah 29 orang, perempuan berjumlah 51 orang, dan lansia yang di isolasi berjumlah 9 orang pada ruang isolasi sehingga tidak dimasukan pada populasi. Rata-rata lansia berusia ≥ 60 tahun (Yulianto, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta, pada saat wawancara dengan pengurus panti permasalahan yang ditemukan oleh peneliti yaitu rata-rata lansia mengalami gangguan tidur. Dari 10 orang lansia yang di wawancara oleh pengurus panti 7 orang mengalami kesulitan tidur sedang dan 3 orang lainnya mengalami kesulitan tidur ringan. Ketika lansia tersebut sulit untuk tidur mereka melakukan aktivitas seperti menonton tv, mendengarkan radio, dan duduk.

Adapun upaya dari pengurus panti ketika lansia tidak dapat tidur yaitu memberikan obat CTM atau *Chlorpheniramine Maleat* yang mana terdapat efek sampingnya seperti sakit kepala, mengantuk, mual, muntah, nafsu makan berkurang, konstipasi, dan gangguan penglihatan. Obat CTM juga mempunyai efek yang baik bagi tubuh seseorang digunakan pada kondisi seperti untuk mengobati reaksi alergi termasuk anafilaksis, menyembuhkan pilek, rhinitis, atau alergi yang berhubungan dengan saluran pernafasan lainnya namun bukan

termasuk obat tidur meskipun efek sampingnya mengantuk setelah meminum obat CTM (Safana & Tuarissa, 2014).

Namun sekarang sudah tidak lagi diberikan obat CTM mengingat bahwa pemberian obat CTM dalam jangka waktu yang panjang dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia seperti ketergantungan obat CTM sehingga perlu penanganan yang tepat untuk mengurangi insomnia pada lansia yaitu salah satunya dengan pemberian aromatherapy lavender. Seperti yang sudah dipaparkan maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Apakah ada pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sebelum diberikan aromatherapy lavender.
- b. Mengetahui kualitas tidur pada lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sesudah diberikan aromatherapy lavender.

D. Ruang Lingkup

1. Materi

Ruang lingkup yang dibahas oleh penulis berhubungan dengan mata kuliah keperawatan Gerontik

2. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah lansia pria dan wanita di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

3. Lokasi Penelitian

Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Desember 2020

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai dasar pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam ilmu keperawatan Gerontik, terutama mengenai kualitas tidur lansia

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pengelola Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada

Sebagai bahan masukan dan sumber bacaan di perpustakaan khususnya tentang pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia

- b. Bagi Lansia di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat untuk menambah atau memperbaiki kualitas tidur dengan baik.

- c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta merupakan suatu pengalaman dalam melakukan penelitian mengenai “pengaruh aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia”.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang pernah dilakukan yaitu :

1. Adiyati.S, 2010. Dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta”. Jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 30 sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive sampling*, analisa data menggunakan uji statistik t Test. Hasil penelitian nya menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok perlakuan dengan hasil statistik uji Paired Sample t Test diperoleh nilai $t=2,702$ dengan nilai probabilitas Sig.(2

tailed)=0,017 dan tidak terjadi penurunan derajat insomnia pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t=0,535$ dengan nilai probabilitas Sig.(2 tailed)=0,601, tidak ada perbedaan derajat insomnia posttest pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ditunjukkan hasil uji statistik Independent Sample t Test nilai $t=-2,024$ dengan probabilitas Sig. (2-tailed)=0,053.

Perbedaan penelitian ini dengan penulis yaitu jumlah sampel peneliti 42 orang. Sedangkan persamaannya dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah analisa data menggunakan T test, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

2. Sari.D, 2018. Dengan judul “Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih Padang. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, analisis data menggunakan uji T-test dependent. Hasil penelitian didapatkan seluruh lansia (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan aromaterapi lavender dan hanya 40% yang mengalami kualitas tidur buruk sesudah diberikan aroma terapi lavender. Uji statistik didapatkan nilai $p= 0,000$, dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Wisma Cinta Kasih Padang.

Perbedaan penelitian ini dengan penulis yaitu jumlah sampel peneliti 42 orang lansia. Sedangkan persamaannya dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah analisis data menggunakan uji T test, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

3. Damayanti.N, 2019. Dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading, Semarang”. Sampel berjumlah 30 orang lansia, pengambilan sampel menggunakan total sampling, analisis data dilakukan dengan menggunakan program. Hasil penelitian di dapatkan perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah penelitian yaitu $p=0,001$.

Perbedaan penelitian ini dengan penulis yaitu jumlah sampel peneliti 42 orang lansia, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, analisis data menggunakan T test.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kualitas tidur sebelum diberikan aromatherapy lavender, lansia yang mengalami insomnia berat sebanyak 23 responden (54.8%), lansia yang mengalami insomnia sangat berat sebanyak 11 responden (26.2%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 8 responden (19.0%).
2. Kualitas tidur setelah diberikan aromatherapy lavender pada lansia, didapatkan 25 responden (59.5%) tidak ada keluhan insomnia sedangkan yang mengalami insomnia ringan sebanyak 17 responden (40.5%).
3. Hasil analisa data menggunakan uji statistik *paired t-test* didapatkan p value = 0.000 yang berarti H_a diterima, sehingga ada pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Saran untuk institusi pendidikan yaitu menambah sumber referensi yang berhubungan dengan kualitas tidur, dan aromaterapi.

2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha

Saran untuk BPSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta jadikan sebagai referensi untuk memberikan aromaterapi lavender bila ada lansia yang sulit tidur.

3. Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian menggunakan sampel yang lebih banyak lagi, melakukan penelitian lebih lama waktunya, dalam perlakuannya diberi jeda agar lebih maksimal hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan, Vol. II, No. 02, 21-28.*
- Andria, A. (2014). *Aroma Terapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami.* Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Aspiani, Y. R. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik.* Jakarta: CV Trans Info Media.
- Barca, R. (2014). Aromatherapy Oils. *Jurnal Cultural Studies Review. Sidney.*
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro Volume 8, Nomor 4, 1210-1216.*
- Data Primer Terolah. (2020). *Olah Data SPSS V.23.* Yogyakarta.
- Gihyun Lee. (2017). Therapeutic effects of phytochemicals and medicinal herbs on depression. *BioMed Research International, 1-12.*
- Hidayat, A. (2011). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah.* Jakarta: Salemba Medika Jakarta (EGC).
- Hutasoit, A. (2010). *Aromatherapy Untuk Pemula .* Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Ika Subekti, W. (2016). Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar. *Jurnal Kesmadaska, 45-48.*
- Iwan, & Eliana. (2020). *Kuesioner Pengukuran Insomnia Pada Lansia KSPBJ-IRS.* Retrieved from Scribd: <https://id.scribd.com/document/329238720/313072477-Kuesioner-Pengukuran-Insomnia-Pada-Lansia-Kspbj-docx>
- Kemenkes RI. (2015). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia.* Jakarta: Buletin Jendela.
- Kemenkes RI. (2017). *Analisis Lansia Indonesia.* Retrieved April 2020, from Pusat Data dan Informasi Web site:

<https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/18012600001/analisis-lansia-di-indonesia-2017.htm>

- Kemensos. (2019). *Mensos Usulkan Batasan Usia Lansia Jadi 65 Tahun*. Retrieved from kemsos.go.id: <https://www.kemsos.go.id/mensos-usulkan-batasan-usia-lansia-jadi-65-tahun>.
- Khoirudin, M. (2018). BAB III Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, pp. 79-102. Retrieved from <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/9987/6/BAB%2520III.pdf>
- Kurnia, & Sari, D. (2018a). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance* 3(1), 121-130.
- Kusuma, D. K. (2015). *Metode Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Lanywati, E. (2011). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mukti. (2012). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Manjung Ngawen Klaten. *Skripsi Prodi S1 Keperawatan Muhammadiyah Klaten*.
- Ni Made, M. d. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' J. Pharm. Sci. Vol 3 (2)*, 72-81.
- Noor, & R, H. (2014). Hubungan Antara Derajat Insomnia Dengan Tingkat Kelelahan Pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
- Notoadmojo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi Revisi 2012*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Dilengkapi aplikasi kasus asuhan keperawatan gerontik, terapi modalitas, dan sesuai kompetensi standar*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Profil Dinas Kesehatan DIY. (2017). *Kesehatan DIY*. Retrieved April 2020, from <https://www.kemkes.go.id/resource/download/profil/PROFIL-KESEHATAN-PROVINSI-DIY-2017.pdf>
- Putri, D., & Amalia, R. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.

- Rahmawati. (2015). Efektifitas Mandi Air Hangat Dan Aroma Terapi Lavender. *Profesi, Volume 13, Nomor 1*, 6-9.
- Safana, & Tuarissa, S. (2014). Profil Penggunaan Obat Klorfeniramin Maleat Pada Masyarakat Di Kelurahan Bailang Dan Kelurahan Karombasan Kota Manado. *Pharmacon Jurnal Ilmiah Farmasi UNSRAT Vol. 3 No. 4*, 22-36.
- Sandjaya, I. (2014). *Seri Menata Rumah Kamar Tidur*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance 3(1)*, 121-130.
- Sharma, S. (2011). *Aroma Terapi*. Tangerang: Kharisma Publishing Group.
- Siagian, H. S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda Vol. 4, No. 1*, 19-24.
- Siregar, M. (2011). *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat Dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Flash Books.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmalara, D. (2017). Penerapan "Evidence Practice" Aromaterapi Bunga Lavender Pada Lansia Dengan Insomnia Di Sasana Tresna Werdha (STW) Karya Bakti Cibubur. *Jurnal Afiat : Kesehatan dan Anak*.
- Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Yulianto, G. (2020). *Daftar Klien Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur*. Yogyakarta.