

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA  
GUNAMEKAR KECAMATAN BUNGBULANG  
KABUPATEN GARUT TAHUN 2023**

**SKRIPSI**



**Oleh :**

**Siti Maryanti**

**225401446136**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA  
GUNAMEKAR KECAMATAN BUNGBULANG  
KABUPATEN GARUT TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada  
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



**Oleh :**

**SITI MARYANTI**

**225401446136**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2024**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA  
GUNAMEKAR KECAMATAN BUNGBULANG  
KABUPATEN GARUT TAHUN 2023**

Oleh:  
SITI MARYANTI  
NPM: 225401446136

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi  
Program Studi Kebidanan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Pada Tanggal 24 Februari 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,



**Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST, SKM., MKM    Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH**

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



  
**Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap  
Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gunamekar  
Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Siti Maryanti

NPM : 225401446136



Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

**Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST, SKM., MKM**

**Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Siti Maryanti

NPM : 225401446136

Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap  
Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gunamekar  
Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 23 Februari 2024



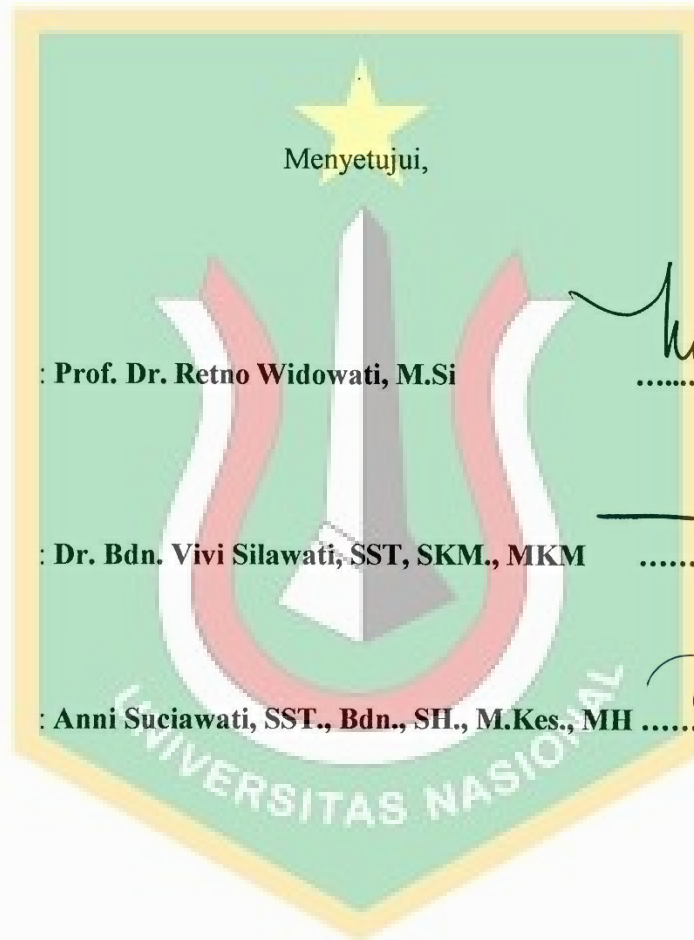
(Siti Maryanti)

**LEMBAR PENGESAHAN**

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap  
Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gunamekar  
Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Siti Maryanti

NPM : 225401446136



Penguji 1 : **Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si**

*Retno Widowati*  
.....

Penguji 2 : **Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST, SKM., MKM**

*Vivi Silawati*  
.....

Penguji 3 : **Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH** .....

*Anni Suciawati*  
.....

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023”. Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan „*Alhamdulillahilalamin*“ beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes
3. Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST, SKM., MKM selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si selaku Penguji yang memberikan saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi



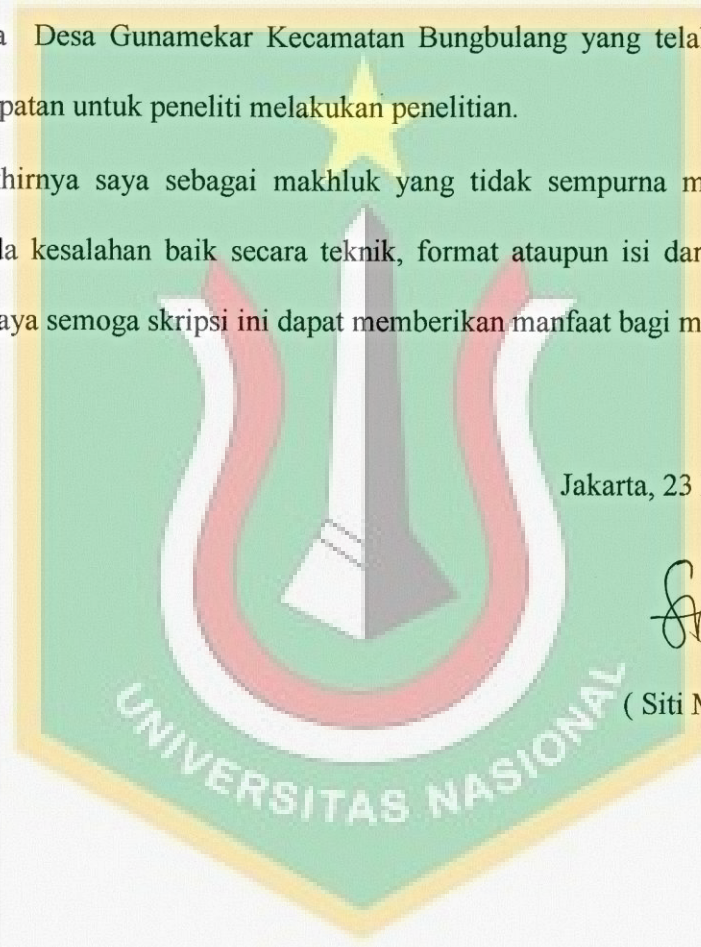
6. Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
8. Kepala Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Jakarta, 23 Februari 2024



( Siti Maryanti)





## ABSTRAK

### PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA GUNAMEKAR KECAMATAN BUNGBULANG KABUPATEN GARUT TAHUN 2023

Siti Maryanti, Vivi Silawati, Anni Suciawati

**Latar Belakang:** Usia tua merupakan masa kemunduran. Hal ini menyebabkan penurunan kemampuan kognitif secara signifikan serta kecepatan proses penuaan, seperti gangguan konsentrasi, gangguan kemampuan bahasa dan memori. Seiring bertambahnya usia, banyak perubahan yang dialami seseorang, baik secara fisik maupun mental, salah satu gangguan yang dialami adalah gangguan tidur, pengobatan untuk gangguan tidur salah satunya ada pemberian aromaterapi lavender dengan cara dihirup selama 5-10 menit sebelum tidur.

**Tujuan:** Menganalisis pengaruh pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023.

**Metodologi:** Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan *pre and post two group desain*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 lansia perempuan, terdiri dari 16 orang kelompok intervensi dan 16 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan *teknik random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis menggunakan *descriptive statistics* dan uji *Wilcoxon*.

**Hasil Penelitian:** Menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur lansia perempuan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Hasil uji statistik pengetahuan didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) adalah 0,000. Nilai *p-value* (0,000) < *p alpha* (0,05) artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia perempuan di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023.

**Kesimpulan:** Pemberian aromaterapi lavender memberikan perubahan signifikan terhadap kualitas tidur lansia.

**Saran:** Menyelenggarakan sesi penyuluhan dan pelatihan mengenai penggunaan aromaterapi lavender kepada kelompok lansia perempuan dan anggota masyarakat lainnya.

**Kata kunci** : Aromaterapi lavender, lansia perempuan, kualitas tidur

**Kepustakaan** : 34 pustaka (2018 – 2023)

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERPAY ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY AT GUNAMEKAR VILLAGE BUNGBULANG SUB- DISTRICT GARUT REGENCY IN 2023

Siti Maryanti, Vivi Silawati, Anni Suciawati

**Background:** elderly is a time of decline. This leads to a significant decline in cognitive abilities as well as the speed of the aging process, such as impaired concentration, impaired language skills and memory. As we age, many changes are experienced, both physically and mentally. Changes in appearance that are part of the normal aging process, such as decreased vision of the five senses, lack of sleep or decreased stamina, pose a threat to the integrity of the elderly.

**Aim:** to examine the effect of lavender aromatherapy on sleep quality in elderly who lived at Gunamekar Village, Bungbulang Sub-district

**Methods:** The research design used was quasi experimental with pre and post two group design. The sample in this study amounted to 32 pregnant women, consisting of 16 intervention groups and 16 control groups. The sampling technique used random sampling technique. The research instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire on sleep quality. Data were analyzed using descriptive statistics and the wiolcoxon test to determine the difference in sleep quality scores before and after the intervention group and control group.

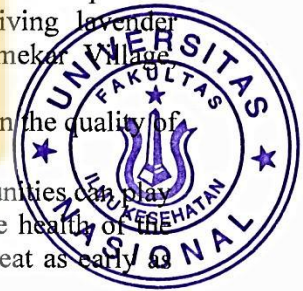
**Results:** This study was showed there was change in the quality of sleep of elderly women before and after giving lavender aromatherapy. The results of the statistical test of knowledge obtained a significance value (p-value) is 0.000. The p-value (0.000) < p alpha (0.05) means that there is an effect of giving lavender aromatherapy on the sleep quality of elderly women in Gunamekar Village Bungbulang District, Garut Regency in 2023.

**Conclusion:** Lavender aromatherapy provides significant changes in the quality of sleep of elderly women.

**Recommendation:** It is hoped that the elderly, families and communities can play an active role in health service programs, especially regarding the health of elderly to be able to carry out routine examinations in order to treat as early as possible the complaints that are felt..

**Kata kunci** : lavender aromatheraphy, female elderly, sleep quality

**Bibliography** : 34 references (2018 – 2023)



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Kajian Teori.....	9
2.1.1 Lansia.....	9
2.1.2 Kualitas Tidur.....	13
2.1.2.1 Pengertian Tidur .....	13
2.1.2.2 Gambaran Umum Gangguan Tidur.....	14
2.1.2.3 Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh.....	15
2.1.2.4 Macam-Macam Gangguan Tidur.....	16
2.1.2.5 Cara Mengatasi Insomnia Ringan.....	17
2.1.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	18

2.1.2.7	Pengukuran Kualitas Tidur .....	19
2.1.3	Aromaterapi .....	20
2.2	Kerangka Teori .....	26
2.3	Kerangka Konsep.....	27
2.4	Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>28</b>
3.2	Populasi dan Sampel .....	29
3.3	Lokasi Penelitian .....	29
3.4	Waktu Penelitian.....	30
3.5	Variabel Penelitian.....	30
3.6	Definisi operasional penelitian .....	31
3.7	Instrumen Penelitian .....	31
3.8	Prosedur Pengumpulan Data .....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>37</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	37
4.2	Pembahasan.....	40
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>56</b>
5.1	Simpulan .....	56
5.2	Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1 Definisi Operasional.....	31
4.1 Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender .....	37
4.2 Kualitas Tidur Lansia Perempuan yang tidak diberikan Aromaterapi Lavender .....	37
4.3 Uji Normalitas Variabel Kualitas Tidur Lansia Perempuan sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Lavender .....	38
4.4 Uji Normalitas Variabel Kualitas Tidur Lansia Perempuan sebelum dan sesudah yang tidak diberikan Aromaterapi Lavender .....	38
4.5 Pengaruh Kualitas Tidur Lansia Perempuan sebelum dan sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender .....	39
4.6 Pengaruh Kualitas Tidur Lansia Perempuan sebelum dan sesudah yang tidak diberikan Aromaterapi Lavender.....	39





## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1 Bagan mekanisme aromaterapi .....	23
2.2 Kerangka teori.....	26
2.3 Kerangka konsep.....	27



## DAFTAR SINGKATAN

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

BPS : Badan Pusat Statistik

WHO : *World Health Organization*

ADL : *Activity of Daily Living*

HADS : *Hospital Anxiety and Depression Scale*

CHF : *Congestive heart failure*



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Uji Etik
- Lampiran 5 Informed Konsent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Master Tabel
- Lampiran 8 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 9 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 Biodata Penulis

