

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO  
TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2  
XIII KOTO KAMPAR**



**OLEH:**

**NAMA : ELVIDA JUNITA**

**NIM : 1614201050**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
RIAU  
2020**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO  
TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2  
XIII KOTO KAMPAR**



**OLEH:**

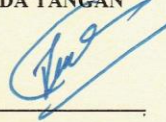


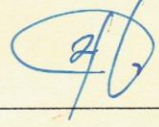
**NAMA : ELVIDA JUNITA**

**NIM : 1614201050**

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelara Sarjana Keperawatan**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
RIAU  
2020**

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI  
UJIAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>Ns. GUSMAN VIRGO, S.Kep, MKL</u> Ketua Dewan Penguji	
2.	<u>ADE DITA PUTERI, SKM, MPH</u> Sekretaris	
3.	<u>M. NIZAR SYARIF HAMIDI, A.Kep, M.Kes</u> Penguji 1	
4.	<u>YUSNIRA, M.Si</u> Penguji 2	

Mahasiswi :  
NAMA : ELVIDA JUNITA  
NIM : 1614201050  
TANGGAL UJIAN : 21 JULI 2020

**LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI**

---

NAMA : ELVIDA JUNITA

NIM : 1614201050

NAMA

TANDA TANGAN

Pembimbing I:

Ns. GUSMAN VIRGO, S.Kep. MKL  
NIP. TT : 096.542.112



Pembimbing II:

ADE DITA PUTERI, SKM, MPH  
NIP. TT : 096. 542. 173



Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. ALINI, M.Kep  
NIP. TT : 096. 542. 079

**LEMBAR PENGESAHAN HASIL PENELITIAN**

**JUDUL :      PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER  
TERHADAP PENRUNAN INSOMNIA DI DESA KOTO TUO  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 XIII KOTO KAMPAR.**

**NAMA : Elvida Junita**

**NIM : 1614201050**

Menyetujui  
Pembimbing I

Menyetujui  
Pembimbing II

Ns. Gusman Virgo, S.Kep, M.KL  
NIP TT : 096.542.112

Ade Dita Puteri, SKM, MPH  
NIP TT : 096.542.112

Mengetahui  
Ketua Prodi S1 Keperawatan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Ns. Alini, S.Kep, M. Kep  
NIP TT : 096.542.07

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

Skripsi, Juli 2020

**ELVIDA JUNITA**

**PENGARUH PEMBERIAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA KOTO TUO WILAYAH KERJA PUSKESMAS 2 XIII KOTO KAMPAR**

**X + 54 halaman + 3 tabel + 4 skema + 7 lampiran**

**ABSTRAK**

Latar belakang Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur atau tidur sering terbangun di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan adalah aroma terapi lavender. Kandungan utama yaitu *linalool asetat* yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia. Lavender juga membantu keseimbangan kesehatan tubuh yang sangat bermanfaat dalam menghilangkan sakit kepala, premenstrual sindrom, stress, ketegangan, kejang otot dan regulasi jantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aroma terapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII koto Kampar. Metode Penelitian ini adalah eksperimen, menggunakan desain penelitian *Quasy-experiment* dengan 32 orang lansia, analisa data menggunakan uji statistik t test. Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi penurunan insomnia dengan hasil statistik uji t test diperoleh nilai  $p= 0,00$ , dimana terdapat pengaruh terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XII Koto kampar. Kesimpulan rata-rata penderita insomnia sebelum pemberian aroma terapi lavender adalah 47,78 dengan standar deviasi 7,55, dan rata-rata penderita insomnia sesudah pemberian aroma terapi lavender adalah 43,00 dengan standar deviasi 8,714, dan diperoleh p value sebesar 0,00 ( $p<0,05$ ). Saran Pendidikan kesehatan diharapkan dapat terus dilakukan oleh petugas kesehatan dan sebagai terapi alternatif yang dapat digunakan untuk menangani penyakit insomnia sehingga dapat menjadi prioritas program Puskesmas untuk dapat lebih menggerakkan penyuluhan atau pendidikan tentang penanganan insomnia.

**Kata kunci:** *Insomnia, aroma terapi lavender*

**Daftar pustaka:** (2010-2019)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Pengaruh pemberian aroma terapi *lavender* terhadap penurunan insomnia Di Desa Koto Tuo wilayah kerja puskesmas 2 XIII Koto Kampar”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian peneliti ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr.H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggraini Harahap, M,keb selaku Dsekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Bapak Ns.Gusman Virgo,S.Kep,MKL selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
5. Ibu Ade Dita Puteri,SKM,MPH selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.
6. Bapak M. Nizar Syarif Hamidi, A.Kep, M.Kes selaku penguji I yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini dapat tepat pada waktunya.
7. Ibu Milda Hastuti, SST, M.Kes selaku penguji II yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu dalam menyelesaikan penyusunan penelitian ini tepat pada waktunya.

8. Kepala Puskesmas 2 XIII Koto Kampar atas dukungan dan kerjasama dalam pengambilan data yang diteliti.
9. Kedua Orang tua yang telah bersusah payah memberikan peneliti banyak dukungan baik secara materi maupun moril hingga detik ini.
10. Bapak dan Ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan penyusunan ini
11. Rekan-rekan seperjuangan dari Prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah bermurah hati dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
12. Terima kasih kepada teman serta adik satu rumah yang telah banyak membantu serta meluangkan pikirannya dalam pembuatan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Bangkinang, 20 Juli 2020

Elvida junita



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Insomnia.....	8
a. Defenisi Insomnia.....	8
b. Epidemiologi Insomnia.....	9
c. Etiologi Insomnia.....	9
d. Klasifikasi Insomnia.....	12
e. Tanda dan Gejala.....	13
f. Faktor Resiko.....	13
g. Komplikasi Insomnia.....	14
h. Penatalaksanaan.....	15
2. Gangguan Tidur.....	15
a. DefinisiGangguan Tidur .....	15
b. Klasifikasi Ganggan Tidur .....	16
c. Penyebab Gangguan Tidur .....	18
d. Tanda dan Gejala Gangguan Tidur.....	18
e. Diagnosa Gangguan Tidur .....	18
f. Penatalaksanaan Gangguan Tidur.....	19
3. Aroma Terapi Lavender .....	19
a. Definisi Aroma Terapi <i>Lavender</i> .....	19
b. Manfaat Aroma Terapi <i>Lavender</i> .....	19
c. Kandungan minyak <i>Lavender</i> .....	19
d. Cara menggunakan minyak Esensial.....	21
e. Jenis-jenis dan maaf aroma terapi .....	22
f. Cara kerja lavender pada sistem syaraf.....	23

B. Penelitian Terkait.....	25
C. Kerangka Teori.....	26
D. Kerangka Konsep.....	27
E. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	28
1. Rancangan Penelitian.....	28
2. Alur Penelitian.....	29
3. Prosedur Penelitian.....	30
4. Variabel Penelitian.....	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	31
D. Etika Penelitian.....	35
E. Alat Pengumpul Data.....	36
F. Prosedur dan Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Pengolahan Data.....	38
H. Defenisi Operasional.....	39
I. Rancangan Analisis Data.....	41

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisa Univariat.....	44
B. Analisa Bivariat.....	46
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1.1 : Defenisi Operasional.....	3
Tabel 4.1 : Analisa Univariat.....	44
Tabel 4.2 : Analisa Bivariat.....	48

## DAFTAR SKEMA

	<b>Halaman</b>
Skema 2.1 : Kerangka Teori.....	26
Skema 2.2 : Kerangka Konsep.....	27
Skema 3.1 : Rancangan Penelitian.....	28
Skema 3.2 : Alur Penelitian.....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Lembar Quesioner Insomnia
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur Insomnia
- Lampiran 5 : Surat izin Pengambilan Data
- Lampiran 6 : Surat izin Penelitian
- Lampiran 7 : surat Balasan Penelitian