

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA**

SKRIPSI

EVIDENCE BASED NURSING



Oleh :

**GINA FADILAH
NIM. 302017035**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2021**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA**

SKRIPSI

EVIDENCE BASED NURSING

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

GINA FADILAH

NIM.302017035

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

GINA FADILAH

NIM. 302017035

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENURUNAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Seminar Skripsi

Tanggal 17 Juli 2021

Oleh :

Pembimbing Utama



Nandang Jamiat Nugraha S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

NIP. 197314092005011003

Pembimbing Pendamping



Dewi Mustikaningsih S.Kep.,Ners.,M.Kep

NPP. 1996120775003

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA

Disusun Oleh :

GINA FADILAH

NIM. 302017035

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi

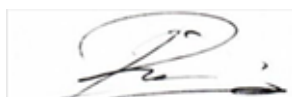
Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Bandung

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, 17 Juli 2021

Penguji I



Rahmat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Penguji II



Perla Yualita, S.Pd.,M.Pd

Pembimbing Utama



Nandang Jamiat Nugraha S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Gina Fadilah

NIM : 302017035

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 16 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'REPUBLIK INDONESIA', and 'ABAEJX 5475'. The signature is in black ink and appears to be 'Gina Fadilah'.

Gina Fadilah

NIM. 302017035

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

“Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu menang” (Q.S Ali-Imran:200)

“Bukanlah ilmu yang semestinya mendatangimu, tetapi seharusnya kamulah yang mendatangi ilmu itu” (Imam Malik).

Persembahan

Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orangtua tercinta Bapak dan Ibu beserta seluruh keluarga yang telah mendukung baik dalam segi moril maupun materil. Terimakasih atas kasih sayang, do'a dan pengorbanannya.
2. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Serta berkat kehendak-Nya pula penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya pada waktu yang sudah ditetapkan. Skripsi ini berjudul: **“Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia”**. Penulis bertujuan untuk melakukan kajian literatur guna untuk mengetahui pengaruh dari aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini, tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis temukan, namun Alhamdulillah atas berkat rahmat dan hidayahnya juga kesungguhan yang disertai bantuan dan dukungan dari berbagai pihak langsung maupun tidak langsung, segala kesulitan dapat teratasi dengan sebaik-baiknya yang pada akhirnya skripsi ini dapat di selesaikan. Walaupun demikian, penulis menyadari bahwa laporan proposal ini masih jauh dari kata sempurna baik isi maupun sistematika penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan adanya kritik yang positif dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bersama ini perkenalkanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan setulus hati kepada :

1. Tia Setiawati, M. Kep.,Sp.Kep.An., selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

2. Yayat Hidayat, M.Kep., Selaku Wakil Rektor II Universitas 'Aisyiyah Bandung
3. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms.Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
4. Dewi Mustikaningsih, M. Kep., selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung sekaligus Dosen Pembimbing Pendamping Skripsi yang telah membimbing dan senantiasa memberikan dukungan, arahan, pengetahuan baru dan koreksi serta saran hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
5. Angga Wilandika, M. Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
6. Nandang Jamiat Nugraha, M. Kep.,Sp. Kep. Kom., selaku Dosen Pembimbing Utama Skripsi yang telah membimbing dan senantiasa memberikan dukungan, arahan, pengetahuan baru dan koreksi serta saran hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Bapak dan Mamah tersayang, serta keluarga besar tercinta yang senantiasa memberikan dukungan penuh kepada penulis untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya. Mereka yang selalu mendo'akan penulis sehingga selalu diberikan kemudahan dalam menyusun skripsi ini. Terlalu banyak jasa mereka yang tidak mungkin penulis untuk membalasnya.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan dukungan, motivasi dan do'a untuk menyelesaikan skripsi ini yaitu Nurdin Maulana, S. T, Ulfa Nurlatifah, Amd. Keb., Neni Nuraenah, S. Kep, Widia Badriah, S. Kep, Astri Indriyani, Anggi

Aprilia, Shofia Nailah, Dian anisa ilma, Irra Choerunnisa, dan Ika Kartika Candra.

9. Teman-teman seperjuangan Sarjana Keperawatan Angkatan 2017 yang sudah menjalani perkuliahan bersama-sama yang telah memberikan semangat untuk menjalani perkuliahan serta candaan dan kebahagiaan selama di kampus tercinta, penulis akan selalu mengingatnya dan merindukan masa-masa ini.

Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa laporan ini masih terdapat banyak kekurangan yang jauh dari kata kesempurnaan, hal ini tidak terlepas dari terbatasnya pengetahuan serta wawasan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dimasa yang akan datang.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang sudah memberikan kesempatan, bantuan, dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga penyusunan skripsi ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi penulis maupun bagi dunia Pendidikan.

Bandung, 16 Juli 2021

Penulis



Gina Fadilah

Nim. 302017035

ABSTRAK

Gina Fadilah
302017035

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

V; 2021; 115 halaman; 8 tabel; 1 bagan; 5 lampiran

Berbagai permasalahan yang terjadi pada lansia salah satunya mengalami insomnia yang menyebabkan para lansia sulit untuk memulai tidur dan mudah terbangun. Di Indonesia sekitar 50% orang berusia 65 tahun mengalami insomnia. Setiap tahun diperkirakan data sebanyak 20%-50% lansia mengalami insomnia. Insomnia dapat diatasi dengan pemberian aromaterapi lavender yang menjadi salah satu pengobatan nonfarmakologi dengan minyak esensial untuk membantu memperbaiki masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia. Metode penelitian ini adalah kajian literatur *Evidence Based Nursing* (EBN) menggunakan *Framework PICOT*. Penelusuran database dilakukan melalui *Proquest*, *E-Resources* dan *Google Scholar*. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel penelitian dengan responden lansia, artikel penelitian dengan intervensi aromaterapi lavender, artikel penelitian dengan desain *Quasi experiment* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Hasil analisis kesepuluh artikel berdasarkan kaidah *Validity, Importancy and Applicability* (VIA) yang ditelaah ditemukan kelebihan dari aromaterapi lavender yaitu memiliki kandungan utama *linalool asetat* yang memberikan efek penenang, antianxietas dan antidepresan. Dengan demikian, pengaruh aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia. Disarankan untuk pelayanan kesehatan dapat mengimplementasikan intervensi aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami insomnia sesuai dengan SOP yang telah disusun oleh peneliti.

Kata Kunci: Aromaterapi lavender, insomnia, lansia

Kepustakaan: 20 buah (2013-2020)

ABSTRACT

Gina Fadilah
302017035

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING INSOMNIA IN THE ELDERLY; EVIDENCE BASED NURSING

V; 2021; 115 pages; 8 tables; 1 chart; 5 appendices

Various problems that occur in the elderly, one of which is experiencing insomnia which makes it difficult for the elderly to start sleeping and wake up easily. In Indonesia, about 50% of people aged 65 years experience insomnia, every year it is estimated that 20%-50% of the elderly suffer from insomnia. Insomnia can be overcome by giving lavender aromatherapy which is a non-pharmacological treatment with essential oils to help improve health problems and improve sleep quality. This study aims to identify the effect of lavender aromatherapy on reducing insomnia in the elderly. This research method is a literature review of Evidence Based Nursing (EBN) using the PICOT Framework. Database searches were carried out through Proquest, E-Resources and Google Scholar. The inclusion criteria used were research articles with elderly respondents, research articles with lavender aromatherapy intervention, research articles quasi-experiment with One Group Pretest-Posttest,. The results of the analysis of the ten articles based on the rules of Validity, Importancy and Applicability (VIA) which were examined found the advantages of lavender aromatherapy, namely that it has the main content of linalool acetate which provides sedative, antianxiety and antidepressant effects. Thus, the effect of lavender aromatherapy is effective in reducing insomnia in the elderly. It is recommended for health services to implement lavender aromatherapy interventions for the elderly who experience insomnia according to the SOP that has been prepared by the researcher.

*Keywords: Lavender aromatherapy, insomnia, elderly
Works of literature: 20 (2013-2020)*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian Literatur Review dengan EBN	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II METODE	9
A. Strategi Pencarian Literatur.....	9
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	11
C. Seleksi Studi dan Penelitian Kualitas	12
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi	12
2. Daftar Artikel Hasil Pencarian	14
BAB III HASIL.....	15
A. Pembahasan Topik	63
1. Topik Definisi Aromaterapi Lavender	63

3. Topik Karakteristik Responden	65
4. Topik SOP Pemberian Aromaterapi Lavender	67
5. Topik Keefektifan Aromaterapi Lavender.....	69
BAB IV PEMBAHASAN.....	74
A. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia	74
B. Standar Operasional Prosedur Pemberian Aromaterapi Lavender	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	11
Tabel 2.2 Artikel Hasil Pencarian	14
Tabel 3.1 Kaidah VIA.....	15
Tabel 3.2 Topik Aromaterapi Lavender	63
Tabel 3.3 Karakteristik Responden Aromaterapi Lavender.....	64
Tabel 3.4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender.....	65
Tabel 3.5 Keefektifan Aromaterapi Lavender	66
Tabel 4.1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Aromaterapi Lavender.....	72

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Alur <i>Review</i> Jurnal.....	13
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 Kegiatan Hasil Cek Plagiat

Lampiran 3 Kegiatan Bimbingan Tugas Akhir

Lampiran 4 Persetujuan Seminar Skripsi

Lampiran 5 Permohonan Penguji Sidang Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

Dinkes	: Dinas Kesehatan
EBN	: <i>Evidence Based Nursing</i>
Lansia	: Lanjut Usia
Perpusnas	: Perpustakaan Nasional
RCT	: <i>Randomized Controlled Trial</i>
VIA	: <i>Validity, Importancy dan Applicability</i>
KSPBJ-IRS	: Kelompok Psikiatri Biologic Jakarta-Insomnia Rating Scale
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SAR	: Sistem Aktivasi Retikular
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>

