

**PENGARUH AROMATERAPI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN
BANTUL YOGYAKARTA**

**Karya Tulis Ilmiah
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**GUSNUL
20050320103**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2009**

**PENGARUH AROMATERAPI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR KASONGAN
BANTUL YOGYAKARTA**

**Karya Tulis Ilmiah
Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat
Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**GUSNUL
20050320103**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
YOGYAKARTA
2009**

MOTTO

بِاللَّهِ الْمَشْرِاقِ الْمَغْرِبِ

*"Maka sesungguhnya disamping ada kesukaran
terdapat pula kemudahan, sesungguhnya
disamping ada kepayahan (jasmani) itu ada pula
kelapangan "*

(Q.S Al insyirah : 5-6)

*"God never leave me when I run on this way too
far"*

(Gusnul)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Sebuah karya kecil aku persembahkan sebagai hasil dari sebuah usaha dan pengalaman dalam proses belajar untuk diriku dan orang lain...

Segala Puji dan Syukur kepada Allah atas limpahan rahmat-Nya, serta solawat kepada Rasulullahsalallahualaihi wa sallam, hanya kepada Allah S.W.T saya bersujud

Teruntuk pertama dan utama Allah S.W.T dan Rasulullah SAW, serta Islam yang ku pegang sampai akhir hayat menjemputku,, Melalui karya sederhana masih jauh dari kesempurnaan, semoga mampu membuat bangga terutama insan yang selalu memberi dukungan dan kasih sayang kepadaku.....

Teruntuk ayahanda tanpa dukungan moril dan materil ananda tidak akan pernah mencapai semua ini, terima kasih atas kerja keras dan semangat yang diberikan untuk kemajuan ananda.

Teruntuk Ibunda terima kasih atas bimbingan spiritual dan kasih sayang sepanjang jalan yang takkan pernah terbalas.

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaykum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillah rabbi'l'alam, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah S.W.T atas limpahan rahmat dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Karya tulis ilmiah ini berjudul “Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur unit Kasongan Bantul Yogyakarta”. Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr. Erwin Santosa, Sp.,A., M., Kes. selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Uswatun Khasanah, MNS selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Suharsono, MN sebagai pembimbing yang selalu memberikan masukan, arahan, bimbingan, kesabaran, nasehat, dan semangat kepada penulis
4. Titih Huriyah, M., kep. Sp., kom selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan kritik yang sangat membangun dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. MFL. Sofiyatmi, SE. selaku pimpinan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur unit Kasongan Bantul Yogyakarta yang telah memberikan izin kepada

peneliti untuk melakukan penelitian di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

6. Drs. Tulus Suseno Handoyo dan seluruh staf serta tenaga perawat di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Unit Kasongan Bantul Yogyakarta yang telah memberikan bantuan saat penelitian berlangsung.
7. Ayah dan Ibu tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan semangat untuk menjadikan hidupku ini menjadi lebih baik, segala pengorbanan kalian tidak akan pernah ku lupakan.
8. Kakak-kakak dan adik-adikku yang telah memberikan suport kepada ku.
9. Asisten penelitian Yudiono ALM, Eko, Arif, Heri, Pudang, Bowo yang telah memberikan kontribusi atas penelitian ini.
10. Teman-teman di RSUD. Bangka Tengah yang telah memberikan susport moral kepada ku.
11. Sapriyudi, W.Zulianto dan Restu Dwi teman satu perantauan yang selalu memberikan support dan dukungan pada saat senang maupun sedih.
12. Sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2005.
13. Teman-teman Band yang telah memberikan inspirasi dan telah memberikan kedamaian dan ketenangan kepada ku.

Semoga bantuan yang diberikan menjadi amal shaleh dan mendapat imbalan serta ridho Allah S.W.T. Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah khasanah ilmiah

pengetahuan khususnya bagi keperawatan. Saran dan kritik penulis harapkan untuk koreksi dan perbaikan.

Wassalamu' alaykum Warahmatullahi Wabarokatu

Yogyakarta, 11 Juli 2009

Gusnul

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL DAN SKEMA.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	2
B. Perumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penelitian Terkait	9

BAB II TINJAUAN PUTAKA

A. Landasan Teori.....	11
1. Lanjut Usia.....	11

a.	Pengertian Lanjut Usia	11
b.	Teori Penuan	11
2.	Perubahan dan perkembangan pada lansia	16
3.	Tidur	18
a.	Pengertian	18
b.	Teori Tidur	18
c.	Struktur Fisiologis Tidur	19
d.	Mekanisme yang Mempengaruhi Proses Tidur	20
e.	Fungsi Tidur	23
f.	Perubahan Pola Tidur pada Lansia	24
g.	Gangguan Tidur pada Lansia	26
4.	Insomnia pada Lansia	27
a.	Pengertian	27
b.	Tipe Insomnia	28
c.	Klasifikasi Insomnia	29
d.	Faktor-faktor Penyebab Insomnia Pada Lansia	30
e.	Penatalaksanaan Insomnia	33
5.	Pengukuran Derajat Insomnia	37
6.	Aromaterapi	37
a.	Pengertian Aromaterapi	37
b.	Sejarah Aromaterapi	38
c.	Kandungan Minyak Esensial Aromaterapi atau atsiri	38
d.	Manfaat dan Kegunaan Aromaterapi	39

e. Cara Kerja Aromaterapi	40
f. Macam-macam Aromaterapi dan fungsinya	41
g. Teknik Penggunaan Aromaterapi	42
h. Penggunaan Aromaterapi pada Insomnia	44
i. Minyak Esensial Aromaterapi Lavender	45
B. Kerangka Konsep	46
C. Hipotesis	46

BAB III METODE PENELITIAN.

A. Desain Penelitian	47
B. Populasi dan Sampel	48
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	48
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	49
E. Instrumen Penelitian	50
F. Cara pengumpul Data	51
G. Uji Validitas dan Reabilitas	52
H. Analisa Data	52
I. Etik Penelitian	53

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.

A. Hasil Penelitian	54
1. Gambaran Tempat Penelitian	54
2. Gambaran Karakteristik Responden	55

3. Gambaran Derajat Insomnia Responden	56
4. Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia	57
B. Pembahasan	59

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.

A. Kesimpulan	69
B. Saran	70
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	71
D. Kesulitan Penelitian	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL DAN SKEMA

Daftar Tabel

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	55
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia Kelompok Perlakuan	56
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia Kelompok Kontrol	57
Tabel 4. Distribusi Analisis <i>Paired Sample t Test</i> Kelompok Perlakuan	58
Tabel 5. Distribusi Analisis <i>Paired Sample t Test</i> Kelompok Kontrol	59
Tabel 6. Distribusi Analisis <i>Independent Sampel t Test</i>	59

Daftar Skema

Skema 1. Kerangka Konsep	46
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat izin survey pendahuluan
- Lampiran 2.** Surat izin penelitian
- Lampiran 3.** Surat persetujuan survey pendahuluan dan penelitian
- Lampiran 4.** Formulir etika penelitian
- Lampiran 5.** Surat kelayakan etik penelitian
- Lampiran 6.** Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 7.** Lembar kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale*
- Lampiran 8.** Standart Operasi penggunaan aromaterapi
- Lampiran 9.** Jadwal pemberian aromaterapi
- Lampiran 10.** Hasil pengukuran derajat insomnia
- Lampiran 11.** Hasil uji statistik derajat insomnia