

**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

DI UPTD PUSKESMAS PENEHEL I



SKRIPSI

GUSTI AYU DEWI DAMAYANTHI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI UPTD PUSKESMAS PENEHEL I**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh

GUSTI AYU DEWI DAMAYANTHI

A1224044

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Ayu Dewi Damayanthi

NIM : A1224044

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : "Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di
UPTD Puskesmas Penebel I"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila nanti dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 7 Juli 2025



(Gusti Ayu Dewi Damayanthi)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH AROMA TERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI UPTD PUSKESMAS PENEHEL I

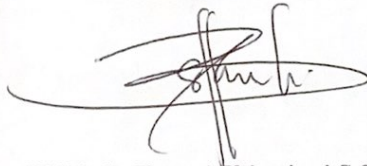
Diajukan Oleh :

GUSTI AYU DEWI DAMAYANTHI
A1224044

Badung, 7 Juli 2025

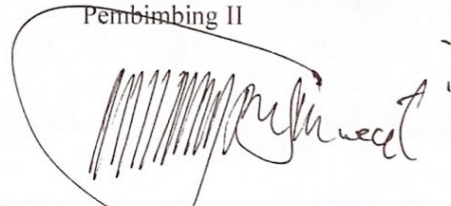
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



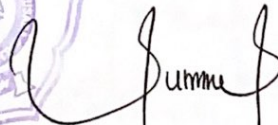
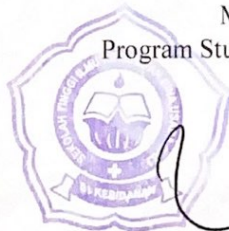
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes
NIDN : 0809018701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



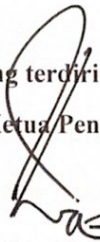
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb
NIDN : 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 14 Juli 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



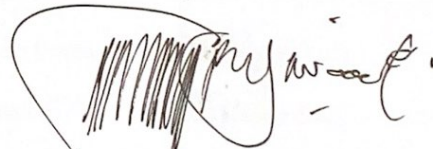
Dr. Ir I Putu Santika, MM
NIDN : 0803066501

Penguji I



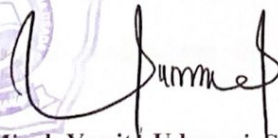
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0815019101

Penguji II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes
NIDN : 0809018701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb
NIDN : 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali dan selaku penguji utama yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani,S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada keluarga, saudara, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 7 Juli 2025

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 7 Juli 2025

Gusti Ayu Dewi Damayanthi

**Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas
Penebel I
xiv+ 55+ 6 tabel + 3 skema + 14 lampiran**

ABSTRAK

Lansia merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berkaitan satu sama lain. Salah satu masalah yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia bukan penyakit tetapi gangguan tidur berupa kesulitan tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur yaitu pemberian aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I

Penelitian ini menggunakan desain Quasy eksperimen dengan desain Non-Equivalent Control Grup Design dan tehnik purposive sampling yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai yang dikehendaki peneliti sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya. Sampel dalam penelitian ini adalah Lansia sebanyak 40 orang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 20 orang dilakukan intervensi dan 20 orang sebagai kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan uji mann whitney dan wilcoxon.

Hasil uji mann whitney didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Penebel I. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan Aroma terapi Lavender untuk memperbaiki kualitas tidur.

**Kata Kunci :Aroma Terapi Lavender, Kualitas Tidur, Lansia
Daftar Pustaka : 37 (2016-2023)**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE PROGRAM**

Undergraduate Thesis, 7 July 2025

Gusti Ayu Dewi Damayanthi

The Effect of Lavender Aromatherapy on the Sleep Quality of the Elderly at the Penebel I Health Center UPTD

xiv+ 55+ 6 tables + 3 schemes + 14 attachments

ABSTRACT

Elderly is a natural process accompanied by a decline in physical, psychological and social conditions that are interrelated with each other. One of the problems that often occurs in the elderly is insomnia, which is the inability to sleep even though there is a desire to do so. Insomnia is not a disease but a sleep disorder in the form of difficulty sleeping. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep, so that a person does not show signs of lack of sleep and does not experience problems in sleeping. Efforts that can be made to overcome sleep problems are the provision of lavender aromatherapy. The aim of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of the elderly at the UPTD Penebel I Health Center.

This study used a Quasy experimental design with a Non-Equivalent Control Group Design design and a purposive sampling technique, which is a sampling technique by selecting samples among the population according to the researcher's wishes so that the sample can represent the characteristics of the population that have been previously known. The sample in this study was 40 elderly people divided into 2 groups, namely 20 people who were given intervention and 20 people as a control group. Data were analyzed using the Mann Whitney and Wilcoxon tests.

The results of the Mann Whitney test obtained a p-value of 0.000, which means that there is an effect of lavender aromatherapy on the sleep quality of the elderly at the UPTD Penebel I Health Center. Based on the results of this study, it is hoped that the elderly can apply Lavender Aromatherapy to improve sleep quality.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly

Bibliography: 37 (2016-2023)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Institusi Pendidikan.....	5
2. Pengembang Ilmu Kebidanan.....	5
3 Pelayanan Kebidanan.....	5
4 Masyarakat.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1 Lansia.	7
2 Kualitas Tidur Lansia.....	9

4 Aroma Terapi Lavender.....	14
D. Kajian Empiris	21
E. Kerangka Teori.....	23
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	24
B. Hipotesis	24
C. Definisi Operasional	24
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
D. Etika Penelitian.....	28
E. Alat Dan Pengumpulan Data.....	31
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	32
G. Pengolahan Data	34
H. Teknik Analisis Data.....	35
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	37
B. Analisa Deskriptif.....	38
C. Analisa Komparatif.....	39
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian.....	42
B. Keterbatasan Penelitian.....	51
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian...51	
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gamabr 2.4 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	24

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	26
Tabel 5.1 Analisis karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin pendidikan dan pekerjaan pada lansia di UPTD Puskesmas Penebel I.....	38
Tabel 5.2 Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok intervensi di UPTD Puskesmas Penebel I.....	39
Tabel 5.3 Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi aroma terapi lavender pada kelompok kontrol di UPTD Puskesmas Penebel I.	40
Tabel 5.4 Analisis Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPTD Puskesmas Penebel I.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan dari Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan dari UPTD Puskesmas Penebel I.
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian dari Stikes Bina Usada Bali
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari UPTD Puskesmas Penebel I.
- Lampiran 6. Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 9. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Lembar Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 11. SOP Aroma Terapi Lavender
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 14. Lembar Bimbangan

DAFTAR SINGKATAN

DM	: Diabetes Millitus
IC	: <i>Informed Consent</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
NERM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
RI	: Republik Indonesia
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
STIKES	: Sekolag Tinggi Ilmu Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Afiestasari, L., Budiharto, I., & Saiman. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Tanjungpura Journal OF Nursing Practice and Education*, 1(1), 1–9.
- Anggraini, E., Wijoyo, E. B., Kartini, K., Hastuti, H., & Yoyoh, I. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 113–119. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13669>
- Afiestasari, L. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. ProNers*, 6(1)
- Aryasih, I. G. A. P. S., Udayani, N. P. M. Y., & Sumawati, N. M. R. (2022). Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 139-145.
- Bannepadang, C., Hadanyani, Y., & Usman, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 1–14.
- BR Sitepu, R. A. (2021). *Hubungan Penggunaan Aromaterapi Dengan Penurunan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2017. Skripsi*.
- Cahyaningrum, P. F., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54–68. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.251>
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019. Dinas Kesehatan Provinsi Bali*.

- Dewi P.(2019). *Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2019*. *Jurnal Kesehatan*. Denpasar: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Dewi AP, I. P. (2016). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*. Artikel Universitas Udayana.
- Ekaputri, M., Erda, R., & Syarli, S. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji. *Indonesian Journal of Healath and Medical*, 1(2), 358–364. <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/37/43>
- Hartati, D. (2020). Hubungan Senam Hamil Dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 43(1), 7728.
- Hafid, M. F. (2017). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar*. Skripsi
- Hidayat, A., (2019), *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Buku 1*, Salemba Medika, Jakarta
- Kemendes RI (2017). *Analisis lansia di Indonesia*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kemendes RI, 2017.
- Lanywati, E. (2019). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius.
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Maryanti, Siti (2024) *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gunamekar Kecamatan Bungbulang Kabupaten Garut Tahun 2023*. Bachelor thesis, Universitas Nasional.
- Noviyanti, & Istiqomah. (2020). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 17(2), 32–40.
- Nursalam. (2020). *Pengaruh Self Hypnosist Terhadap Praktik Injeksi Di Laboratorium Pada Mahasiswa Ners*.
- Nurulicha, N., Herawati, Y., & Marsilia, I. D. (2023). Pengaruh Pemberian Inhalasi Aroma Terapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Harjamukti Depok. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 371.

<https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.682>

- Nugroho W (2019). *Keperawatan Gerontik dan Getriatrik*. Jakarta: EGC;
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). *Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih*. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121-130.
- Septalina, A. (2019). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Pertumbuhan (Berat Badan) Bayi Usia 1-3 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pematang Pasir Kota Tanjung Balai Tahun 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sisy Rizkia, P. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo. *British Medical Journal*, 3(2), 1333–1336.
- Subandi, E. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pasukemben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 31–44.
- 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*
- Suriyati, Adriana, & Murtilita. (2016). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya*. *Nursing Lecture Tanjungpura University*.
- Siregar, M. (2022). *Mengenal Sebab-sebab, Akibat-akibat Dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: Flash Books.
- Tinnur, R., Ndruru, H., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021*. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(1), 36-42.
- Zebua, L. andriani, Nurani, I. A., & Widowati, R. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PTSW Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *Universitas Nasional, Jakarta, Indonesia*, 8(2), 75–82.