

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI
DESA MOJOPURNO KECAMATAN WUNGU
KABUPATEN MADIUN**



**Oleh :
WIWIK AMBARWATI
NIM : 201902131**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA MOJOPURNO KECAMATAN WUNGU KABUPATEN MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :

WIWIK AMBARWATI

NIM : 201902131

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wiwik Ambarwati

NIM : 201902131

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasi, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 26 Agustus 2023



Wiwik Ambarwati
NIM. 201902131

MOTTO

“ Perbanyak bersyukur, kurangi mengeluh. Buka mata, jembarakan telinga, perluas hati. Sadari kamu ada pada sekarang, bukan kemaren atau besok, nikmati setiap momen dalam hidup, berpetuanglah.”

“Sesungguhnya mencapai puncak itu berat
Tapi tetap bertahan dipuncak jauh lebih berat
Allah tidak akan membebani seseorang jauh dari kemampuannya.”

“Tiada keberhasilan tanpa cucuran keringat dan air mata.”

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Wiwik Ambarwati
NIM : 201902131
Program Studi : Keperawatan
Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun.

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 21 Agustus 2023

Oleh:

Menyetujui
Pembimbing I



Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714039102

Menyetujui
Pembimbing II



Achmad Vindo Galaresa, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 1015049205

Menyetujui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :
Nama : Wiwik Ambarwati
NIM : 201902131
Program Studi : Keperawatan
Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun.

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 29 Agustus 2023

Ketua : Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep :
NIDN. 0704129702

Penguji I : Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep :
NIDN. 0714039102

Penguji II : Achmad Vindo Galaresa, S.Kep., Ns., M.Kep :
NIDN. 1015049205

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun



Zainul Huda, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Wiwik Ambarwati
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir : Ngawi, 26 April 1999
Agama : Islam
Alamat : Dsn Belikwatu RT. 023 / RW. 009, Ds. Sumber
Bening, Kec Bringin, Kab Ngawi
Email : wiwikambarwati403@gmail.com
Riwayat Pendidikan
1. 2005 – 2006 : TK PKK Sumberbening
2. 2006 – 2011 : SD Negeri Sumberbening 3
3. 2011 – 2014 : SMP Negeri 1 Bringin
4. 2014 – 2017 : SMK Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri
5. 2019 – 2023 : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun “. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Agus Susanto selaku kepala Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun yang telah memberikan izin penelitian dalam menyusun skripsi ini.
2. Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin untuk menyusun skripsi ini dengan baik.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
4. Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan kesabar dan ketlatenan.
6. Achmad Vindo Galaresa, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini dengan kesabar dan ketlatenan.
7. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Suroyo dan Ibu Sunarti sebagai wujud jawaban dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepadaku serta atas cinta dan kasih sayang, kesabaran yang tulus ikhlas

membesarkan, merawat dan memberikan dukungan. Semoga Allah senantiasa memuliakan kalian baik di dunia maupun di akhirat. Aamiin

8. Yang tersayang kakak ku Widiyanto dan Yudo Wibowo yang selalu memberikan semangat, memberikan doa serta motivasi, terimakasih sudah mau menjadi tempat keluh kesahku selama ini sehingga terselesaikan skripsi ini.
9. Untuk sahabatku Intan Nur Rochma, Rindi Septianasari, Mitayani Mangesti Luhur, Nindia Ayuna Devinta terimakasih sudah memberi semangat yang tiada henti selama saya mengerjakan skripsi, terimakasih sudah mau menjadi tempat keluh kesahku selama diperkuliahan, terimakasih sudah menjadi teman bahkan sahabat yang terbaik, semoga Allah membalas kebaikan kalian, semangat buat kedepannya perjalanan kita masih panjang, sekali lagi terimakasih.
10. *Last but not least*, terimakasih untuk Wiwik Ambarwati, diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. Karena ada pepatah “ skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai“.

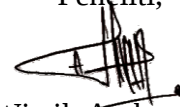
Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridai segala usaha kita. Aamiin

Wassalamualaikum Wr. Wb

Madiun, 26 Agustus 2023

Peneliti,



Wiwik Ambarwati

NIM. 201902131

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA MOJOPURNO KECAMATAN WUNGU KABUPATEN MADIUN

Wiwik Ambarwati

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Pola tidur yang baik dan teratur, memberikan efek yang bagus terhadap Kesehatan, kebutuhan tidur yang cukup, ditentukan selain oleh jumlah faktor jam tidur (kualitas tidur), juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi mawar terhadap kualitas tidur pada lansia di desa mojopurno kecamatan wungu kabupaten madiun.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian "*pre eksperiment*" dengan "*pendekatan one group pre-test post-test*". Populasi ini adalah lansia desa mojopurno kecamatan wungu kabupaten madiun sebanyak 109 lansia. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dihitung menggunakan rumus besar sampel yaitu *Lemeshow* didapatkan 28 responden. Data yang digunakan adalah data primer berupa SOP (*Standar Operasional Prosedur*) dan kuesioner kualitas tidur (PSQI), dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian lansia lansia desa mojopurno kecamatan wungu kabupaten madiun memiliki kualitas tidur baik sejumlah 25 responden (89,3%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang artinya terdapat Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun.

Ada pengaruh antara aromaterapi mawar dengan kualitas tidur pada lansia. Semakin rutin dan konsisten dalam melakukan terapi aromaterapi mawar maka kualitas tidur semakin baik. Kegiatan yang bisa membantu memperbaiki kualitas tidur yaitu dengan aromaterapi mawar, lakukan olahraga atau kegiatan yang cukup.

Kata Kunci : Aromaterapi Mawar, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

THE EFFECT OF GIVING ROSE AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN MOJOPURNO VILLAGE, WUNGU DISTRICT, MADIUN DISTRICT

Wiwik Ambarwati

Sleep is a basic need needed by everyone. A good and regular sleep pattern has a good effect on health. The need for adequate sleep is determined not only by the number of hours of sleep (sleep quality), but also by the depth of sleep (sleep quality). The purpose of this study was to determine the effect of rose aromatherapy on sleep quality in the elderly in Mojopurno Village, Wungu District, Madiun Regency.

This study used a "pre-experimental" research design with a "one group pre-test post-test approach". This population is the elderly in the village of Mojopurno, Wungu sub-district, Madiun district, as many as 109 elderly. The sampling technique used purposive sampling, calculated using the large sample formula, namely Lemeshow, obtained 28 respondents. The data used are primary data in the form of SOP (Standard Operating Procedures) and sleep quality questionnaire (PSQI), and analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that some elderly people in Mojopurno Village, Wungu District, Madiun Regency had good sleep quality, 25 respondents (89.3%). The results of the Wilcoxon test showed a p value = 0.000 (<0.05), which means that there is an effect of rose aromatherapy on sleep quality in the elderly in Mojopurno Village, Wungu District, Madiun Regency.

There is an influence between rose aromatherapy and sleep quality in the elderly. The more routine and consistent in doing rose aromatherapy therapy, the better the quality of sleep. Activities that can help improve sleep quality are rose aromatherapy, do enough sports or activities.

Keywords : Rose Aromatherapy, Sleep Quality, Elderly

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Praktis	5
1.4.2 Manfaat Akademis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Aromaterapi.....	7
2.1.1 Definisi Aromaterapi.....	7
2.1.2 Bentuk dan Jenis Aromaterapi	8
2.1.3 Manfaat Aromaterapi	10
2.1.4 Cara Menggunakan Minyak Aromaterapi.....	10
2.1.5 Jenis-Jenis dan Manfaat Aromaterapi	11
2.1.6 Efek Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur.....	12
2.1.7 Prosedur Penggunaan Aromaterapi Mawar.....	12
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	13
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	13
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	13
2.2.3 Jenis-Jenis Tidur.....	16
2.2.4 Pengukuran Kualitas Tidur.....	18
2.2.5 Kualitas Tidur Yang Baik Pada Lansia	20
2.3 Konsep Dasar Lansia.....	20
2.3.1 Definisi Lansia	20
2.3.2 Batasan Usia Lansia.....	21
2.3.3 Proses Menua.....	21
2.3.4 Masalah-Masalah yang Dihadapi Lansia.....	25

2.3.5	Perubahan Pada Lansia	28
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		
3.1	Kerangka Konseptual	37
3.2	Hipotesis Penelitian	38
BAB IV METODE PENELITIAN		
4.1	Rancangan Penelitian	39
4.2	Populasi dan Sampel.....	40
4.2.1	Populasi	40
4.2.2	Sampel.....	40
4.2.3	Kriteria Sampel	41
4.3	Teknik Sampling	42
4.4	Kerangka Kerja Penelitian.....	43
4.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	44
4.5.1	Identifikasi Variabel.....	44
4.5.2	Definisi Operasional Variabel	44
4.6	Instrumen Penelitian	45
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	47
4.7.1	Lokasi Penelitian	47
4.7.2	Waktu Penelitian	47
4.8	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data.....	47
4.8.1	Pengambilan Data.....	47
4.8.2	Pengumpulan Data.....	47
4.9	Pengolahan Data dan Analisa Data	50
4.9.1	Pengolahan Data.....	50
4.9.2	Analisa Data	52
4.10	Etika Penelitian.....	53
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
5.1	Gambaran Umum Dan Lokasi Penelitian.....	55
5.2	Penyajian Data Umum.....	55
5.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin...	55
5.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	56
5.2.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	56
5.2.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	57
5.3	Penyajian Data Khusus.....	57
5.3.1	Kualitas Tidur pada lansia sebelum diberikan aromaterapi mawar di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	57
5.3.2	Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan aromaterapi mawar di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	58
5.3.3	Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	58
5.4	Pembahasan	59
5.4.1	Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan Aromaterapi Mawar Di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	59

5.4.2	Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan aromaterapi mawar di desa mojopurno kecamatan wungu kabupaten madiun.....	61
5.4.3	Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	63
5.5	Keterbatasan Penelitian	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan.....	65
6.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN.....		69

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Kualitas Tidur yang Baik Pada Lansia.....	20
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel	44
Tabel 5.1	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lansia Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	55
Tabel 5.2	Karakteristik responden berdasarkan usia lansia Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	56
Tabel 5.3	Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan lansia Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	56
Tabel 5.4	Karakteristik responden berdasarkan pendidikan lansia Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	57
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum di berikan aromaterapi mawar pada lansia di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun pada bulan juli 2023 (N = 28).....	57
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi kualitas tidur sesudah di berikan aromaterapi mawar pada lansia di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun pada bulan juli 2023 (N = 28).....	58
Tabel 5.7	Hasil Analisa Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun	58

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Siklus Tidur	18
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mojopurno Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun.....	37
Gambar 4.1	Skema Penelitian Pre Eksperimen dengan Pendekatan <i>One Group Pre Test and Post Test Design</i>	39
Gambar 4.2	Kerangka Kerja Pemberian Aromaterapi Mawar	43

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Pengambilan Data Awal	69
Lampiran 2.	Surat Balasan Izin Pengambilan Data Awal	70
Lampiran 3.	Surat Keterangan Layak Etik	71
Lampiran 4.	Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 5.	Surat Balasan Izin Penelitian	73
Lampiran 6.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	74
Lampiran 7.	Lembar Permohonan Menjadi Responden	75
Lampiran 8.	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	76
Lampiran 9.	Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI).....	77
Lampiran 10.	Penilaian PSQI	78
Lampiran 11.	SOP Pemberian Terapi Aromaterapi Mawar	81
Lampiran 12.	Tabulasi Data	82
Lampiran 13.	Hasil SPSS	83
Lampiran 14.	Jadwal Kegiatan	86
Lampiran 15.	Dokumentasi Penelitian	87
Lampiran 16.	Lembar Konsultasi Bimbingan	88

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

BANKESBANGPOL	: <i>Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
CTM	: <i>Chlorphenamine Maleat</i>
DINKES	: <i>Dinas Kesehatan</i>
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RNA	: <i>Ribonucleic Acid</i>
SOP	: <i>Standart Operasional Prosedur</i>
UU	: <i>Undang - undang</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH

<i>Activity</i>	: Aktivitas
<i>Age stratification</i>	: Stratifikasi usia
<i>Basal metabolic rate</i>	: Laju metabolisme basal
<i>Continuity</i>	: Kontinuitas/kesinambungan
<i>Deep Sleep</i>	: Tahap tidur yang paling dalam
<i>Disengagement</i>	: Menarik diri
<i>Extended family</i>	: Keluarga luas
<i>Hipotalamus</i>	: Bagian penting dari otak yang mengontrol banyak fungsi dasar tubuh.
<i>Hipotermia</i>	: Temperatur suhu tubuh menurun
<i>Moderate</i>	: Kelelahan menengah
<i>Nucleus family</i>	: Keluarga inti
<i>Passive income</i>	: Penghasilan yang diperoleh secara pasif
<i>Periodontal disease</i>	: Infeksi gusi yang menyebabkan kerusakan pada gusi
<i>Reseptor</i>	: Satu/sekelompok sel saraf dan sel lainnya yang berfungsi mengenali rangsangan tertentu yang berasal dari luar/dari dalam tubuh.
<i>Scoring</i>	: Memberikan skor pada data sekunder dan primer yang telah diberi kode
<i>Tabulating</i>	: Pembuatan tabel yang berisi data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan
<i>Tear and wear</i>	: Pemakaian dan keausan
<i>Thermostat</i>	: Menetapkan suatu suhu tertentu