

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA: *LITERATURE REVIEW***

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**DISUSUN OLEH:
INTANIA AYUNINGTIAS
17111024110201**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2020

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia:

Literature Review

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Intania Ayuningtias

17111024110201

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Intania Ayuningtias

Nim : 17111024110201

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas

Tidur Lansia: *Literature Review*

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 18 Maret 2020



Intania Ayuningtias
17111024110201

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA: *LITERATURE REVIEW*

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :
Intania Ayuningtias
17111024110201

Disetujui untuk diujikan
Pada tanggal, 27 Juni 2020

Pembimbing



Burhanto, S.Pd.SST.M.KES

NIDN. 1118047101

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M. Kep

NIDN.1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA: *LITERATURE RIVIEW*

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :
Intania Ayuningtias
17111024110201

Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal, 27 Juni 2020

Penguji I



Ns. Fitroh Asriyadi, M.Kep
NIDN. 1115058602

Penguji II



Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes
NIDN.1118047101



Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN.111909760

Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia: *Literature Review*

Intania Ayuningtias¹, Burhanto,S.Pd.SST.M.Kes²

INTISARI

Pendahuluan: Seiring melonjaknya pertumbuhan umur pada lanjut usia di Indonesia, maka perlu perhatian khusus untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Masalah kesehatan yang sering dialami pada lansia berbeda dari orang dewasa lainnya, yaitu adanya masalah imobilisasi, inkontinensia, depresi, malnutrisi, menurunnya kekebalan tubuh dan gangguan tidur. Bertambahnya umur mengakibatkan terjadinya perubahan dalam tahapan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti kecenderungan lebih rentan terhadap suatu penyakit, pikun atau pelupa, kebingungan, disorientasi serta menurunnya terhadap konsentrasi dan pengambilan keputusan. Penanganan masalah gangguan tidur secara farmakologi dan non farmakologi, akan tetapi sering mengkonsumsi obat dapat menimbulkan efek negatif.

Metode: Penelitian ini menggunakan *Systematic Literature Reviews (SLR)*, yakni sebuah sintesis dari studi literatur yang bersifat sistemik, jelas, menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian yang eksplisit dan melibatkan proses telaah kritis dalam pemilihan studi.

Hasil: Berdasarkan hasil jurnal yang dikumpulkan dan analisa penulis, didapatkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia.

Saran: Kepada peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan mengganti aromaterapi selain lavender. Pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif pengobatan untuk memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Aromaterapi Bunga Lavender, Kualitas Tidur Lansia.

¹ Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Prodi D3 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Influence of Lavender Aromatherapy on the Sleep Quality of Elderlies:
Literature Review***

Intania Ayuningtias³, Burhanto,S.Pd.SST.M.Kes⁴

ABSTRACT

Background: As people grow on elderly in Indonesia, then it takes special attention to improve their quality of life. The health problems of older people are different from other adults, which is the problem of incontinence, depression, malnutrition, diminished immune and sleep disorders. Increased age results in changes in the stages of sleep. Poor sleep quality can cause such disorders as inclinations to be more susceptible to a disease, forgetfulness, confusion, disorientation and decreased concentration and decision making. Pharmacological and non pharmacological sleep disorders management, however often taking medication can have a negative effect.

Method: The study use SLR (Systematic Literature Reviews), which is a synthesis from a systemic study of literature, obviously, comprehensive, by identifying, analyzing, evaluating through the already existing data collecting using an explicit method of search and involves critical processing in the study selection.

Result: Based on journals collected and writer analysis, it was found that there was a lavender scents effect on the quality of sleep in the elderly.

Conclusion: there is an effect of lavender scents on the quality of sleep in the elderly.

Recomendation: For the future research was needed for researchers to replace aromatherapy but except lavender. Lavender aromatherapy may be a therapeutic alternative to poor quality sleep.

Keywords: The Lavender aromateraphy, Sleep quality elderly.

¹ Nursing college student of east Kalimantan Muhammadiyah University

² Lecturer D3 nursing of east Kalimantan Muhammadiyah University

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah rabbil alamin, puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT. karena atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penyusunan skripsi ini yang berjudul Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: *Literature Review*, dapat diselesaikan dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dan mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan. Shalawat dan salam kepada baginda besar Muhammad SAW. beserta para sahabat dan pengikutnya yang telah membawa ajaran Islam kepada kita semua.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat hambatan mulai dari tahap persiapan awal sampai dengan persiapan akhir. Namun Alhamdulillah atas bimbingan, arahan, kerja sama, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini merupakan sebuah pengalaman yang sangat berharga dan tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak khususnya bantuan dari Allah. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bantuan yang telah diberikan berupa bimbingan, ide-ide, tenaga, maupun motivasi dan semangat kepada :

1. Bapak Prof Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MHm, Ph.D selaku Wakil Rektor I Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns. Dwi Rahma Fitriani, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Bapak Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes selaku Pembimbing yang memberikan bimbingan, saran, serta kesabaran selama dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Ns. Milkhatun, S.Kep. M.Kep selaku koordinator mata kuliah Metodeologi Penelitian
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Kedua orang tua saya H. Abdul Wahab dan Suharnanik dan saudara saya M. Zulfakar Akbar dan M. Kamal Ibrahim terima kasih sedalam-dalamnya atas segala dukungan baik dalam materil maupun, nasihat, kasih sayang serta doa yang tak pernah putus dipanjatkan kepada Allah SWT dan kesuksesan saya .
8. Saudara-saudara saya Rachma Nur Ahda Jamal, Rachmayani Oktora Jamal, Aisyah Amini, Husnawati yang telah memberikan dukungan baik materi maupun non materi.

9. Kepada teman-teman saya Nanda sekar buana, Deswita puspa sari, Novi Oktavianti, Ismi Nurina Sari, Husniah, Mentari Apriani yang sudah memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah selama perjalanan saya menyusun penelitian ini.
10. Dan kepada seluruh teman-teman seperjuangan dikelas yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala kebersamaan, persahabatan dan pengertian yang kita jalin selama ini, semoga hal itu dapat kita pertahankan sampai akhir hayat kita.

Semoga segala bantuan yang tak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah, Amin. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan ke depan. Penulis berharap semoga proposal laporan penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi karya yang memberi dampak positif buat kita semua, Amin Ya Rabbal'Alamiin.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih. Wassalamu'alaikum
Wr. Wb

Samarinda, 20 Juni 2020



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Konsep Lansia	11
2. Konsep Kualitas Tidur	16
3. Konsep Aromaterapi Lavender	22
B. Penelitian Terkait	28

C. Kerangka Teori Penelitian	29
D. Kerangka Konsep Penelitian	30
E. Hipotesis	31
BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Tempat Pencarian	33
C. Kata Kunci Yang Digunakan	33
D. Jumlah Artikel Yang Ditemukan	34
E. Penyaringan Dengan Kriteria Inklusi Artikel	35
F. Analisa Data Yang Digunakan	35
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi Penelitian	35
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Peneliitian	31
Gambar 3.1 Jumlah artikel yang ditemukan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Hasil *Review*

Lampiran 3 Buku Monitoring