

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI GRIYA
USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

SKRIPSI



**OLEH:
Jenilda Maria Rosa
NRP: 9103020024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2024**

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI GRIYA
USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



OLEH:
Jenilda Maria Rosa
NRP: 9103020024

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2024**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Jenilda Maria Rosa

NRP : 9103020024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

Benar-benar hasil karya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Jenilda Maria Rosa

NRP.9103020024

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya mahasiswa Universitas Katolik
Widya Mandala Surabaya:

Nama : Jenilda Maria Rosa

NRP : 9103020024

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot progresif dan Aromaterapi
Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Griya Usia Lanjut Santo
Yosef Surabaya

Untuk dipublikasikan/dilampirkan di internet atau media lain (*Digital Library*
perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya

Surabaya, 11 Juli 2024
Yang menyatakan,



Jenilda Maria Rosa
NRP.9103020024

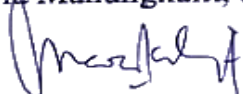
HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

OLEH
Jenilda Maria Rosa
NRP : 9103020024

Pembimbing utama : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Pembimbing pendamping : Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep.,Ns.,M.Kep


(.....)

Surabaya, Juni 2024

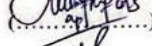

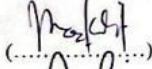

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI
GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA**

Skripsi yang ditulis oleh Jenilda Maria Rosa NRP.9103020024 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi Pada tanggal 03 Juli 2024 dan telah dinyatakan lulus oleh.

Tim Penguji

- | | | | |
|---|------------|--|---|
| 1 | Ketua | : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep |  |
| 2 | Sekretaris | : Made Indra Ayu Astarini, S.Kep.,Ns.,M.Kep |  |
| 3 | Anggota | : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep |  |
| 4 | Anggota | : Agustina Chriswinda Bura M, S.Kep.,Ns.,M.Kep |  |



Yesiana Dwi Wahyu Wardani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan penuh rasa syukur saya persembahkan kepada :

Tuhan Maha Kuasa, dan Bunda Maria yang senantiasa memberikan kesehatan, kemampuan, tuntunan, serta perlindungan dalam setiap proses kehidupan saya

Papa, mama, kakak dan adik

Kepada diri saya sendiri yang mampu melawan rasa malas, ragu, dan ketakutan selama proses penyusunan skripsi ini

HALAMAN MOTTO

*Therefore, do not worry about tomorrow, for tomorrow will have its own troubles
the troubles of today are sufficient for today*

(Matthew 6.34)

*Do not be anxious about anything, but in everything, by prayer and supplication
with thanksgiving, let your requests be made known to God; and the peace of God,
which surpasses all understanding, will guard your hearts and your minds in*

Jesus Christ

(philippians 4:6-7)

Do everything with love

(1 corinthians 16-14)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **“Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya”**. Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penyusunan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dari pihak lain. Oleh karena itu di kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu selama penyusunan skripsi. Segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih khususnya kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Utama yang ikhlas meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing pendamping yang ikhlas meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan memberi motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua Penguji yang sudah memberikan masukan selama proses ujian..

5. Ibu Made Indra Ayu S.Kep., Ns., M.Kep selaku sekretaris penguji yang suda memberikan masukan sehingga skripsi ini lebih baik lagi.
6. Ibu Maria Theresia Arie Lilyana, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB. selaku Dosen Penasehat Akademik yang selalu memberikan dukungan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
7. Kepada Ibu Agnes selaku pengurus Griya Usia Lanjut Santo Yosef dan seluruh *care giver* responden yang sudah membantu saya selama proses penelitian berlangsung.
8. Kepada seluruh responden yang sudah mau kooperatif selama proses penelitian sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan baik sampai selesai.
9. Kepada Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya yang sudah mengijikna saya untuk melaksanakan penelitian saya dengan baik dan lancar.
10. Kepada seluruh dosen, TU, serta *staff* yang bekerja di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu selama proses perkuliahan hingga proses penulisan skripsi ini hingga dapat terlaksanakan dengan baik.
11. Kepada kedua orang tua peneliti yang tidak pernah berhenti memberikan doa dan dukungan dalam segala hal, serta menjadi penyemangat utama selama peneliti menjalani studi dan proses penyusunan skripsi. Tanpa kasih sayang, motivasi, dan pengorbanan mereka, peneliti mungkin tidak akan mampu mencapai titik ini. Setiap langkah yang diambil dalam perjalanan akademis ini didorong oleh cinta dan dorongan mereka, menjadikan setiap tantangan lebih ringan dan setiap keberhasilan lebih berarti. Terima kasih atas segala doa yang

selalu mengiringi, nasihat bijak yang selalu diberikan, dan kesabaran yang tak terhingga dalam mendukung setiap keputusan dan usaha peneliti.

12. Kepada kakak dan adik-adik peneliti yang selalu memberikan doa dan memeberikan dukungan kepada peneliti selama proses skripsi.

13. Seluruh teman-teman angkatan 2020, khususnya untuk Maria Nofita, Agnes, Clarissa, Tresya, Mitha, dan Camilo yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.

14. Untuk diri sendiri perjalanan perkuliahan memang tidak mudah, tetapi saya berhasil melaluinya dengan tekad dan semangat yang luar biasa. Dari semester pertama yang penuh kebingungan dan adaptasi hingga saat ini, saya telah menunjukkan dedikasi yang tak kenal lelah. Setiap tantangan yang saya hadapi. Saya terimakasih kepada diri sendiri karena sudah sampai di titik ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak sempurna, oleh karena itu peneliti mohon diberikan saran, kritikan dan masukan yang mendukung skripsi ini.

Surabaya, Juli 2024

Jenilda Maria Rosa

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL.....	xviii
ABSTRAK	xix
<i>ABSTRACT</i>	xx
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	8
2.1.2 Manfaat Relaksasi Otot Progresif	8
2.1.3 Tujuan Relaksasi Otot Progresif	8
2.1.4 Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif	9

2.1.5	Indikasi Relaksasi Otot Progresif	9
2.1.7	Fisiologi Relaksasi Otot Progresif.....	9
2.1.8	Langkah-Langkah Tindakan Relaksasi Otot Progresif	10
2.2	Aromaterapi Lavender.....	14
2.2.1	Pengertian Aromaterapi Lavender	14
2.2.2	Manfaat Aromaterapi Lavender	14
2.2.3	Tujuan Aromaterapi Lavender	14
2.2.4	Indikasi Aromaterapi Lavender.....	15
2.2.7	Fisiologi Aromaterapi Lavender	16
2.2.8	Langkah-langkah tindakan Aromaterapi Lavender	16
2.3	Konsep Tidur.....	17
2.3.1	Pengertian Tidur	17
2.3.2	Fisiologi Tidur.....	17
2.3.3	Tahap-Tahap Tidur Normal	18
2.3.4	Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	20
2.3.5	Kualitas Tidur.....	21
2.3.6	Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia	23
2.3.7	Instrumen Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	24
2.4	Konsep Usia Lanjut.....	26
2.4.1	Definisi Usia Lanjut	26
2.4.2	Batasan Usia	26
2.4.3	Proses dan Teori Menua.....	26
2.4.4	Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	28
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		31
3.1	Kerangka Konsep	31
3.2	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	32
3.3	Hipotesis.....	33
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		34
4.1	Desain Penelitian.....	34
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
4.2.1	Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).....	35
4.2.2	Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>).....	35
4.3	Definisi Operasional.....	35
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	38
4.4.1	Populasi	38
4.4.2	Sampel Penelitian	38
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	39
4.6	Metode Pengumpulan Data	41
4.6.1	Pengumpulan Data	41
4.6.2	Instrumen Penelitian.....	42
4.6.3	Tempat dan Waktu Penelitian	45
4.7	Validitas dan Reliabilitas	45
4.7.1	Validitas	45
4.7.2	Reliabilitas.....	45
4.8	Teknik Analisis Data.....	46

4.8.1	<i>Editing</i>	46
4.8.2	<i>Scoring</i>	46
4.8.3	<i>Entry Data</i>	49
4.8.4	Uji Hipotesis.....	50
4.9	Etika Penelitian	50
4.9.1	Prinsip Manfaat	50
4.9.2	Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia (<i>Respect Human Dignity</i>)	51
4.9.3	Prinsip Keadilan (<i>Right To Justice</i>)	51
BAB 5 HASIL PENELITIAN		53
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	53
5.2	Hasil penelitian.....	54
5.2.1	Data umum.....	55
5.2.2	Data Khusus	59
BAB 6 PEMBAHASAN		61
6.1	Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dilakukan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Lansia Di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.....	61
6.2	Kualitas Tidur Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender Di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.....	67
6.3	Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya.....	72
6.4	Keterbatasan Penelitian	76
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		77
7.1	Kesimpulan.....	77
7.2	Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA		78
LAMPIRAN.....		85
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....		117

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Prosedur Relaksasi Otot Progresif..... 10
Tabel 2.2	Prosedur Aromaterapi Lavender..... 16
Tabel 4.1	Skema Desain Penelitian..... 34
Tabel 4.2	Definisi Operasional Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia..... 36
Tabel 4.3	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)..... 44
Tabel 5.1	Jadwal Kegiatan Harian Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya..... 54
Tabel 5.2	Data Kualitas tidur <i>Pre-test</i> dan <i>post-test</i> diberikan relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender di 4-10 Juni 2024..... 59
Tabel 5.3	Hasil Uji Normalitas..... 60
Tabel 5.4	Hasil Uji <i>Paired T-test</i> 60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Kepalkan Tangan..... 10
Gambar 2.2	Luruskan Tangan..... 10
Gambar 2.3	kepalkan Kedua Tangan dan Angkat Bahu Keatas..... 11
Gambar 2.4	Mengerutkan Dahi..... 11
Gambar 2.5	Menggigit gigi..... 11
Gambar 2.6	Memoncongkan Bibir..... 12
Gambar 2.7	Menyandarkan Badan Ke Kursi Dan Menekan Kepala Ke Belakang..... 12
Gambar 2.8	Menundukan Kepala Hingga Menyentuh Dagu..... 12
Gambar 2.9	Busungkan Dada dan kencangkan Perut..... 13
Gambar 2.10	Meluruskan Kaki 13
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef surabaya..... 34
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya..... 44
Gambar 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya pada 4-10 juni pada 2024..... 55
Gambar 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya pada 4-10 Juni 2024..... 55
Gambar 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya pada 4-10 Juni 2024..... 56

Gambar 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Griya Usia Lanjut Santo Yosef pada 4-10 Juni 2024.....	56
Gambar 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan lingkungan kamar (suhu) di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya pada 4-10 Juni 2024.....	57
Gambar 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan lingkungan kamar (Cahaya) di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya 4-10 Juni 2024.....	57
Gambar 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya pada 4-10 Juni 2024.....	58
Gambar 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Griya di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya pada 4-10 Juni 2024.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman	
Lampiran 1	Lembar Penjelasan Menjadi Responden 85	
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden 87	
Lampiran 3	Lembar Data Demografi 88	
Lampiran 4	Instrumen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)..... 89	
Lampiran 5	Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender 92	
Lampiran 6	Lembar Observasi Harian..... 98	
Lampiran 7	Data Demografi 110	
Lampiran 8	Surat Permohonan Ijin Penelitian 112	
Lampiran 9	Hasil Uji Normalitas Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	113
Lampiran 10	Hasil Uji Paired t-test Pengaruh kombinasi Relaksasi otot progresif dan Aromaterapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia.....	113
Lampiran 11	Hasil kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	114
Lampiran 12	Surat Balasan Permohonan 115	
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian..... 116	

DAFTAR ISI ARTIKEL

HALAMAN JUDUL.....	117
HALAMAN PERSETUJUAN	118
DAFTAR ISI	119
ABSTRAK.....	120
<i>ABSTRACT</i>	121
PENDAHULUAN.....	122
METODE PENELITIAN.....	123
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	124
PEMBAHASAN	125
KESIMPULAN DAN SARAN.....	133
KEPUSTAKAAN	135
BIODATA PENULIS.....	138

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA

oleh: Jenilda Maria Rosa

Lanjut usia (lansia) adalah individu berusia 60 tahun ke atas yang sering mengalami masalah tidur seperti terbangun dini hari, kesulitan tidur, dan meningkatnya tidur siang. Lansia di panti sering mengalami penurunan kualitas tidur akibat faktor lingkungan, sosial, dan psikologis yang menyebabkan stres dan kesulitan adaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi penelitian adalah 170 lansia di Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya, dengan teknik *purposive sampling* menghasilkan sampel 30 responden. Variabel independen adalah relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Instrumen penelitian mencakup SOP relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender, yang dilakukan 1 kali sehari selama 45 menit dalam 6 hari, serta instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan lembar observasi. Uji hipotesis menggunakan *paired t-test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$) dengan rata-rata selisih kualitas tidur pretest dan posttest sebesar $-7,23 \pm 2,015$. Setelah dilakukan uji hipotesis didapatkan ada pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender efektif memperbaiki kualitas tidur lansia. Relaksasi otot progresif mengurangi ketegangan fisik dan stres, sementara linalool dalam aromaterapi lavender menenangkan sistem saraf, menurunkan hormon stres, dan menciptakan kondisi optimal untuk tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Kualitas Tidur, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF A COMBINATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND LAVENDER AROMATHERAPY ON THE QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY INDIVIDUALS AT GRIYA USIA LANJUT SANTO YOSEF SURABAYA

By: Jenilda Maria Rosa

The elderly, individuals aged 60 years and above, often experience sleep problems, such as frequent early morning awakenings, difficulty falling asleep, and increased napping. In nursing homes, elderly people frequently encounter decreased sleep quality due to environmental, social, and psychological factors that cause stress and difficulty adapting to new environments. This study aims to analyze the effect of a combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy on the sleep quality of the elderly. Using a pre-experimental one-group pre-test and post-test design, the study involved 30 respondents selected through purposive sampling from a population of 170 elderly individuals at Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya. The independent variables were progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy, while the dependent variable was sleep quality. The interventions were administered once daily for 45 minutes over six days, and sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and observation sheets. Hypothesis testing with a paired t-test yielded a p-value of 0.000 ($p < \alpha = 0.05$) and a mean difference in sleep quality between pre-test and post-test of -7.23 ± 2.015 . The findings indicate that the combination of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy significantly improves sleep quality in the elderly. The combination achieves this by reducing physical tension and stress through progressive muscle relaxation, while the linalool in lavender aromatherapy calms the nervous system and reduces stress hormones, creating optimal conditions for better and more restful sleep.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Qualit