

**PERBEDAAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA
DI GRIYA SANTO YOSEF DAN PANTI SURYA
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN
AROMATERAPI LAVENDER**

SKRIPSI



OLEH

Sagung Putri Maharani

NRP : 1523016012

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2019**

**PERBEDAAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA
DI GRIYA SANTO YOSEF DAN PANTI SURYA
SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN
AROMATERAPI LAVENDER**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH

Sagung Putri Maharani

NRP : 1523016012

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2019**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Sagung Putri Maharani

NRP : 1523016012

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi saya yang berjudul:

Perbedaan Derajat Insomnia pada Lansia di Griya Santo Yosef dan Panti Surya Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender

benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak yang terkait.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 25 November 2019

Yang membuat pernyataan,



Sagung Putri Maharani

NRP.1523016012

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Sagung Putri Maharani

NRP : 1523016012

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

“Perbedaan Derajat Insomnia pada Lansia di Griya Santo Yosef dan Panti Surya Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender”

untuk dipublikasikan/ditampilkan 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 sebenar-benarnya.

Surabaya, 14 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Sagung Putri Maharani

LEMBAR PENGESAHAN

MATERI UJIAN SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL : 22
NOVEMBER 2019

Oleh

Pembimbing I,



Dr. dr. Wiyono Hadi, Sp.THT-KL
NIK 150.11.0695

Pembimbing II,



Prettysun Ang Mellow, dr., Sp.PD
NIK 152.12.0752

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya




Dr. dr. Paul Tjandjaja, dr., Sp. BTKV (K)
NIK 152.17.0953

HALAMAN PERSETUJUAN

REVISI SKRIPSI

**PERBEDAAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA SANTO
YOSEF DAN PANTI SURYA SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN
AROMATERAPI LAVENDER**

OLEH :
Sagung Putri Maharani
NRP. 1523016012

Telah dibaca, disetujui, dan diterima.

Pembimbing I :
Dr. dr. Wiyono Hadi, Sp.THT-KL



(.....)

Pembimbing II :
Prettysun Ang Mellow, dr., Sp.PD



(.....)

Surabaya, 26 Desember 2019

LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI

Naskah skripsi "Perbedaan Derajat Insomnia pada Lansia di Griya Santo Yosef dan Panti Surya Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender" telah direvisi sesuai hasil ujian skripsi pada tanggal 17 Desember 2019

Menyetujui :

Pembimbing I,



Dr. dr. Wiyono Hadi, Sp.THT-KL
NIK150.11.0695

Pembimbing II,



Prettysun Ang Mellow, dr., Sp.PD
NIK 152.12.0752

Penguji I,



Prof. Willy F. Maramis, dr., Sp.KJ(K)
NIK. 153.97.03.02

Penguji II,



P.Y. Kusuma Tirtahusada, dr., Sp.OG(K)
NIK. 152.15.0884

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIUJI DAN DINILAI OLEH
PANITIA PENGUJI SKRIPSI
PADA TANGGAL : 17 DESEMBER 2019

Panitia Penguji :

- Ketua : 1. Prof. Willy F. Maramis, dr., Sp.KJ(K)
Sekretaris : 2. Prettysun Ang Mellow, dr., Sp.PD
Anggota : 3. Dr. dr. Wiyono Hadi, Sp.THT-KL
4. P.Y. Kusuma Tirtahusada, dr., Sp.OG(K)

Pembimbing I,



Dr. dr. Wiyono Hadi, Sp.THT-KL

NIK150.11.0695

Pembimbing II,



Prettysun Ang Mellow, dr., Sp.PD

NIK 152.12.0752

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya




Prof. Dr. F. med. Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K), FICS
NIK 152.17.0953

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatNya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir untuk kelulusan yaitu skripsi dengan judul Perbedaan Derajat Insomnia pada Lansia di Griya Santo Yosef dan Panti Surya Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan Program Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Yth. Prof. Dr. Dr. med., Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)., FICS selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Yth. Dr. dr. Wiyono Hadi, Sp.THT-KL selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu penulis menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Yth. Prettysun Ang Mellow, dr., Sp.PD selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu penulis menyelesaikan porposal skripsi ini.
4. Yth. Prof. Willy F. Maramis, dr., Sp.KJ(K) selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran pada saat seminar proposal skripsi dan sidang skripsi.

5. Yth. P.Y. Kusuma Tirtahusada, dr., Sp.OG(K) selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran pada saat seminar proposal skripsi dan sidang skripsi.
6. Yth. Eko Wahono, dr., Msc. Sp.S (K) yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu peneliti dalam membahas hasil uji statistik.
7. Staf Tata Usaha Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu kelancaran penyusunan dan alur administrasi skripsi ini.
8. Pengurus di Griya Santo Yosef Surabaya yang telah bersedia memberikan ijin untuk melakukan penelitian disana dan Oma-Opa yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
9. Pengurus di Panti Surya Surabaya yang telah bersedia memberikan ijin untuk melakukan penelitian disana dan Oma-Opa yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini.
10. Kedua orang tua, Bapak I Gusti Made Agung Sedayu dan Ibu Sagung Anom Harmoni, yang tanpa henti memberikan dukungan moral dan spiritual selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
11. Teman – teman Fakultas Kedokteran angkatan 2016, khususnya Stefany Claudia, Elicia Vincensa, Jasinda Dwiranti, Farah Vizah, Nindya Amalia, Nirwana Mila, Isabel Nauli, Grace Alverina, Bella Agustina, Julio, Rocky, Adisti, Sancha, Arum, Valentine, Novi Cahyani, Paulina, dan Christian Jaya yang telah memberikan doa, kritik, saran dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Kakak-kakak kelas Fakultas Kedokteran, khususnya Kadek Indra Pratama, Claudia Agustine, Retno Niken, Gita Mahendri, dan Yosua Setiawan yang telah memberikan doa, kritik, saran dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman SMA, khususnya Meme, Jeje, Oce, Dela, Lolita, Ica, Lidya, Ela, Duto, Jeremy, Yabes, Cindy, Jr, Sarah dan Kak Jeane yang sudah memberi semangat dan bantuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
14. Panti Lansia Griya Santo Yosef dan Panti Surya Surabaya yang telah memberikan dukungan dalam membantu peneliti mengambil data terhadap para lansia disana.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan ke depannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Surabaya, 22 November 2019

Penulis,

Sagung Putri Maharani

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL LUAR	
HALAMAN SAMPUL DALAM	
HALAMAN PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR SINGKATAN	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
RINGKASAN	xi
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Teori Mengenai Variabel Penelitian	6
2.1.1 Tidur	6
2.1.1.1 Pengertian dan Fungsi Tidur	6
2.1.1.2 Pembagian Tidur	6
2.1.1.3Perubahan Pola Tidur pada Lanjut Usia.....	8
2.1.1.4Gangguan Tidur pada Lanjut Usia	8
2.1.1.5Pengertian dan Gejala Insomnia.....	9
2.1.1.6Penyebab Insomnia	10
2.1.1.7Penggolongan Insomnia.....	11
2.1.1.8Pengukuran Insomnia.....	12
2.1.1.9Pengobatan Insomnia	13
2.1.2 Lanjut Usia.....	13
2.1.2.1 Definisi dan Batasan Lanjut Usia.....	13
2.1.2.2Klasifikasi Lansia	14
2.1.2.3 Definisi dan Teori Penuaan.....	15
2.1.2.4Perubahan yang Terjadi pada Lanjut Usia	16

	2.1.3	Aromaterapi	18
		2.1.3.1 Pengertian Aromaterapi	18
		2.1.3.2 Jenis dan Manfaat <i>Essential Oils</i>	19
		2.1.3.3Proses Pembuatan <i>Essential Oils</i>	19
		2.1.3.4Cara Penggunaan <i>Essential Oils</i>	20
	2.2	Keterkaitan Antar Variabel	21
	2.3	Profil Lokasi Penelitian.....	21
	2.4	Tabel Orisinalitas	23
BAB 3		KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ..	24
	3.1	Kerangka Teori.....	24
	3.2	Kerangka Konseptual	26
	3.3	Hipotesis Penelitian.....	26
BAB 4		METODE PENELITIAN.....	27
	4.1	Desain Penelitian.....	27
	4.2	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	27
		4.2.1 Populasi	27
		4.2.2 Sampel.....	27
		4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	28
		4.2.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	29
		4.2.4.1 Kriteria Inklusi	29
		4.2.4.2 Kriteria Eksklusi.....	29
	4.3	Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
	4.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
	4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
		4.5.1 Lokasi Penelitian	31
		4.5.2 Waktu Penelitian	31
	4.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	31
	4.7	Alur/Protokol Penelitian.....	34
	4.8	Alat dan Bahan.....	35
	4.9	Teknik Analisis Data.....	35
		4.9.1 Pengolahan Data.....	35
		4.9.2 Analisis Data	36
	4.10	Etika Penelitian	37
	4.11	Jadwal Penelitian.....	38
BAB 5		HASIL PENELITIAN.....	39
	5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	39
	5.2	Pelaksanaan Penelitian	40
	5.3	Hasil dan Analisa Penelitian	41
BAB 6		PEMBAHASAN	49
	6.1	Karakteristik Geriatri	49
	6.2	Hubungan Variabel Perancu dengan Variabel Dependen	50
	6.3	Hubungan Pemberian Aromaterapi Lavender dengan	

Derajat Insomnia	52
6.4 Keterbatasan Penelitian	54
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	55
7.1 Kesimpulan	55
7.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	60

DAFTAR SINGKATAN

CI 95%	: <i>Confidence Interval</i> 95%
Depkes	: Departemen Kesehatan
DNA	: Deoxyribonucleic Acid
EEG	: Elektroensefalogram
GABA	: Gamma-Aminobutyric Acid
GKI	: Gereja Kristen Indonesia
ISI	: <i>Insomnia Severity Inde</i>
KSPBJ-IRS	: Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – <i>Insomnia Rating Scale</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
OR	: <i>Odds Ratio</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RNA	: Ribonucleic Acid
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.4	Tabel Orisinalitas 23
Tabel 4.4	Definisi Operasional Variabel Penelitian..... 30
Tabel 5.1	Waktu Pelaksanaan Kegiatan..... 40
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menurut Klasifikasi WHO 41
Tabel 5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 42
Tabel 5.4	Distribusi Gambaran Derajat Insomnia..... 42
Tabel 5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Usia Menurut Klasifikasi WHO dan Derajat Insomnia 43
Tabel 5.6	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Derajat Insomnia 43
Tabel 5.7	Derajat Insomnia Kelompok Perlakuan 44
Tabel 5.8	Derajat Insomnia Kelompok Kontrol 45
Tabel 5.9	Analisis Hasil Pretest 46
Tabel 5.10	Analisis Hasil Posttest 46
Tabel 5.11	Analisis Hasil Pemberian Aromaterapi Lavender 47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Teori	25
Gambar 3.2 Kerangka Konseptual	27
Gambar 4.6 Kuesioner Insomnia KSPBJ-IRS	33
Gambar 4.7 Alur/Protokol Penelitian.....	35
Gambar 6.3 Mekanisme Kerja Aromaterapi	53

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Penjelasan Mengenai Penelitian	60
Lampiran 2 : Permohonan Kesiadaan Responden Penelitian	61
Lampiran 3 : Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	62
Lampiran 4 : Identitas Responden.....	63
Lampiran 5 : Kuesioner KSPBJ-IRS	64
Lampiran 6 : Rekapitulasi Data Responden.....	65
Lampiran 7 : Rekapitulasi Data SPSS	68
Lampiran 8 : Surat Kelaiakan Etik	71
Lampiran 9 : Surat Hasil Pelaksanaan Penelitian di Griya Santo Yosef	72
Lampiran 10: Surat Hasil Pelaksanaan Penelitian di Panti Surya Surabaya ...	73

RINGKASAN

PERBEDAAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA SANTO YOSEF DAN PANTI SURYA SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER

Sagung Putri Maharani
NRP : 1523016012

Menua adalah kondisi alamiah yang ada didalam kehidupan setiap manusia yang akan menyebabkan adanya penurunan fisik, psikologis, maupun sosial pada orang lanjut usia (lansia) sehingga dapat menyebabkan ketergantungan dalam kehidupan sehari-hari. Proses penuaan yang dialami oleh lansia akan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, salah satunya yaitu penurunan kebutuhan dan kualitas tidur pada lansia. Tidur dapat diartikan suatu proses istirahat normal sebagai suatu keadaan tidak sadar yang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan secara sensorik dan lainnya. Kebutuhan tidur setiap manusia tentunya berbeda-beda. Pada usia yang semakin tua kebutuhan dan kualitas tidur nya akan alami penurunan, hal ini dapat terjadi karena proses tahap tidur REM pada lansia akan memendek, yang menyebabkan lansia atau usia tua akan kesulitan untuk memperoleh fase tidur dalam atau *deep sleep*.

Keadaan ini akan dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur yang disebut dengan insomnia. Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya alami kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, dan adanya fase terjaga yang membuat penderitanya bangun lebih cepat. Adanya insomnia yang dialami oleh lansia, tentunya akan mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari lansia sehingga dapat

menyebabkan penurunan kualitas hidup bagi lansia itu sendiri. Penanganan pada insomnia dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Penggunaan obat-obat insomnia pada lansia sebaiknya dikurangi karena pada lansia didapatkan adanya penurunan fungsi organ-organ tubuh akibat faktor degeneratif yang dialami oleh setiap lansia.

Penanganan non-farmakologi dalam menangani gangguan insomnia ada banyak jenisnya, salah satunya yaitu dengan menggunakan terapi relaksasi berupa pemberian aromaterapi pada lansia selama tidur malamnya. Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) berperan sebagai aromaterapi yang berfungsi dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, menimbulkan relaksasi, dan mengurangi rasa cemas sehingga dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologi dalam mengatasi insomnia. Adanya zat aktif bernama *Linalool* yang mempunyai efek terhadap sistem saraf pusat sehingga menyebabkan lavender bersifat sedatif.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perubahan derajat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada lansia di Griya Santo Yosef dan Panti Werdha Surya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen* (eksperimen semu) dengan menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *Consecutive Sampling*, yaitu mengambil sampel yang sesuai atau memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eklusi hingga besar minimum sampel terpenuhi. Uji statistika yang digunakan adalah Uji *Chi-Square*.

Dari pengambilan data didapatkan 42 responden yang memenuhi kriteria inklusi selama pengambilan data dengan menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS hingga proses penelitian selesai yaitu pada bulan Juli-September 2019. Responden ini selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang masing-masing terdiri dari 21 responden. Kelompok perlakuan terdapat 21 responden yang terdiri dari 14 responden insomnia ringan dan 7 responden dengan insomnia berat. Setelah dilakukan terapi pemberian aromaterapi lavender, didapatkan hasil pada 21 responden semuanya mengalami penurunan derajat insomnia. Insomnia pada kelompok kontrol yang tidak diberikan aromaterapi lavender hanya berupa placebo, didapatkan 14 responden mengalami derajat insomnia ringan dan 7 responden mengalami derajat insomnia berat. Setelah diberikan placebo selama 1 minggu didapatkan penurunan skor derajat insomnia yang tidak bermakna dan masih didalam derajat yang sama seperti sebelum perlakuan. Analisis perbedaan derajat insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pada derajat insomnia lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi.

ABSTRAK

PERBEDAAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA SANTO YOSEF DAN PANTI SURYA SEBELUM DAN SESUDAH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER

Sagung Putri Maharani

NRP : 1523016012

Latar Belakang : Proses penuaan yang dialami oleh lansia akan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, salah satunya penurunan kebutuhan dan kualitas tidur pada lansia yang membuat lansia mengalami gangguan tidur, yaitu insomnia. Penanganan insomnia pada lansia dapat dilakukan secara farmakologi maupun non-farmakologi. Salah satu contoh terapi non-farmakologi yaitu terapi relaksasi berupa pemberian aromaterapi lavender yang dapat membantu menangani kondisi insomnia yang dialami oleh para lansia. **Tujuan** : Untuk mengetahui perbedaan derajat insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada lansia. **Metode** : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen* (eksperimen semu) dengan menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *Consecutive Sampling*, yaitu mengambil sampel yang sesuai atau memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk dalam kriteria eksklusi hingga besar minimum sampel terpenuhi. Uji statistika yang digunakan adalah Uji *Chi-Square*. **Hasil** : Analisis perbedaan derajat insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan pada derajat insomnia lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Pada kelompok perlakuan terdapat 14 responden dengan insomnia ringan dan 7 responden dengan insomnia berat. Setelah dilakukan perlakuan didapatkan hasil 14 responden menjadi tidak insomnia dan 7 responden menjadi insomnia ringan. Pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan derajat insomnia hanya berupa penurunan skor. **Simpulan** : pada lansia yang memperoleh perlakuan pemberian aromaterapi lavender selama 1 minggu alami penurunan derajat insomnia dari berat menjadi ringan dan yang ringan menjadi tidak insomnia, namun pada lansia yang hanya diberikan placebo tidak alami penurunan derajat hanya penurunan skor insomnia.

Kata kunci : Lansia, insomnia, aromaterapi lavender

ABSTRACT

THE DIFFERENCE OF INSOMNIA LEVELS IN ELDERLY AT GRIYA SANTO YOSEF AND PANTI SURYA BEFORE AND AFTER THE LAVENDER AROMATHERAPY TREATMENT

Sagung Putri Maharani
NRP : 1523016012

Background: The process of aging that occurs in elders will decrease their physiology functions, such as their lack of sleep, both timewise and quality-wise. This situation will cause sleep problems in elders, such as insomnia. Insomnia could be treated by using both pharmacology and non-pharmacology. Lavender aromatherapy treatment is one of the non-pharmacology relaxation therapies that could help manage insomnia in older adults. **Objective:** Knowing the difference of insomnia levels before and after the lavender aromatherapy treatment in elders. **Method:** This examination is using Quasi Experiment that uses the treatment group and the control group. Furthermore, the idea of this experiment is using a pretest-posttest control group design approach. For sample earnings, the Consecutive Sampling technique is used by picking a sample that is qualified for inclusion criteria, and that is not included in the exclusion criteria. Thus, the minimum sample could be fulfilled. The statistics test is using a Chi-Square test. **Result:** The result of insomnia level before and after aromatherapy treatment using the Chi-Square test ($p=0,000$) shows that there is a difference that is due to the intervention. In the treatment group, there were 14 participants with mild insomnia—and 7 participants with severe insomnia. The result shows that 14 participants did not have insomnia, and 7 other participants have mild insomnia. Meanwhile, the control group shows no difference in their insomnia, but decreasing in their score. **Conclusion:** elders that have lavender aromatherapy treatment for one week have decreased shows insomnia level from severe to mild, and for the mild level of insomnia problems become cured, However, those who were given placebo shows no difference.

Key words: Elders, Insomnia, Lavender Aromatherapy