

**PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ESENSIAL  
AROMATERAPI KENANGA TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN  
KARANG TENGAH NOGOTIRTO  
GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
EFA FAUZIAH  
201410201138**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ESENSIAL AROMATERAPI**  
**KENAGA TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**  
**DI DUSUN KARANG TENGAH NOGOTIRTO**  
**GAMPING SLEMAN**  
**YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**  
**EFA FAUZIAH**  
**201410201138**

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

30 Agustus 2018



Pembimbing

Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom

**PENGARUH PEMBERIAN MINYAK ESENSIAL AROMATERAPI  
KENANGAN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI DUSUN KARANG TENGAH NOGOTIRTO  
GAMPING SLEMAN  
YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

Efa fauziah<sup>2</sup>, Yuli Isnaeni<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:**Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan derajat kualitas tidur pada lansia, aromaterapi merupakan terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan kualitas tidur pada lansia. Aromaterapi minyak esensial kenanga memiliki kandungan kimia seperti *geraniol*, *eugenol*, *kadinen*, serta *linalool*.

**Tujuan:** Diketuinya pengaruh pemberian minyak esensial aroma terapi kenanga terhadap kualitas tidur pada lansia.

**Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasy eksperiment pretest –posttest with control group design* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 responden yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden sebagai kelompok eksperimen dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Instrumen data yang digunakan yaitu kuisioner *Pittsburgh sleep quality index*(PSQI).

**Hasil:**Hasil *uji mann whitney U-Test* menunjukkan nilai *pvalue* kualitas tidur antara kelompok eksperimen dan kontrol adalah 0,001 dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ .

**Simpulan dan saran :**Ada pengaruh pemberian minyak esensial aromaterapi kenanga terhadap kualitas tidur lansia. Diharapkan minyak esensial aromaterapi kenanga dapat digunakan sebagai terapi menjadi pengobatan alternatif praktis dalam penurunan derajat kualitas tidur dengan cara aromaterapi dihirup.

Kata kunci : Aromaterapi Terapi, Kenanga, Kualitas Tidur, Lansia dan Kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*(PSQI).

Kepustakaan : 30 buku, 2 jurnal, skripsi 6

Jumlah halaman : x, 76 halaman, 8 tabel, 3 gambar dan 17 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF GIVING CANANGA ESSENTIAL OIL AS AROMATHERAPY IN THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY IN KARANG TENGAH NOGOTIRTO GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Efa Fauziah<sup>2</sup>, Yuli Isnaeni<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Insomnia is one of the health problems in the elderly. There are some therapies that can be used to improve the sleep quality of the elderly. Using aromathrepahy is an example of non pharmacological way to improve the sleep quality of the elderly. Cananga essential oil contains chemistry elements such as geraniol, eugenol, kadinen, and linalool.

**Objective:** The study aims to investigate the effect of giving cananga essential oil as an aromatherapy in the sleep quality of the elderly.

**Method:** This is quantitative study with quasy experimental and pretest –posttest control group design. Sampling technique used purposive sampling with 30 respondents divided into 2 groups namely experiment group and control group. Each group consisted of 15 respondents. Data collection used Pittsburgh sleep quality index (PSQI) questionnaires.

**Result:** The result of Mann Whitney U-Test was  $p= 0.001(p<0.05)$ .

**Conclusion and Suggestion:** There was an effect on giving Cananga esssential oil as aromatherapy in the sleep quality of the elderly. It is expected that the elderly uses Canaga essential oil as non pharmacological therapy by inhaling it to improve the sleep quality.

**Keywords** : Aromatherapy, Therapy, Cananga, Sleep Quality, the Elderly, Questionnaire, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

**References** : 30 books, 2 journals, 6 theses

Page numbers : x, 76 pages, 8 tables, 3 figures, 17 appendices

---

<sup>1</sup>Thesis Title

<sup>2</sup>Student of School of Nursing, Health Sciences faculty, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Health Sciences Faculty, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses yang dinamis dan kompleks yang dihasilkan oleh perubahan – perubahan sel, fisiologis, dan psikologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah bahwa usia lanjut meliputi usia pertengahan (*middle age*) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yaitu kelompok usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) yaitu kelompok usia diatas 90 tahun (Suyoko, 2014).

Perkembangan lanjut usia di Indonesia dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat, dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2000 sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%) dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia, selanjutnya pada tahun 2010 meningkat menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia. Pada tahun 2020 diprediksi jumlah lanjut usia mencapai 28.822.879 jiwa (11,34%) dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia.

Berdasarkan hasil data dari badan pusat statistik jumlah lansia di provinsi daerah istimewa Yogyakarta pada tahun 2015 yaitu sebanyak 719335 orang yang terdapat pada setiap kabupaten di DIY dengan rincian yaitu Kabupaten Kulon Progo sebanyak 50.202 orang, Bantul 83.162 orang, Gunung Kidul 90.074 orang, Sleman 101.161 orang dan kota Yogyakarta 30.064 orang. Di Yogyakarta lansia terbanyak adalah Gamping yaitu mencapai 9.046 orang (Badan Pusat Statistik, 2015). Bertambahnya populasi lanjut usia berdampak pada kondisi lansia yang mudah stress dan susah tidur (Insomnia). Insomnia adalah gangguan tidur paling sering terjadi pada lanjut usia, yang ditandai dengan

ketidak mampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau bangun tidur yang tidak menyegarkan. Apabila kebutuhan tidur seseorang tidak terpenuhi, maka akan mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat (Ariani, 2012). Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia mengalami insomnia, dan sekitar 20% di sleman mengalami gangguan tidur serius yang menyebabkan seringnya terjadi insomnia.

Penanganan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang dialami oleh kelompok lansia. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi hal tersebut. Menurut Potter & Perry (2007). Teknik relaksasi untuk insomnia dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi memiliki efek menenangkan atau rileks untuk beberapa masalah misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan, dan insomnia. Penggunaan aromaterapi bisa dengan cara dihirup, dicampur dengan air kemudian digunakan untuk mandi dan dipijat, atau dioleskan langsung ke badan. Salah satu cara yang efektif adalah dengan menghirup, sehingga efek dari aromaterapi bekerja langsung pada sistem limbik pada sistem otak (Kaina, 2006).

Aromaterapi merupakan terapi alternatif yang dikenal dengan terapi komplementer. Aromaterapi salah satu seni pengobatan yang merupakan warisan budaya dari zaman dahulu Aromaterapi menggunakan minyak atsiri untuk meningkatkan vitalitas tubuh, pikiran serta tubuh. Salah satu jenis aromaterapi yang dapat digunakan dalam teknik relaksasi untuk insomnia menggunakan aromaterapi jenis minyak esensial kenanga, aromaterapi

jenis ini memberikan efek rileks pada klien saat memulai untuk tidur dan salah satu jenis aromaterapi yang paling aman .(Nuraini, 2014).

Minyak esensial kenanga merupakan salah satu jenis aromaterapi yang mempunyai beberapa kandungan senyawa alami seperti *asam bensoat, geraniol, farnesol, geraniol, eugenol, , linalool, sadrol*, Minyak kenanga juga bermanfaat untuk menyeimbangkan, relaksasi, stres, denyut nadi cepat, pernafasan cepat yaitu dengan dengan cara pijat dan di hirup. Aromaterapi kenanga juga bersifat menenangkan, lansia yang diberikan aromaterapi kenanga memiliki peningkatan kualitas tidur malam yang lebih lama dari pada sebelum pemberian aromaterapi ( Zulmi, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Januari 2017 di Dusun Karang Tengah, Nogotirto, Gamping Sleman, Yogyakarta didapatkan data keseluruhan lansia 80 orang, 45 orang mengalami insomnia diantaranya mengalami insomnia dengan gejala sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali. 15 lansia yang mengalami kualitas tidur tidak baik diantaranya lansia tidak mengetahui kapan memulai tidur, bangun terlalu dini, stres memikirkan sesuatu, mengeluh pegal-pegal sehingga sulit memulai tidur , lanjut usia juga merasa kurang segar saat bangun kembali. Rata-rata keluhan ini mereka rasakan beberapa minggu terakhir, untuk mengatasi hal tersebut, lanjut usia yang tidak sengaja tidur di siang hari dikarenakan agar mereka bisa tidur malam hari, namun ada juga yang dari mereka yang tidur siang hari sehingga pekerja sehari-hari tidak optimal dan kadang-kadang minum kopi. Masyarakat menganggap Tumbuhan bunga kenanga adalah tumbuhan yang liar, disekitar pekarangan rumah terdapat tumbuhan bunga

kenanga dan mudah didapatkan di lingkungan sekitar khususnya di Dusun Karang Tengah, Nogotirto, Gamping Sleman, Yogyakarta.

Maka berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap kualitas tidur Lansia Di Dusun Karang Tengah, Nogotirto, Gamping Sleman, Yogyakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *Quasi Eksperiment* dengan desain penelitian *pre and post test with control grup design*, untuk mengetahui pengaruh minyak esensial aromaterapi kenanga terhadap kualitas kualitas tidur pada lansia. Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang mempunyai keluhan gangguan tidur dan skor kualitas tidur  $\geq 5$  yang diukur dengan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Jumlah sampel adalah 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama 15 responden kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi kenanga. Kelompok kedua sebanyak 15 responden yang tidak diberikan aromaterapi kenanga.

Metode yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *non probability sampling (non randomize sampling)* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengukur tingkat kulaitas tidur dengan menggunakan kuisisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan selama 7 hari dengan cara dihirup.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik *non parametric* dengan menggunakan Uji *Mann Withnay U-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur**

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	(F)	(%)	(F)	(%)
<b>Umur</b>				
60-64 tahun	9	60	12	80
65-70 tahun	6	40	3	20
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui gambaran karakteristik responden berdasarkan umur responden sebagian besar yang paling banyak berusia 60-64 yaitu pada kelompok kontrol tampak subjek terbanyak berusia 60-64 tahun sebanyak 9 orang (60%), kemudian yang berusia 65-70 sebanyak 6 orang (40%). Sedangkan kelompok eksperimen tampak subjek terbanyak berusia antara 60-64 tahun yaitu 12 orang (80%), kemudian yang berusia 65-70 tahun sebanyak 3 orang (20%).

**Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	(F)	(%)	(F)	(%)
<b>Jenis Kelamin</b>				
laki-laki	2	14	1	7
perempuan	13	86	14	93
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada responden dalam penelitian ini perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Jumlah responden perempuan pada kelompok kontrol responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 responden (86%) dan responden berjenis kelamin laki-laki

sebanyak 2 responden (14%). Sedangkan pada kelompok eksperimen berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (93%) sedangkan laki-laki 1 responden (7%).

**Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan.**

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	(F)	(%)	(F)	(%)
Tidak sekolah	4	26,7	5	33,3
SD	10	66,7	10	66,7
SLTP	1	6,7	0	0
SLTA	0	0	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan table 3 pendidikan pada kelompok eksperimen yang tidak sekolah sejumlah 4 responden (26,7%), pendidikan SD sejumlah 10 responden (66,7%) dan pendidikan SLTP sejumlah 1 responden (6,7%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden yang tidak sekolah sejumlah 5 responden (33,3%) dan pendidikan SD berjumlah 10 orang (66,7%).

**Tabel 4 Hasil Uji Kualitas Tidur Pada Kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Kenanga.**

Kualitas tidur	Kelompok eksperimen				Kelompok kontrol			
	sebelum		sesudah		Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	0	0	13	86,7	0	0	0	0
Buruk	15	100	2	13,3	15	100	15	100
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 diketahuinya kualitas tidur pada kelompok eksperimen sebelum diberikan aromaterapi kenanga sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk, setelah diberikan aromaterapi kenanga sebagian besar mengalami kualitas tidur baik yaitu 13 responden (86,7%)

responden memiliki kualitas tidur baik dan 2 responden (13,3%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 15 responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk.

**Tabel 5 Hasil uji Kualitas Tidur Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kualitas Tidur	Baik	Buruk	Z	P
<b>Kelompok Eksperimen</b>				
Sebelum	15	13	-3,298	0,001
Sesudah	0	2		
<b>Kelompok Kontrol</b>				
Sebelum	15	15	-2,972	0,003
Sesudah	0	0		

Berdasarkan tabel 5 tersebut Setelah diberikan minyak esensial aromaterapi kenanga pada kelompok eksperimen diperoleh hasil bahwa dari 15 responden lansia 13 orang (86,7%) di antaranya memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 2 orang (13,3%) kualitas tidurnya tetap buruk seperti semula. Adanya peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian minyak esensial aromaterapi kenanga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *p* pada kelompok eksperimen sebesar 0,001 dengan nilai *Z* hitung -3,298. nilai yang dihasilkan ini dapat dikatakan bahwa pada kelompok eksperimen ada pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia. Hal ini dikarenakan nilai ( $p=0,001$ ) yang dihasilkan kurang dari taraf kesalahan 5% (0,05) atau dapat juga dengan membandingkan nilai (*Z* hitung=3,298).

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *p* pada kelompok kontrol didapatkan hasil 0,003 dengan nilai *Z* hitung -2,972. Nilai *p* yang dihasilkan ini dapat

dikatakan bahwa pada kelompok kontrol ada pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia. Hal ini dikarenakan nilai ( $p=0,003$ ) yang dihasilkan kurang dari taraf kesalahan 5% (0,005).

**Tabel 6 hasil pengaruh pemberian aromaterapi kenanga terhadap kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.**

Tingkat Kecemasan	N	Mean Rank	Sum of Rank
Pre kontrol	15	8,50	127,50
Pre eksperimen	15	22,50	337,50
Z test	15	-4,388	
Symp. Sig	15	,000	

Berdasarkan tabel 6 tersebut maka dapat diketahui Nilai *z* test dari hasil pengujian adalah sebesar -4,388 dengan *symp. Sig* sebesar 0,000 ( $symp.sig < 0,05$ ), sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Dengan diterimanya  $H_a$  berarti ada perbedaan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok kontrol *pre test* dan kelompok eksperimen sebelum sebelum dan sesudah diberikan minyak esensial aromaterapi kenanga terhadap kualitas tidur lansia.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh yaitu dengan hasil frekuensi insomnia pada *pre test* berdasarkan karakteristik usia yaitu semakin tua usia semakin tinggi pula tingkat insomnia, dimana tingkat keparahan cenderung tinggi yaitu mayoritas berada dalam kategori insomnia sedang. Data penelitian menunjukkan usia responden yang paling banyak adalah 60-64 tahun pada kelompok eksperimen yaitu sebanyak 12 responden (80%) dan pada kelompok

kontrol usia responden sebanyak 9 responden (60%).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui jenis kelamin lansia kelompok eksperimen yang paling banyak adalah perempuan yaitu 14 responden. Sedangkan pada kelompok kontrol yang paling banyak jenis kelamin perempuan yaitu 13 responden. Jadi kedua kelompok baik eksperimen maupun kontrol sebagian besar responden perempuan. Sesuai dengan hasil penelitian Marhamah (2016) Pengaruh Terapi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Cambahan Gamping Kabupaten. Sleman Yogyakarta. Memaparkan bahwa kejadian insomnia yang paling banyak pada perempuan dari pada laki-laki. Hal ini dipaparkan oleh Lumbantobing (2004) yang menyebutkan bahwa insomnia sering dialami wanita dan usia lebih lanjut, lebih dari 50% usia lanjut mungkin mengeluh kesulitan waktu tidur malam.

Menurut potter & perry (2005), responden yang mengalami insomnia dapat disebabkan karena adanya tekanan, kecemasan, atau bahkan stres. Rasa cemas dapat mempengaruhi ketenangan seseorang untuk istirahat yaitu tidur. Adanya beban pikiran yang mempengaruhi responden sulit untuk memejamkan mata, stres emosional menyebabkan seseorang tegang dan sering kali mengarah frustrasi apabila tidak dibarengi dengan istirahat tidur.

Insomnia dapat mengakibatkan dampak yang tidak baik bagi penderitanya dan juga dapat menimbulkan kondisi yang lebih serius dan membahayakan kesehatan. Oleh karenanya, setiap penderita insomnia perlu mencari jalan keluar lebih cepat. Dampak insomnia. menurut Susilo (2011) antara lain tidak produktif, tidak fokus pelupa dan pemarah.

Setelah Diberikan Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Setelah dilakukan pemberian minyak esensial aromaterapi kenangi sebelum tidur selama 7 hari. responden mengatakan lebih rileks dan tenang sehingga dalam memulai tidur akan lebih mudah dan nyaman. Responden juga mengatakan ketika bangun pagi hari merasa lebih segar. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen setelah diberikan minyak esensial aromaterapi kenanga menunjukkan bahwa mayoritas lanjut usia di Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta yang memiliki kualitas tidur menurun yaitu diperoleh hasil bahwa dari 15 responden lansia 13 orang (86,7%) di antaranya memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 2 orang (13,3%) kualitas tidurnya tetap buruk seperti semula. Adanya peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian minyak esensial aromaterapi kenanga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

Pada kelompok kontrol dengan jumlah 15 responden, mengungkapkan bahwa mereka tetap mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Karena pada kelompok kontrol tidak diberikan minyak esensial aromaterapi kenaga. Dari 15 responden tidak ada terjadi penurunan kualitas tidur dan frekuensi tidur terbanyak pada kategori kualitas tidur buruk. Hal ini sesuai dengan tabel 4.3 bahwa terdapat penurunan hasil *pre test* dan *post test* kelompok control dengan hasil uji didapatkan nilai P 0,003 sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol, dikarenakan ada Faktor lain yang mempengaruhi responden mengalami kualitas tidur baik adalah lingkungan fisik tempat seseorang tidur. Keadaan yang nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur. Tingkat cahaya juga dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur. Beberapa orang menyukai ruangan yang gelap, sementara yang lain seperti usia lanjut menyukai

cahaya remang yang tetap menyala pada saat tidur. Sedangkan pada kelompok eksperimen bahwa terdapat penurunan kualitas tidur 13 responden mengalami penurunan sedangkan 3 responden kualitas tidur buruk. Hal ini sesuai dengan hasil tabel 4.4 bahwa kualitas tidur mengalami penurunan hasil *pre test* dan *post test* setelah diberikan minyak esensial aromaterapi kenanga.

Hasil penelitian bahwa untuk kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan minyak esensial aromaterapi kenanga sebelum tidur didapatkan nilai taraf signifikansi 0,001 sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi kenanga sebelum tidur terhadap tingkat kualitas tidur pada lanjut usia di Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah didapatkan nilai signifikansi 0,003 jadi disimpulkan sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak artinya ada pengaruh.

Aromaterapi dipercaya sangat efektif untuk menghilangkan stres dan beberapa gejala yang berhubungan dengan stres seperti kecemasan, insomnia, dan depresi. Pemberian aromaterapi minyak esensial dapat menimbulkan relaksasi pada malam hari dapat membantu mengatasi insomnia (Giddes & Gosset, 2000). Aromaterapi kenanga dipercaya dapat mengobati insomnia, aromaterapi kenanga mempunyai efek mengimbangi sistem tubuh dan pikiran, mampu melegakan sakit kepala, kesedihan, gangguan tidur, dan kecemasan (Kaina, 2006).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Simpulan

Mengacu pada tujuan penelitian dan hipotesis yang telah

ditetapkan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minyak esensial aromaterapi kenanga terhadap kualitas tidur lansia.

### 2. Saran

#### a. Bagi Kader Karang Tengah

Diharapkan kader dapat menerapkan pemberian aromaterapi kenanga untuk meningkatkan kualitas tidur.

#### b. Bagi lanjut usia

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden dapat melanjutkan penggunaan minyak esensial aromaterapi kenanga secara mandiri sebelum tidur untuk mengatasi kualitas tidur yang dialami lansia.

#### c. Bagi pendidikam perawat

Diharapkan perawat dapat mengaplikasikan aromaterapi sebagai terapi alternatif dalam menangani kualitas tidur lansia sebagai tindakan asuhan keperawatan.

#### d. Bagi peneliti selanjutnya

Melakukan penelitian mengenai pemberian minyak esensial aromaterapi kenanga untuk mengatasi masalah kesehatan selain insomnia, seperti stres, depresi, dan demensia.

## DAFTAR PUSTAKA

Ariani.(2012).*Pengaruh Terapi Musik Angklung Terhadap Kesepian Pada Lansia Di Rumah Perlindungan Sosial Tresna Werdha Garut.*

Astuti, F.A.A., 2012. *Hubungan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Geriatri di Posyandu Lansia Ngudi Sehat Bibis Baru Nusukan Banjarsari Surakarta.* Skripsi. Surakarta: UMS.

- Adiyati, S., 2010. *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSWT Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Jurnal Kebidanan. Vol. 2 No. 02:21-28
- A Potter, & Perry, A. G. 2007. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC.
- Alimul Hidayat, Aziz. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Boedhi-Darmojo, 2009. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 4, Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Badan Pusat Statistik (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*, Jakarta : Badan Pusat Statisti
- Buysse, D. J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 1998. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish
- Darmojo, B. 2010. *Geriatric, Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Edisi ke-4. Balai Penerbit FK UI: Jakarta.
- Galea, M. (2008). *Subjective Sleep Quality in the Elderly: Relationship To Anxiety, Depressed Mood, Sleep Beliefs, Quality Of live, and Hipnotic Use*. Jurnal, School Of Psychology, Victoria University.
- Hamid, A. 2009. *Penduduk lanjut usia di Indonesia dan masalah kesehatannya*.
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J., and Anderson, R. E. 2010. *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Jaelani. 2009. *Aromaterapi*. Jilid Pertama. Edisi Pertama, Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*.
- Kaina. (2006). *Pengaruh Aromaterapi Dalam Kehidupan Anda*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Kozier. Erb, Berman. Snyder. (2010). *Buku Ajar Fondamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik*. Volume : 1, Edisi : 7, EGC : Jakarta
- Koensoermadiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Maryam, R. S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nuraini, Dian Nuris. (2014). *Aneka daun khasiat untuk obat*. Yogyakarta, penerbit : Gava Media.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta

- Potter, P. A., Perry, A. G. 2009. *Fundamental Keperawatan Edisi 7 Buku I*. Singapore : Elseiver. Alih bahasa oleh dr. Adrina Federica
- Potter & Perry.(2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika
- Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2004 Nomor 144).
- Suyoko. 2012. “*Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Gangguan Mental Emosional Pada Lansia di DKI JAKARTA (ANALISIS DATA RISKESDAS 2007)*”. Skripsi FKM : UI
- Stanley, Mickey. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Alih bahasa Juniarti dan Kurnianingsih. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Stanley, M. & Beare, P.G. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Sharma, S. (2009). *Aromaterapi*. kharisma publishing group, Tangerang.
- Suardi, D. (2011). *Peran dan dampak terapi komplementer/alternatife*. Pusat Perhimpunan Onkologi Indonesia.
- Sugiyono.(2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Saryono.2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Kesehatan*. Yogyakarta :Nuha Medika.
- Ulumuddin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Wulandari. (2011). *Kejadian dan Tingkat Depresipada Lanjut Usia: Studi Perbandingan di Pant Wredha da Komunitas*. Semarang: Universitas Diponegoro-Skripsi
- WHO. (2013). *Mental Health Action Plan 2012-2020*. Geneva: World Health Organization.
- Zulmi, A. Z. (2016). *Pengaruh Massase Punggung Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT PSLU Jember*.1-111.