

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN CARA
MENGHIRUP DAN MASSAGE PADA LANSIA INSOMNIA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PADANG BULAN MEDAN**



TAZKIATUR RAHMI

P07520122080

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

HALAMAN JUDUL

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN CARA
MENGHIRUP DAN MASSAGE PADA LANSIA INSOMNIA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PADANG BULAN MEDAN**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Medan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



TAZKIATUR RAHMI

P07520122080

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN MEDAN JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN CARA
MENGHIRUP DAN MASSAGE PADA LANSIA INSOMNIA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PADANG BULAN MEDAN**

Diusulkan oleh

TAZKIATUR RAHMI

P07520122080

Telah disetujui di Medan

Pada Tanggal 19 Juni 2025

Pembimbing Utama



Surita Br Ginting SKM.,M.Kes

NIP. 196105202000032001

Pembimbing Pendamping



Afniwati, S.Kep,Ns,M.Kes

NIP. 196610101989032002

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Masnila S.Pd S.Kep Ns M.Pd

NIP.197011301993032013

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN CARA
MENGHIRUP DAN MASSAGE PADA LANSIA INSOMNIA
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PADANG BULAN MEDAN**

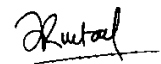
Telah Dipersiapkan dan disusun oleh

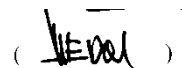
**TAZKIATUR RAHMI
P07520122080**

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada Tanggal 19 Juni 2025

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 1. Ketua Penguji | : Surita Ginting SKM.,M.kes |
| 2. Penguji I | : Endang Susilawati SKM., M.Kes |
| 3. Penguji II | : Dr. Dame Evalina S.,SKM., M.Kes |

Tanda Tangan:



()

()

Medan, 19 Juni 2025

Mengetahui
Kaprodi D-III Keperawatan Medan



Masnila S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP. 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Tazkiatur Rahmi
NIM : P07520122080
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN CARA MENGHIRUP DAN MASSAGE PADA LANSIA INSOMNIA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PADANG BULAN MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan 2025

Penulis



Tazkiatur Rahmi
NIM. P07520122080



BIODATA PENULIS

Nama : Tazkiatur Rahmi
Tempat/Tgl lahir : Medan, 16 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. Jamin Ginting Pasar VII Padang Bulan
Medan
Nomor HP : 0882017497356

RIWAYAT PENDIDIKAN

- 1 SD : SDIT AL-IKHLAS Padang Bulan
- 2 SLTP : SMPIT AL-FITYAN SCHOOL MEDAN
- 3 SLTA : SMAIT AL-FITYAN SCHOOL MEDAN

ABSTRAK

PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN CARA MENGHIRUP DAN MASSAGE PADA LANSIA INSOMNIA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PADANG BULAN MEDAN

Tazkiatur Rahmi, Surita Br Ginting, SKM., M. Kes, Afniwati, S.Kep,Ns,M.Kes

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Jl. Bunga Ncole Raya No. 95 Kemenangan Tani. Kec. Medan Tuntungan 20136, Sumatera Utara, Indonesia

Email: tazkiamil6@gmail.com

Latar belakang: Lansia rentan mengalami gangguan tidur seperti insomnia, yang berdampak pada kualitas hidup. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah aromaterapi lavender, baik dengan cara menghirup maupun melalui massage. **Tujuan:** Mengetahui penerapan aromaterapi lavender dengan metode menghirup dan massage dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia insomnia di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan Medan. **Metode:** Studi kasus dilakukan pada dua orang lansia yang mengalami insomnia. Intervensi dilakukan selama satu minggu menggunakan aromaterapi lavender dengan dua metode, yaitu inhalasi (menghirup) dan massage (pijat). Evaluasi kualitas tidur dilakukan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kedua lansia setelah pemberian aromaterapi lavender, baik dengan metode menghirup maupun massage. **Kesimpulan:** Penerapan aromaterapi lavender melalui inhalasi dan massage efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

Kata kunci: Aromaterapi lavender, insomnia, lansia, kualitas tidur, massage

ABSTRACT

APPLICATION OF LAVENDER AROMATHERAPY VIA INHALATION AND MASSAGE IN THE ELDERLY WITH INSOMNIA TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN THE WORKING AREA OF PADANG BULAN COMMUNITY HEALTH CENTER, MEDAN

Tazkiatur Rahmi, Surita Br Ginting, SKM., M. Kes, Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health
Jl. Bunga Ncole Raya No. 95 Kemenangan Tani. Medan Tuntungan Sub District 20136,
North Sumatra, Indonesia
Email: tazkiami16@gmail.com

Background: Elderly individuals are prone to sleep disorders like insomnia, which impacts their quality of life. One non-pharmacological therapy that can be used to address this issue is lavender aromatherapy, both through inhalation and massage. Objective: To determine the application of lavender aromatherapy via inhalation and massage in improving sleep quality in elderly individuals with insomnia in the working area of Padang Bulan Community Health Center, Medan. Method: A case study was conducted on two elderly individuals experiencing insomnia. The intervention was carried out for one week using lavender aromatherapy with two methods: inhalation and massage. Sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. Results: There was a significant improvement in sleep quality in both elderly individuals after the administration of lavender aromatherapy, both with the inhalation and massage methods. Conclusion: The application of lavender aromatherapy through inhalation and massage is effective in improving sleep quality in elderly individuals with insomnia.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Insomnia, Elderly, Sleep Quality, Massage



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Aromaterapi Lavender Dengan Cara Menghirup Dan Massage Pada Lansia Insomnia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur” dapat diselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Surita Br Ginting SKM., M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Afniwati S.kep.,Ns,M.kes selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Melalui kesempatan ini juga penulis tidak lupa untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

- a) Ibu tengku Sri Wahyuni S. SiT., M. Keb selaku Plt. Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
- b) Dr. Amira Permata Sari, S. Kep, Ns., M. Kes., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Medan.
- c) Ibu Masnila Siregar S. Kep., Ns., M. Kes., selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Medan.
- d) Ibu Endang Susilawati SKM., M. Kes sebagai dosen penguji I dan Ibu Dr. Dame Evalina S., SKM., M. Kes sebagai dosen penguji II atas kesediannya untuk menguji karya tulis ilmiah/skripsi ini.
- e) Ibu dr Roosleyn Bakara MARS, yang telah memberikan penulis untuk melakukan penelitian di Puskesmas Padang Bulan.
- f) Seluruh dosen, Instruktur dan staff Jurusan Keperawatan, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang membantu dan mempermudah penulis dalam melengkapi karya tulis ilmiah.
- g) Teruntuk kedua orang tua penulis ayahanda dan ibunda yang telah membesarkan, mendidik dan memberikan kasih sayang yang tiada henti kepada saya, selalu mendoakan dan mengingatkan untuk rajin dan tekun menjalani studi, serta memberikan dukungan yang tiada habisnya pada saya. Teruntuk adik-adik yang saya sayangi dan cintai Najmiatul Azeezah, Thoreque Azes Macto dan Raisa Shahrani, yang selalu memberikan dukungan dan selalu menghibur saat saya sedih dan jenuh. Dan yang teristimewa dalam hidup penulis Nenek Suliyem yang juga tidak lepas memberi dukungan dan kasih sayang, serta doa yang selalu di panjatkan untuk penulis hingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

h) Terakhir teruntuk teman-teman dari Prodi DIII Angkatan 2022, yang telah berjuang bersama-sama dan saling mendukung, serta memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan, 19 Juni 2025



TAZKIATUR RAHMI

P07520122080

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat Studi Kasus	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Lansia.....	8
1. Pengertian Lansia	8
2. Batasan Usia Lansia	8
3. Ciri-Ciri Lansia.....	9
4. Tipe-Tipe Lanjut usia	10
5. Teori Proses Menua	10
6. Masalah pada Lansia	12
B. Konsep Dasar Insomnia.....	14
1. Definisi Insomnia	14
2. Patofisiologi.....	15
3. Penyebab Insomnia	15
4. Jenis-jenis Insomnia	16
5. Tanda dan Gejala Insomnia	17
6. Manifestasi Klinis	17
7. Komplikasi.....	18
8. Penatalaksanaan Insomnia	18
C. Konsep Dasar Kualitas Tidur	20

1. Definisi Kualitas tidur	20
2. Fisiologi Tidur	20
3. Kualitas Tidur	20
Ada tujuh faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur:	21
4. Dampak menurunnya kualitas tidur	21
5. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	22
6. Tahap Tidur	22
7. Pengukuran kualitas Tidur	23
D. Konsep Aromaterapi Lavender	24
1. Pengertian Aromaterapi	24
2. Macam-Macam Aromaterapi	24
3. Manfaat Minyak Aromaterapi	24
4. Teknik pemberian Aromaterapi	25
E. Konsep Dasar Massage	26
F. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Aromaterapi Lavender Pada Lansia Insomnia dan Massage	28
BAB III METODE STUDI KASUS.....	31
A. Rancangan Studi Kasus.....	31
B. Subjek Studi kasus.....	31
C. Fokus Studi	31
D. Definisi Operasional Studi Kasus.....	31
E. Instrumen Studi Kasus	32
F. Metode Pengumpulan Data	33
G. Lokasi/ Waktu Penelitian	33
H. Penyajian Data.....	33
I. Etika Studi Kasus	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
1. Bagi lansia	45
2. Bagi puskesmas	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

HALAMAN

Tabel 2. 1 SOP Aromaterapi Lavender Dengan menghirup	28
Tabel 2. 2 SOP Aromaterapi Lavender Dengan Massage	29
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Prosedur.....	32
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	36
Tabel 4. 2 Identifikasi kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan cara menghirup	37
Tabel 4. 3 Identifikasi kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender dengan cara massage.....	41

DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 2. 1 Pijat Kaki (Foot Massage).....	27
Gambar 2. 2 Effleurage pada punggung.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 4 Lembar Observasi Aromaterapi Lavender Menghirup dan Massage
- Lampiran 5 Lembar Observasi Kualitas Tidur
- Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul
- Lampiran 7 Surat Survei Awal
- Lampiran 8 Surat balasan Survey Awal
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 10 surat Balasan Penelitian
- Lampiran 11 Surat kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 14 Hasil Turnitine