

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANJUT USIA: *LITERATURE REVIEW***

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



Oleh

Rivan Noor Muttaqin

NIM.1704126

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2020

Rivan Noor Muttaqin, 2020

***PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT
USIA: LITERATURE REVIEW***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR HAK CIPTA

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA: *LITERATURE REVIEW*

Oleh

Rivan Noor Muttaqin

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Rivan Noor Muttaqin 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan di cetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa seijin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

RIVAN NOOR MUTTAQIN

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANJUT USIA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Lisna Anisa F. S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO

NIP. 198202222012122003

Pembimbing II



Upik Rahmi, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197501252014042001

Mengetahui

Ketua Prodi D III Keperawatan



Slamet Rohaedi, S. Kep., M.P.H

NIP. 197611082001121005

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA: *LITERATURE REVIEW*

Rivan Noor Muttaqin
NIM. 1704126

ABSTRAK

Pendahuluan: masalah tidur yang sering muncul pada lanjut usia yaitu kualitas tidur yang buruk. Implikasi gangguan tidur berdampak pada penggunaan obat hipnotik yang berlebihan, depresi dan masalah pada perhatian juga memori. *Literature* ini ditujukan untuk menganalisis secara teoritik pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia. Terdapat terapi yang dapat digunakan dalam mengatasi hal tersebut. Teknik relaksasi untuk insomnia dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi memiliki efek menenangkan atau rileks untuk beberapa masalah misalnya mengurangi kecemasan, ketegangan, dan insomnia. **Tujuan:** yaitu untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lanjut usia **Metode:** Penelitian yang digunakan yaitu *literature review* yang diperoleh melalui sumber dari google scholar untuk nasional, sedangkan untuk Internasional meliputi Pumbed, Science direct, Web of science. Kriteria literatur yang digunakan, menggunakan kata kunci “Kualitas Tidur, Lanjut Usia dan Aromaterapi Lavender”. Berdasarkan hasil pencairan ditemukan 3 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional yang berhubungan dengan topik. **Hasil:** dari 4 artike didapatkan berupa perbaikan klinis, menurunkan masalah, menurunkan kecemasan. **Diskusi:** dari *literature review* dari beberapa penelitian mengungkapkan bahwa pemberian teknik farmakologi bahan alam menggunakan aromaterapi lavender dapat memberikan efek positif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia. Dari teknik tersebut memberikan efek ketenangan dan kenyamanan, mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustasi dan kepanikan sehingga kualitas tidur lanjut usia membaik. Rekomendasi kajian literatur ini dapat menjadikan aromaterapi lavender sebagai terapi alternatif yang digunakan pada lanjut usia dengan masalah kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: kualitas tidur, aromaterapi lavender, lanjut usia.

EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON SLEEP QUALITY OF AGE: LITERATURE REVIEW

Rivan Noor Muttaqin
NIM. 1704126

ABSTRACT

Introduction: Sleep problems that often arise in the elderly are poor sleep quality. The implications of sleep disorders have an impact on the use of excessive hypnotic drugs, depression and concerns on memory as well. This Literature is aimed at analyzing theoretically the effect of lavender aromatherapy towards elderly sleep quality. There are therapies that can be used to overcome this. Relaxation techniques for insomnia by using aromatherapy. Aromatherapy has a soothing or relaxing effect for some problems e.g. alleviating anxiety, tension, and insomnia. ***Objective:*** That is to know the influence of lavender aromatherapy toward the quality of elderly sleep methods: The research used is the literature review obtained through the source of Google Scholar for national, while for international include Pumbed, Science Direct, Web of Science. The literature criteria used, using the keywords "sleep quality, seniors and aromatherapy Lavender". Based on the results of liquefaction found 3 national journals and 2 international journals relating to the topic. ***Results:*** of 4 artike obtained in the form of clinical improvement, lowering problems, lowering anxiety. ***Discussion:*** of the literature review of some studies revealed that administering the pharmacological techniques of natural ingredients using lavender aromatherapy can provide a positive effect to improve sleep quality on elderly. From the technique gives the effect of calmness and comfort, relieve stress, distress, pain, unbalanced emotions, hysteria, frustration and panic so that the quality of elderly sleep improves. The recommendations of this literature study can make aromatherapy Lavender as an alternative therapy used in elderly with poor sleep quality problems.

Keywords: sleep quality, lavender aromatherapy, elderly

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
LEMBAR HAK CIPTA	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
2.1 Lanjut Usia	4
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	4
2.1.2 Batasan-Batasan Lanjut Usia	4
2.1.3 Karakteristik Lanjut Usia	4
2.1.4 Tipe-Tipe Lanjut Usia.....	4
2.2 Kualitas Tidur	5
2.2.1 Pengertian Tidur.....	5
2.2.2 Pengertian Kualitas Tidur	5
2.2.3 Fungsi Tidur	6
2.2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	6
2.3 Aroma Terapi Lavender.....	7
1) Kandungan Aromaterapi Lavender	7
2) Cara Kerja Aromaterapi Lavender.....	8
BAB III METODE PENELITIAN	9
3.1 Desain Penelitian	9
3.2 Waktu Penelitian	9
3.3 Pengumpulan Data.....	9
3.4 Etika Penelitian.....	12
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Temuan	13
4.1.1 Artikel 1	13
4.1.2 Artikel 2.....	15
4.1.3 Artikel 3.....	18

4.1.4 Artikel 4.....	20
4.2 Pembahasan	22
1) Penekanan masalah yang diangkat untuk penelitian.....	22
2) Analisis terhadap persamaan dan perbedaan dari setiap penelitian	22
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	25
5.1 Simpulan	25
5.2 Implikasi	25
5.3Rekomendasi.....	25
DAFTAR PUSTAKA	27

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2017). *Gambaran tingkat kebersihan rongga mulut pasien usia lanjut penderita demensia*.
- Astria, N. K. R. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Adata Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Bandung*. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar.
- Sukmalara, D. (2017). PENERAPAN “EVIDENCE PRACTICE” AROMATERAPI BUNGA LAVENDER PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI SASANA TRESNA WERDHA (STW) KARYA BAKTI CIBUBUR TAHUN 2017. *Afiat*, 3(2), 399-412.
- Erlina, Y. (2016). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4 (1). <http://jurnal.lmds.ac.id/ojs/index.php/jip/article/view/117>.
- Faydali, S., & Çetinkaya, F. (2018). The Effect of Aromatherapy on Sleep Quality of Elderly People Residing in a Nursing Home. *Holistic Nursing Practice*, 32(1), 8–16. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000244>
- Fauziah, E. (2018). Pengaruh Pemberian Minyak Esensial Aromaterapi Kenanga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.
- Flowerenty, D. D. (2015). *Pengaruh Therapeutic Exercise Walking Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Onstruksi Kronik (PPOL) di Poli Spesialos*

Paru B Rumah Sakit PARu Kabupatern Jember. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember.

Hanifa, A. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Panti Sosial Margaguna Jakarta Selatan.* [Bachelor's Tesis]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

Kamalifard, M., Khalili, A. F., Namadian, M., Herizchi, S., & Ranjbar, Y. (2017). Comparison of the effect of lavender and bitter orange on depression in menopausal women: a triple-blind randomized controlled trial. *IJWHR*, 5, 224-230.

Kementrian Kesehatan, R. (2017). *Analisis Lansia Di Indonesia.*

Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>

Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Eldery People Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, XXV(5), 5–8.

Nasrullah, Dede. (2016). *Buku ajar Keperawatan Gerontik jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda NIC dan Noc.* Jakarta : TIM.

Nathazia Meylana. (2016). *Efektivitas Akupresur Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause Di Desa Pancuranmas Magelang 2016.* 008, 11. <https://media.neliti.com/media/publications/70787-ID-efektivitas-akupresur-dan-aromaterapi-la.pdf>

Ningtias, O. K., & Rahayu, P. P. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lemon dan Relaksasi Napas Dalam terhadap Stres pada Penderita Hipertensi di Gamping Kidul Sleman Yogyakarta.

Rivan Noor Muttaqin, 2020

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA: LITERATURE REVIEW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Putri, S. T., Fitriana, L. A., & Ningrum, A. (2015). Studi Komparatif : Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Panti. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178>
- Rahmawati, I., & Rohmayanti, R. (2015). Efektivitas Aromaterapi Lavender Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea (Sc) Di Rumah Sakit Budi Rahayu Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 10–16. <http://journal.ummg.ac.id/index.php/nursing/article/view/1807>
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Ratnasari, C. D. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro*. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Sugiyono, D., & Caesaria, R. (2015). Umur dan Perubahan Kondisi Fisiologis Terhadap Kemandirian Lansia. *Muhammadiyah Journal of Nursing*, 21–27.
- WHO. (2015 November 5). *10 Facts On Dementia*. [Online]. Diakses Dari <http://www.who.int/features/factfiles/dementia/en/>.
- Yaqin, U. F. N. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*.