

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM  
MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKEMAS  
KARYA WANITA**

**KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS**

**RAGINA SAKILA  
NIM. P032114401031**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KEMENKES POLTEKKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

**PENERAPAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM  
MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKEMAS  
KARYA WANITA**

Karya tulis ilmiah studi kasus ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

**RAGINA SAKILA**  
**NIM. P032114401031**



**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
KEMENKES POLTEKKES RIAU  
PRODI D-III KEPERAWATAN  
PEKANBARU  
2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ragina Sakila  
NIM : P032114401031  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Institusi : Kemenkes Poltekkes Riau

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

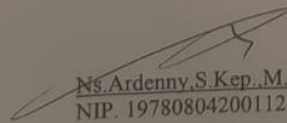
Pekanbaru, 4 Mei 2024

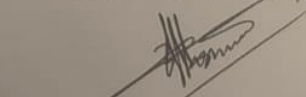


Mengetahui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Ns. Ardenny, S.Kep., M.Kep  
NIP. 197808042001121002

  
Ns. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed  
NIP. 196412211985032003

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Ragina Sakila (P032114401031) dengan judul "Penerapan Aromaterapi Lavender Dalam Mengatasi Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita" telah dipertahankan di depan tim penguji Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau pada tanggal 05 Mei 2024.

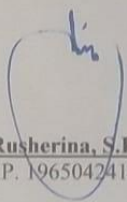
### Tim Penguji

Penguji Ketua :Ns. Ardenny,S.Kep.,M.Kep (.....)

Penguji Anggota I :Ns.Yoza Misra Fatmi,S.Kep.,M.Kep.,Sp.KMB (.....)

Penguji Anggota II :R. Sakhnan,SKM.,M.Kes (.....)

Mengetahui Ketua  
Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau

  
Ns. Hj. Ruserina, S.Pd, S.Kep, M.Kes  
NIP. 196504241988032002

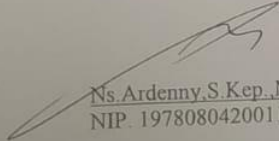
## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Ragina Sakila (P032114401031) dengan judul "Penerapan Aromaterapi Lavender dalam Mengatasi Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan pada seminar proposal Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau.

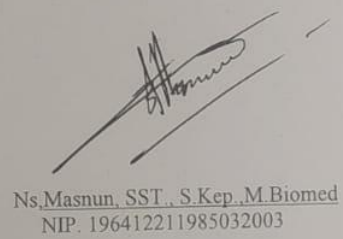
Pekanbaru, Mei 2024

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ns. Ardenny S. Kep., M. Kep  
NIP. 197808042001121002



Ns. Masnun, SST., S. Kep., M. Biomed  
NIP. 196412211985032003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Penerapan Aromaterapi Lavender Dalam Mengatasi Insomnia Pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita”**. Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan laporan Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi Tugas Akhir dan sebagai salah satu persyaratan dalam menempuh Ujian Akhir Program di Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, dukungan dan saran dari berbagai pihak terkait, dengan itu izinkan penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Husnan, S.Kp, MKM selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
2. Ibu Ns. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.
3. Ibu Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Riau.
4. Dr. E. Dewi Agustine, MARS selaku Kepala UPT Puskesmas Karya Wanita.
5. Bapak Ardenny, S.Kep, Ners, M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, masukan, saran, dan meluangkan waktu untuk bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Ibu Ns. Masnun, SST., S.Kep.,M.Biomed selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberi saran, dukungan, serta membimbing saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Ns. Yoza Misra Fatmi, S.Kep., M. Kep., Sp.KMB selaku dosen penguji I dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak R. Sakhnan, SKM,M.Kes selaku dosen penguji II dalam ujian Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kedua orang tua tercinta ayahanda , Nenek , Kakek serta keluarga besar yang selalu memberi cinta dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
10. Serta semua pihak yang telah memberikan dorongan dan bantuan selama penelitian dan penyelesaian laporan ini.

Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan dalam bidang keperawatan.

Pekanbaru, 10 Mei 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Konsep Insomnia .....	6
2.1.1 Defenisi Insomnia .....	6
2.1.2 Etiologi Insomnia .....	6
2.1.3 Tanda -Tanda Insomnia .....	8
2.1.4 Klasifikasi Insomnia .....	9
2.1.5 Dampak Insomnia .....	10
2.1.6 Penatalaksanaan Pada Insomnia .....	11
2.2 Konsep Lansia .....	13
2.2.1 Pengertian Lansia .....	13
2.2.2 Klasifikasi Lansia .....	13
2.2.3 Karakteristik Lansia .....	14



2.2.4 Perubahan Pada Lansia .....	15
2.2.5 Permasalahan Pada Lanjut Usia .....	18
2.3 Konsep Aromaterapi .....	19
2.3.1 Definisi Aromaterapi .....	19
2.3.2 Manfaat Aromaterapi .....	19
2.3.3 Hubungan Antara Aromaterapi Lavender dengan Lansia .....	20
2.3.4 Cara Penggunaan Aromaterapi .....	21
2.3.5 Waktu Pelaksanaan Aromaterapi Lavender .....	22
2.4 Kerangka Teori .....	22
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
3.1 Jenis dan Desain Studi Kasus .....	24
3.2 Subyek Studi .....	24
3.3 Fokus Studi .....	25
3.4 Definisi Operasional .....	25
3.5 Instrumen Studi Kasus .....	26
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	27
3.7 Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	28
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data .....	28
3.9 Etika Studi Kasus .....	28
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	31
4.2 Pembahasan .....	40
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	43
<b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Derajat insomnia pada Subyek 1 dan 2 sebelum diberikan aromaterapi lavender .....	33
---	----

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Aromaterapi lavender .....	19
2.2 Gambar Kerangka Teori .....	23
2.3 Gambar 4.1 Pre dan Post Penurunan Derajat Insomnia pada Subyek I dengan Menggunakan Quesionare Insomnia rating Scale .....	36
2.4 Gambar 4.2 Pre dan Post Penurunan Derajat Insomnia pada Subyek I dengan Menggunakan Quesionare Insomnia rating Scale .....	36
2.5 Gambar 4.3 Diagram Scater Penurunan Derajat Insomnia Setelah Diterapkan Aromaterapi Lavender pada Subyek I dan Subyek II .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan .....	48
Lampiran 2 Formulir Pengajuan Judul .....	49
Lampiran 3 Formulir Kesiediaan Pembimbing I .....	50
Lampiran 4 Formulir Kesiediaan Pembimbing II .....	51
Lampiran 5 Surat Izin Pra Penelitian .....	52
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian KESBANGPOL .....	55
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan .....	56
Lampiran 8 Surat Rekomendasi Penelitian DPMPTSP .....	57
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Puskesmas .....	58
Lampiran 10 Lembar Konsultasi Pembimbing I .....	59
lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing II .....	60
Lampiran 12 Lembar Revisi Proposal Penguji I .....	61
Lampiran 13 Lembar Revisi Proposal Penguji II .....	62
Lampiran 14 Keterangan lulus Kaji Etik .....	63
Lampiran 15 Informed Consent Subyek I .....	64
Lampiran 16 Informed Consent Subyek II .....	65
Lampiran 17 Lembar Pre test dan Post test Subyek I .....	66
lampiran 18 lembar Pre test dan Post Test Subyek II .....	71
lampiran 19 lembar Observasi subyek I dan II .....	75
lampiran 20 Standar Operasional Prosedur .....	77
lampiran 21 Dokumentasi .....	80