

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT INSOMNIA
PADA LANJUT USIA DI YAYASAN PANTI WERDHA SUMBER
PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA)
KEC.TURI KAB. LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**IKA ULLIANA TAMARA DEWI
14.02.01.1578**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2018**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : IKA ULLIANA TAMARA DEWI
NIM : 14.02.01.1578
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 20 APRIL 1997
INSTITUSI : PRODI S-1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “Efektifitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan” adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 27 April 2018

Yang menyatakan,



IKA ULLIANA TAMARA DEWI
NIM. 1402011578

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh IKA ULLIANA TAMARA DEWI
NIM 14.02.01 1578
Judul EFEKTIFITAS PEMBERIAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT
USIA DI YAYASAN PANTI WERDHA SUMBER
PENDIDIKAN MENTAL AGAMA ALLAH (SPMAA)
KEC. TURI KAB. LAMONGAN

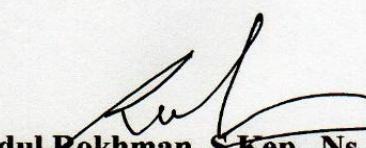
Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada
tanggal 27 April 2018.

Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes.
NIP. 19750607 2005011001


Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 19881020 2012 11 056

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal. 27 April 2018

PANITIA PENGUJI

Ketua Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes

Anggota 1 Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

2. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep

Tanda tangan

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M. Kes
NIK. 1954 08 18 2005 10 1 001

CURRICULUM VITAE

Nama : Ika Ulliana Tamara Dewi

Tempat Tgl. Lahir : Lamongan, 20 April 1997

Alamat : Ds. Sumengko RT.003/RW.001 Kec. Kedungpring Kab.
Lamongan

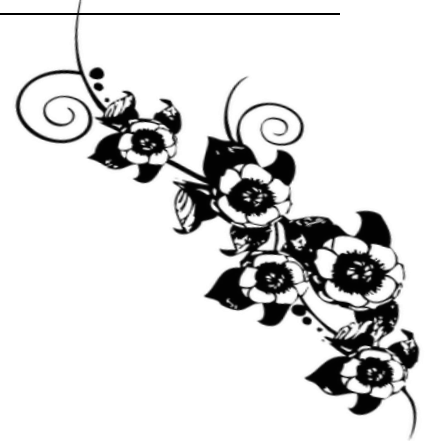
Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat pendidikan :

- | | |
|--|------------------|
| 1. TK Wijaya Kusuma Kedungpring Lamongan | Lulus Tahun 2002 |
| 2. SDN Sumengko Kedungpring Lamongan | Lulus Tahun 2008 |
| 3. SMP Persatuan Kedungpring Lamongan | Lulus Tahun 2011 |
| 4. SMA Negeri 1 Kedungpring Lamongan | Lulus Tahun 2014 |
| 5. STIKES Muhammadiyah Lamongan | 2014 Sampai 2018 |

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Dimanapun dan dengan siapaun kita bisa mendapatkan ilmu dan pengalaman hidup, jadi jangan memandang orang dari fisiknya bahkan memandang sebelah mata, karena suatu saat kamu akan membutuhkan orang tersebut”.



MOTTO:

Kesempatan hanya datang satu kali, begitu pula kepercayaan dan mencari ilmu

Ikhtiar menuju tawakal dan berakhir keterharuan atas kesabaran

Ku Persembahkan Skripsi Ini Untuk:

Kedua orang tuaku Bapak Mastur & Ibu Sri Wahyuni tersayang, Ukhty & Akhy terkasih, and Mastur's Family tercinta, Indah Kost terkompak, Kelas D Keperawatan '14 terbahagia, dan seluruh My Friendship yang tidak bisa kusebutkan satu persatu, serta suamiku tercinta Anif Nurdiyanto yang selalu memberi semangat dan do'a sampai terselesaikannya skripsi ini, sabagai tanda bakti, hormat, dan berjuta kata terima kasih yang tiada terhingga atas kasih sayang, segala dukungan, pengorbanan dan cinta kasih abadi yang tiada mungkin dapat ku balas hanya dengan sehelai kertas yang bertuliskan kata indah dalam persembahan ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan segala yang terbaik untuk Kita semua,
Aamiin Ya Rabb...

ABSTRAK

Dewi, Ika Ulliana Tamara. 2018. **Efektifitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan.** Skripsi Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns.,S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Penyebabnya karena gangguan fisik atau faktor mental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya efektifitas pemberian relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di Yayasan Panti Werdha SPMAA Kec. Turi Kab. Lamongan.

Metode dalam penelitian ini menggunakan *pra eksperimental* dengan *two group pretest-posttest design*. Jumlah populasi sebanyak 52 lansia dengan teknik *simple random sampling* didapatkan jumlah sampel sebanyak 42 lansia, yaitu 21 lansia kelompok relaksasi dan 21 lansia kelompok aromaterapi. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari 2018. Kedua kelompok diberikan perlakuan selama 7 hari, kelompok relaksasi pada pagi hari dan kelompok aromaterapi pada malam hari sebelum tidur selama 10 menit. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner KSPBJ-IRS. Kemudian dianalisis menggunakan uji *wilcoxon* dan *Mann Whitney Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender efektif untuk mengurangi insomnia pada lansia dengan $Z = -2,424$ dan p value 0,015 ($\alpha < 0,05$). Kesimpulannya bahwa relaksasi otot progresif dan aromaterapi lavender efektif dalam mengatasi insomnia pada lansia, tetapi berdasarkan hasil uji *wilcoxon* bahwa aromaterapi lavender lebih efektif dalam mengatasi insomnia. Kedua terapi tersebut dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi insomnia pada lansia di panti werdha dan di rumah sakit.

Kata Kunci: *Insomnia, Lansia, Relaksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender*

ABSTRACT

Dewi, Ika Ulliana Tamara. 2018. **Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation and Lavender Aromatherapy against Insomnia Levels on Elderly at Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Turi Lamongan.** Thesis Department of Nursing Study Program STIKES Muhammadiyah Lamongan. Supervisor (1) Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes. (2) Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep.

Insomnia is the inability to meet the needs of sleep, both in quality and quantity. The cause is due to physical disturbance or mental factors. The purpose of this study was to determine the effectiveness of progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy against insomnia levels on elderly at yayasan panti werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Turi Lamongan.

The method used in this study was pre-experimental with two group pretest-posttest design. The number of population as many as 52 elderly by using simple random sampling technique the number of sample obtained as many as 42 elderly, that was 21 elderly relaxation group and 21 elderly aromatherapy group. Data were collected on February 2018. Both groups were given treatment for 7 days, relaxation group in the morning and aromatherapy group at night before going to bed for 10 minutes. The measuring tool used is KSPBJ-IRS questionnaire. Then it was analyzed using Wilcoxon test and Mann Whitney Test.

The results showed that progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy were effective for reducing insomnia in the elderly with $Z = -2,424$ and p value 0.015 ($\alpha < 0.05$). In conclusion that progressive muscle relaxation and lavender aromatherapy are effective in treating insomnia in the elderly, but based on the results of the wilcoxon test that lavender aromatherapy is more effective in treating insomnia. Both of these therapies can serve as an alternative therapy to overcome insomnia in the elderly at the werdha and in the hospital.

Keywords: Insomnia, Elderly, Progressive Muscle Relaxation, Lavender Aromatherapy

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektifitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Dr. Dasih Sutrisni selaku kepala Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan.
3. Arifal Aris, S.Kep., Ns. M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
4. Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes, selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. Abdul Rokhman, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
6. Para lansia yang ada di SPMAA Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 27 April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>CURRICULUM VITAE</i>	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR SIMBOL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	12
2.2 Konsep Dasar Tidur	26
2.3 Konsep Relaksasi Otot Progresif	50
2.4 Konsep Aromaterapi Lavender	68
2.5 Kerangka Konsep.....	66
2.6 Hipotesis Penelitian	67
BAB 3 : METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	68
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	70

3.3 Kerangka Kerja	70
3.4 Populasi, Sampel dan Sampling	72
3.5 Identifikasi Variabel.....	74
3.6 Definisi Operasional	75
3.7 Pengumpulan data dan Analisa Data	77
3.8 Etika Penelitian	84
BAB 4 : HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	87
4.1.1 Data Umum.....	87
4.1.2 Data Khusus	91
4.2 Pembahasan	96
4.2.1 Mengidentifikasi Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	96
4.2.2 Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Sesudah Pemberian Relaksasi Otot Progresif di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	99
4.2.3 Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Sesudah Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.....	101
4.2.4 Menganalisis Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan Sebelum Dan Setelah Diberikan Perlakuan Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender	102

BAB 5 : PENUTUP

5.1 Kesimpulan	107
5.2 Saran	108

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia.....	30
Tabel 3.2 Definisi Operasional Efektifitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan	76
Tabel 4.1 Distribusi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Mental Kasih di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018.....	88
Tabel 4.2 Distribusi Lansia Berdasarkan Pekerjaan di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018	89
Tabel 4.3 Distribusi Lansia Berdasarkan Umur di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018	90
Tabel 4.4 Distribusi Lansia Berdasarkan Pendidikan di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018	90
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum Pemberian Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018.....	91
Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Insomnia Pada Lansia Setelah Pemberian Relaksasi Otot Progresif di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018.....	92

Tabel 4.7	Distribusi Tingkat Insomnia Pada Lansia Setelah Pemberian Aromaterapi Lavender di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018.....	93
Tabel 4.8	Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Pada Kelompok Relaksasi dan Kelompok Aromaterapi di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018.....	94
Tabel 4.9	Hasil Uji Wilcoxon dan Mann Whitney Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Lavender di Panti Werdha Mental Kasih Yayasan Sumber Pendidikan Agama Allah (SPMAA) di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Februari 2018.....	95

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Penelitian Efektifitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan pada tahun 2017	66
Gambar 3.1	Desain Penelitian Efektifitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan	69
Gambar 3.2	Kerangka Kerja Efektifitas Pemberian Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Panti Werdha Sumber Pendidikan Mental Agama Allah (SPMAA) Kec. Turi Kab. Lamongan	71

DAFTAR SINGKATAN

H ₁	: Hipotesis 1
Kab	: Kabupaten
Kec	: Kecamatan
KSPBJ-IRS	: Skala Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale
M.Kep	: Magister Keperawatan
M.Kes	: Magister Kesehatan
MBI	: <i>Maslach Burnout Inventori</i>
Prodi	: Program Studi
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.Psi	: Sarjana Psikologi
SDN	: Sekolah Dasar Negeri
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPMAA	: Sumber Pendidikan Mental Agama Allah
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TK	: Taman Kanak-kanak
Yth	: Yang Terhormat

DAFTAR SIMBOL

N	: Besar sampel
d	: Tingkat signifikasi ($d = 0,05$)
P	: Prosentase (jumlah yang dicari)
f	: Frekuensi Jawaban Responden
n_1	: Jumlah Sampel 1
n_2	: Jumlah Sampel 2
U_1	: Jumlah Peringkat 1
U_2	: Jumlah Peringkat 2
R_1	: Jumlah Rangking Pada Sampel 1
R_2	: Jumlah Rangking Pada Sampel 2
%	: Persen
Σ	: Jumlah
<	: Kurang Dari
=	: Sama Dengan
-	: Sampai
Z	: Score Z
P	: Nilai Probabilitas/Tingkat Keeroran

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Survey Awal
- Lampiran 3 Surat Balasan Melakukan Survey
- Lampiran 4 Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar SOP Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 9 Lembar SOP Aromaterapi Lavender
- Lampiran 10 Lembar Kuesioner Skala Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-
Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)
- Lampiran 11 Tabulasi
- Lampiran 12 Statistika
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi