



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DENGAN INSOMNIA**

KARYA ILMIAH AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Ners**

Oleh:

**NININ EKO WULANDARI, S.Kep
NIM. 2001032050**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2022**



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DENGAN INSOMNIA**

KARYA ILMIAH AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Ners**

Oleh:

NININ EKO WULANDARI, S.Kep

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Ninin Eko Wulandari,S.Kep
NIM : 2001032050
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan
Insomnia

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini telah
Disetujui Pembimbing

Jember, Maret 2022

Pembimbing,

Ners. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 19860517 1 1503614

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Ninin Eko Wulandari,S.Kep
NIM : 2001032050
Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap
Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia dengan
Insomnia


Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini telah Disetujui, Disahkan

Jember, Maret 2022

Pembimbing,


Ners. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes.
NPK. 19860517 1 1503614


Mengetahui,
Ketua Program Studi Profesi Ners


Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep.
NPK. 19750920 1 0804491

Disahkan oleh:

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember




Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes
NPK. 19790416 1 0305358

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Karya Ilmiah Akhir ini (KIA) ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Jika di kemudian hari didapatkan bukti bahwa KIA saya hasil plagiasi orang lain, saya bersedia menerima sanksi sesuai undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Jember, Maret 2022

Nama : Ninin Eko Wulandari, S.Kep
NIM : 2001032050

Tanda Tangan



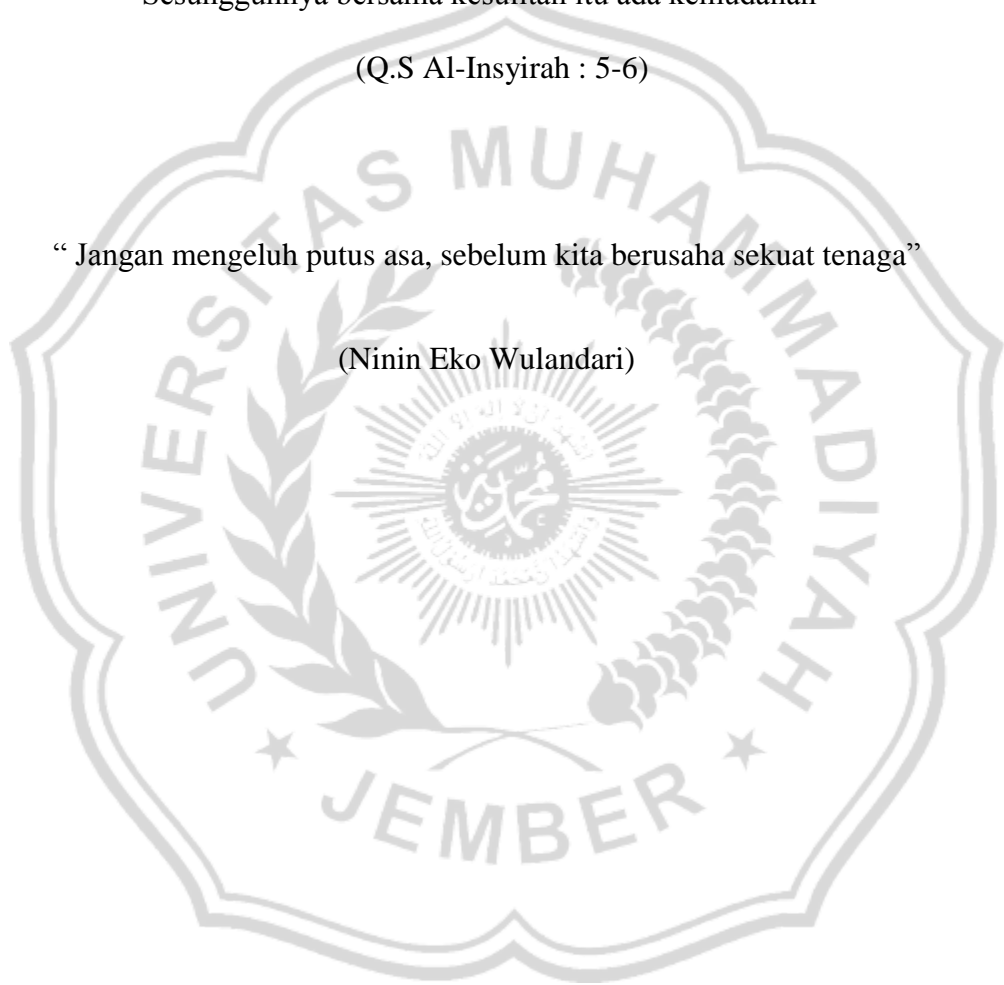
HALAMAN MOTTO

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan,
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“ Jangan mengeluh putus asa, sebelum kita berusaha sekuat tenaga”

(Ninin Eko Wulandari)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil alamin saya ucapkan kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayah – Nya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran kelancaran serta kemudahan dalam menyusun Karya Ilmiah Akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan do'a dan motivasi dari orang – orang yang saya sayangi.

1. Untuk suami, anak, bapak serta almarhumah ibuku yang sangat saya cintai , terima kasih banyak atas segala kasih sayang, motivasi, dukungan, materi dan do'a selama ini dan tidak bosan – bosannya memberikan semangat.
2. Untuk dosen-dosen saya yang telah menjadi orang tua kedua saya yang tidak bisa saya sebut satu per satu terima kasih atas ilmu yang diberikan selama saya menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember ini.
3. Terimakasih kepada dosen pembimbing Ners. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes yang selalu memberikan motivasi untuk saya, selalu peduli dan perhatian, ucapan terima kasih yang tak terhingga atas ilmu yang telah diberikan sangatlah bermanfaat untuk saya.
4. Terima kasih kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan saya, angkatan B14 Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan semangat untuk saya dan memberikan jalan keluar ketika saya mendapat kesulitan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga karya ilmiah akhir yang berjudul “Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia” ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya ilmiah akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners di Universitas Muhammadiyah Jember.

Dalam penyusunan karya ini tidak lepas dari segala bimbingan dan bantuan berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ners. Cahya Tribagus Hidayat, S.Kep., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan dan arahan kepada penulis.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut serta dalam penyelesaian karya ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi perbaikan di masa mendatang.

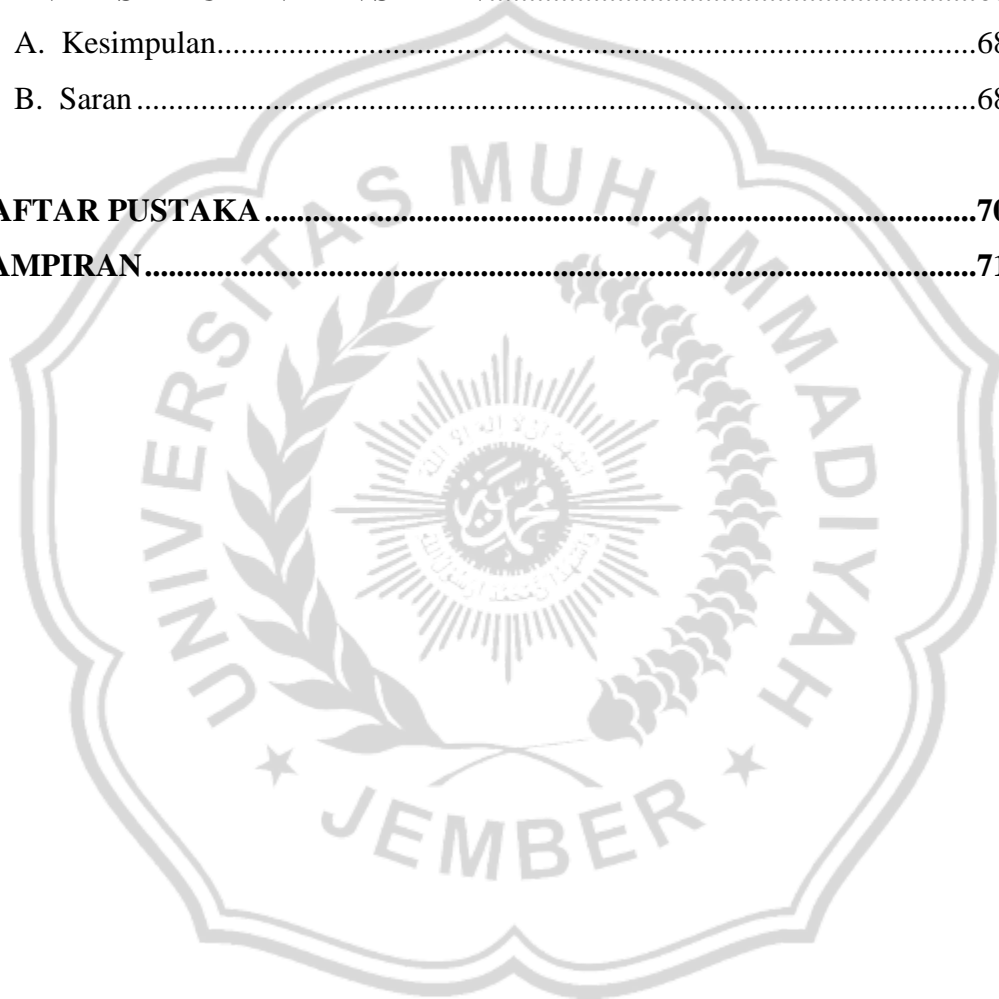
Jember, Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

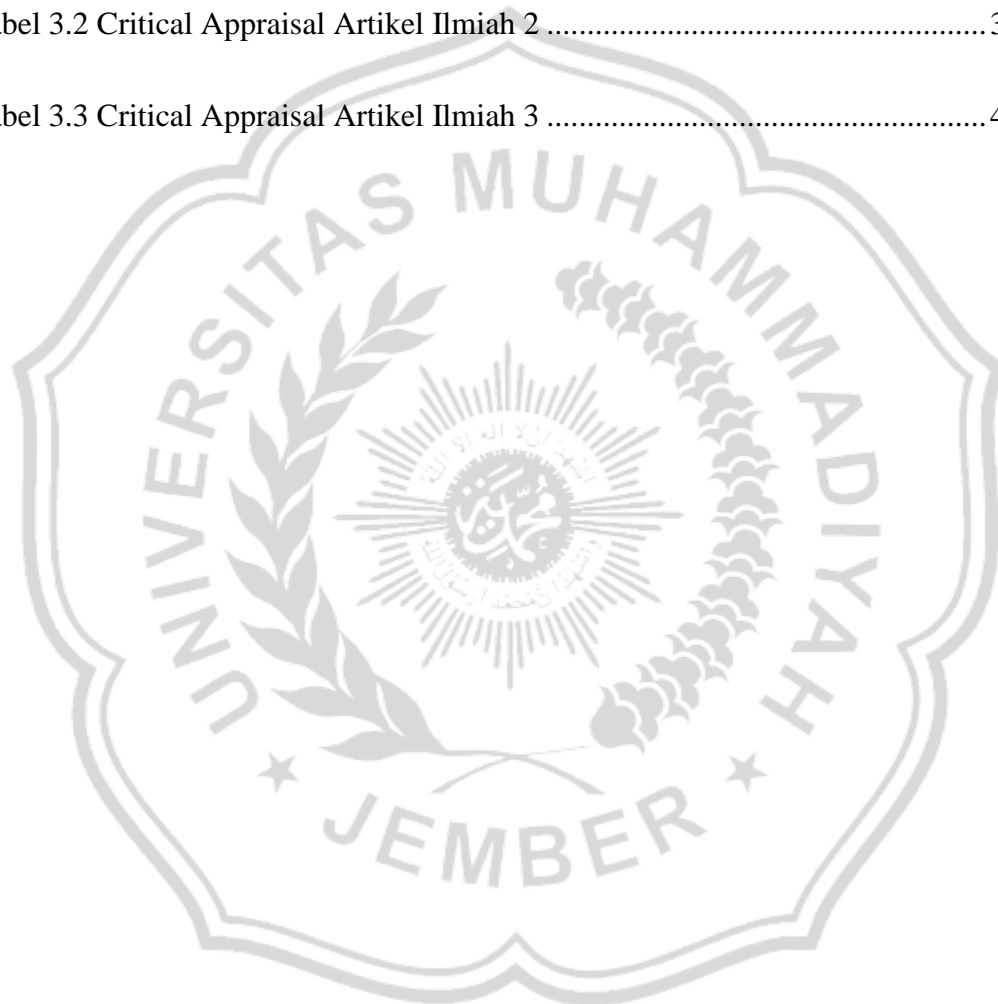
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
C. Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Variabel Independen.....	5
B. Konsep Variabel Dependen.....	10
BAB III LITERATUR REVIEW.....	16
A. Metodologi.....	16
B. Artikel Ilmiah 1.....	16
1. Abstrak.....	16
2. Ringkasan Artikel Ilmiah.....	17
3. Critical Appraisal.....	20
C. Artikel Ilmiah 2.....	25
1. Abstrak.....	25
2. Ringkasan Artikel Ilmiah.....	25
3. Critical Appraisal.....	31

D. Artikel Ilmiah 3	37
1. Abstrak	37
2. Ringkasan Artikel Ilmiah	38
3. Critical Appraisal	44
BAB IV PEMBAHASAN.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	71



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Pada Manusia.....	14
Tabel 3.1 Critical Appraisal Artikel Ilmiah 1	20
Tabel 3.2 Critical Appraisal Artikel Ilmiah 2	31
Tabel 3.3 Critical Appraisal Artikel Ilmiah 3	44



DAFTAR LAMPIRAN

Ringkasan Artikel Ilmiah	71
--------------------------------	----

