



KARYA TULIS ILMIAH
(STUDI KASUS)

**PENERAPAN AROMATERAPI SERAI UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

RAYA LINTANG ADILILLAH
NIM: 2301021026

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN AROMATERAPI SERAI UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI UPT PSTW JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Ahli Madya Keperawatan

Oleh:

RAYA LINTANG ADILILLAH

NIM: 2301021026

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <https://unmuhiember.ac.id> email: kantorpusat@unmuhiember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Raya Lintang Adilillah
NIM : 2301021026
Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 16 September 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ambulu
Jurusan/Program Studi : DIII Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah dengan judul dibawah ini:

1. Penelitian dengan judul tersebut diatas benar – benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Yaitu benar – benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang - undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana semestinya.

Jember, 2 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



DWAOK527206358
(Raya Lintang Adilillah)
2301021026

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**PENERAPAN AROMATERAPI SERAI UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI UPT PSTW JEMBER**

Oleh:

RAYA LINTANG ADILILLAH
NIM: 2301021026

Karya Tulis Ilmiah ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui
untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 3 Juni 2026

Pembimbing



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1984122411103586

PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH

Dewan Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 3 Juni 2026

Penguji I



(Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.)

NPK. 1982061911203699

Penguji II



(Ns. Dian Ratna Elmaghturoh, S.Kep., M.Kes.)

NPK. 19900420123031035

Penguji III



(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep)

NPK. 1984122411103586

PENGESAHAN

PENERAPAN AROMATERAPI SERAI UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PSTW JEMBER

Oleh:

RAYA LINTANG ADILILLAH
NIM: 2301021026

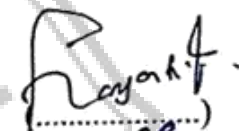
Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi DIII Keperawatan

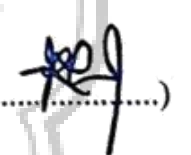
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 3 Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kes.
NPK. 1982061911203699
2. Penguji II : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes.
NPK. 19900420123031035
3. Penguji III: Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep.
NPK. 1984122411103586


.....

.....

.....

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



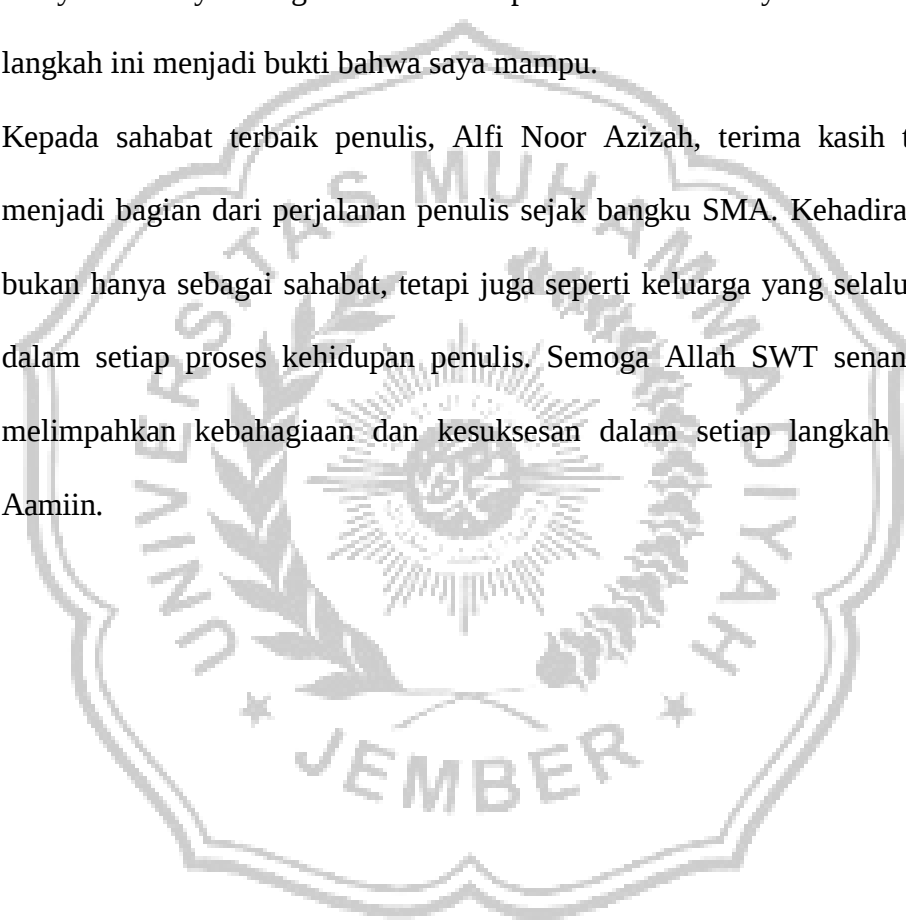
(Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp. Kep.Kom.)
NPK. 1988030311703821

PERSEMBAHAN

Karya tulis ilmiah ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepada kedua orang tua penulis yakni Abi Agung Prasetyo dan Umi Yayuk Retnowati. Terimakasih atas kasih sayang, tenaga, finansial, emosi, pengorbanan waktu, doa dan dukungan yang tidak pernah berhenti mengalir disetiap langkah penulis untuk melihat penulis ada dititik sekarang. Dengan segala keterbatasan yang ada, Abi dan Umi selalu menjadi garda terdepan penulis, selalu menjadi sumber kekuatan dan tempat kembali bagi penulis dalam setiap proses yang dijalani. Setiap pencapaian yang telah penulis raih adalah wujud dedikasi dan harapan, agar mereka bangga. Terimakasih telah mengusahakan segala hal untuk putri sulungnya ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, rezeki yang lancar, keberkahan, umur yang panjang, serta membalas seluruh kebaikan, pengorbanan dan keikhlasan Umi dan Abi dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.
2. Kepada adik penulis Roro Jenar Fattahillah, yang menjadi pelengkap dalam hidup penulis. Di balik tingkah lakumu, kamu mengajarkan penulis arti sabar, menerima, dan menyayangi. Sebagai seorang kakak, kamu adalah amanah yang akan selalu penulis jaga. Kehadiranmu adalah motivasi tersendiri dalam setiap langkah perjuangan ini.
3. Kepada dosen pembimbing saya Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, pikiran serta kasih sayangnya dengan perhatian akan terus bimbingan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar dan baik.

4. Tidak lupa kepada diri saya sendiri yang mungkin tak panda menunjukkan perasaan, tapi tetap memilih untuk bertahan, berjalan dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terimakasih Raya sudah bertahan sejauh ini dengan lika – liku proses yang kamu jalani ini, terus untuk tetap semangat, ceria dan tidak memnyerah untuk kedepannya. Terimakasih sudah kuat dan tidak menyerah bahan dapat membuktikan bahwa kamu bisa menyelesaikannya dengan baik meskipun tidak selalu yakin. Semoga langkah ini menjadi bukti bahwa saya mampu.
5. Kepada sahabat terbaik penulis, Alfi Noor Azizah, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis sejak bangku SMA. Kehadiranmu bukan hanya sebagai sahabat, tetapi juga seperti keluarga yang selalu ada dalam setiap proses kehidupan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebahagiaan dan kesuksesan dalam setiap langkah kita. Aamiin.



MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

“Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

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

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Mata Air – Hindia)

“Berbagai cobaan dan hal yang buat kau ragu, jadikan percikan tuk menerpa tekadmu jalan hidupmu hanya milikmu sendiri rasakan nikmatnya hidupmu hari ini”

(Rasakan Nikmatnya Hidup - Hindia)

“Perjalanan yang jauh, kau bangun untuk bertarung hari belum selesai biasa saja kamu tak apa”

(Evaluasi – Hindia)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya. Karena kehendak Allah SWT, akhirnya saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul Penerapan Aromaterapi Serai untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia di UPT PSTW Jember. Karya Tulis Ilmiah ini disusun guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan D3 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Saya merasa bahwa selesainya KTI ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Andriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kes. Selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiranya dalam membimbing dan mengarahkan dalam penyusunan KTI ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya.
4. Ns. Dwi Yunita Haryanti, S.Kep., M.Kep. Selaku Ketua Program studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh tanggungjawab dalam memberikan ilmunya.
6. Keluarga Besar PSTW Jember yang telah memberikan pengalaman serta kesempatan sehingga peneliti mendapatkan banyak ilmu yang belum di dapatkan di bangku kuliah.
7. Kepada orang tua penulis, yang telah mengorbankan banyak waktu, tenaga, finansial dan emosional untuk melihat penulis ada dititik sekarang. Doa dan semua pengorbanan mereka akan selalu menjadi dasar terkuat dalam hidup.
8. Kepada rekan – rekan seperjuangan Program Studi D-3 Keperawatan Angkatan 2023, terimakasih atas segala motivasi dan toleransinya semoga pertemanan kita akan tetap abadi.

Peneliti menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam karya tulis ilmiah ini. Harapan peneliti semoga karya tulis ilmiah ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

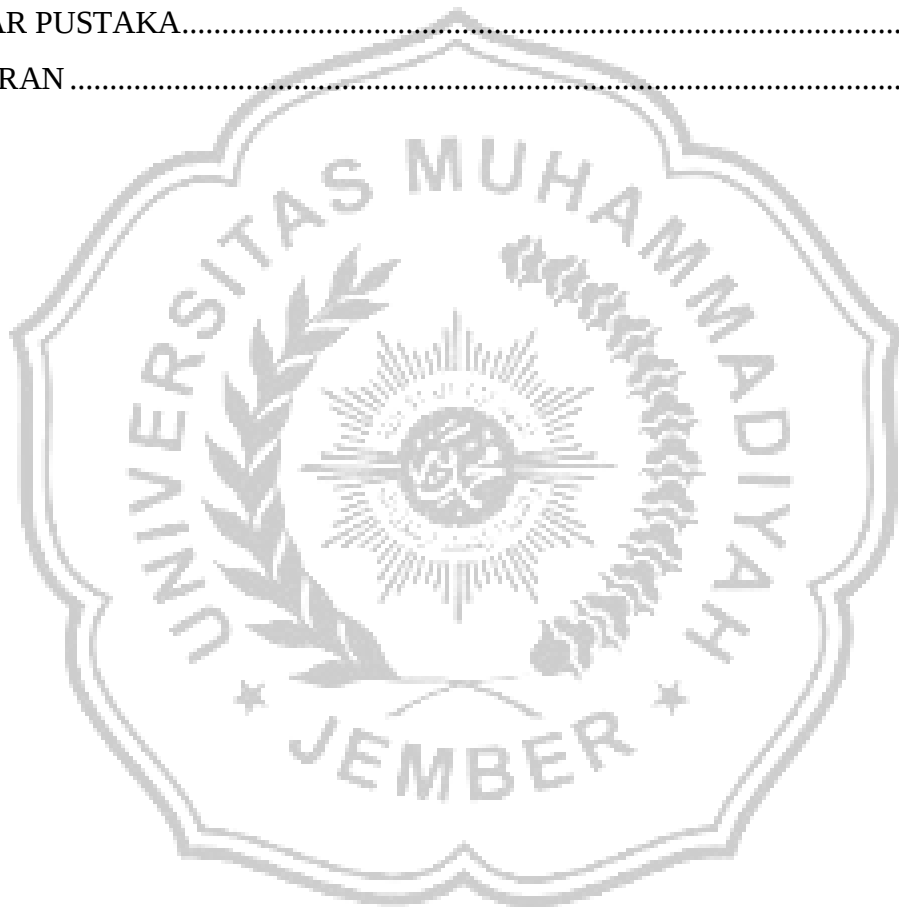
Jember, 2 Juni 2026

Raya Lintang Adilillah

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
PENGUJI KARYA TULIS ILMIAH.....	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.2 Istirahat Tidur	11
2.3 Aromaterapi Sereh.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Rancangan Penelitian.....	22
3.2 Subjek Penelitian	22
3.3 Fokus Penelitian.....	22
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	22
3.5 Definisi Operasional	23
3.6 Instrumen Penelitian	24
3.7 Metode Pengumpulan Data.....	24
3.8 Alur Pelaksanaan	25

3.9	Analisis Data.....	26
3.10	Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Hasil Studi Kasus.....	29
4.2	Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
5.1	Kesimpulan	43
5.2	Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN		49



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kajian Literatur	19
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4. 1 Hasil Evaluasi Kualitas Tidur	32



DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

Singkatan/ Istilah	Kepanjangan
ADL	<i>Activity of Daily Living</i>
AASM	<i>American Academy of Sleep Medicine</i>
BAK	Buang Air Kecil
BPS	Badan Pusat Statistik
CRP	<i>C-Reactive Protein</i>
EEG	<i>Electroencephalogram</i>
IL-6	Interleukin-6
NSF	<i>National Sleep Foundation</i>
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PSTW	Panti Sosial Tresna Werdha
SDKI	Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SLKI	Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
TNF- α	<i>Tumor Necrosis Factor-Alpha</i>
UPT	Unit Pelaksana Teknis
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengukuran <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	50
Lampiran 2 SOP Aromaterapi Serai	52
Lampiran 3 Surat Pengantar Ijin Penelitian	53
Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik	54
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Penelitian	55
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian	56
Lampiran 7 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	56
Lampiran 8 Lembar Konsultasi	58
Lampiran 9 Lembar Informed Consent	59
Lampiran 10 Asuhan Keperawatan	60
Lampiran 11 Dokumentasi	74

