

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS BAITURRAHMAH
Skripsi, Mei 2021**

Finny Rohmatul Yardi

**Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia di
Kampung Kambeh Batu Kalang Kenagarian Ampang Pulai Kabupaten
Pesisir Selatan Tahun 2021**

ix + 46 halaman + 35 Tabel + 2 Gambar + 7 Lampiran

ABSTRAK

Insomnia adalah keadaan sulit dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, serta tidur yang tidak menyegarkan dalam satu bulan atau lebih. Pada tahun 2014 terdapat 10% penduduk di Indonesia yang mengalami insomnia, dimana 30% terjadi pada usia lebih dari 50 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Experiment* yaitu penelitian menggunakan pretest dan posttest, dengan cara melakukan satu kali pengukuran sebelum adanya perlakuan (*pretest experiment treatment*) dan pengukuran setelah intervensi (*postest*). Subjek penelitian adalah lansia wanita berumur 60-70 tahun yang mengalami insomnia sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aroma terapi lavender dengan dosis 8 ml efektif mengurangi tingkat insomnia pada lansia ($P.value = 0.038$), dibandingkan dengan aroma terapi lavender dengan dosis 4 ml kurang efektif dalam mengurangi tingkat insomnia pada lansia ($P.value = 0.063$) hal ini disebabkan metode pemberian aroma terapi lavender menggunakan sapu tangan dengan dosis sedikit sepertinya tidak mencukupi untuk memenuhi efek dalam mengurangi insomnia.

Diharapkan penelitian selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang Efektivitas aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia dengan menggunakan variabel lain diluar penelitian ini dan penelitian selanjutnya diharapkan juga agar dapat memerhatikan kadar pemberian aroma terapi lavender agar dapat memberikan hasil yang lebih efektif.

Kata kunci : Aroma terapi lavender, Insomnia, Lansia
Daftar Pustaka : 22 (2012-2020)