

ABSTRAK

Stephani A. Taulaby. 2014. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo*. Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Sunarto Kadir, Drs., M. Kes dan pembimbing II Ns. Iqbal Husain, S.Kep, M.Kep, Sp.KMB.

Insomnia adalah salah satu fenomena umum dalam gangguan pola tidur yang banyak terjadi pada lanjut usia. Untuk mengatasi insomnia lansia, ada beberapa cara yang dapat dilakukan diantaranya dengan menggunakan aromaterapi khususnya aromaterapi lavender yang telah teruji memiliki kandungan *linalool asetat* yang berfungsi memberikan efek rileks serta *sedatif*.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo?. Tujuan penelitian yakni untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia.

Desain penelitian yakni *pra eksperimen*, dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Pengumpulan sampel menggunakan metode *purposive sampling* dan diperoleh 15 sampel, kemudian responden diberikan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan. Rentang insomnia diukur menggunakan KSPBJ-IRS. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, karena data hasil penelitian memenuhi persyaratan untuk uji tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia dengan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z hitung ($3,419^a$) > Z tabel (1,960), dan nilai *p value* ($0,001$) < α (0,05).

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia. Kemudian disarankan agar aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai salah satu cara atau terapi dalam mengatasi insomnia khususnya insomnia pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Insomnia, Aromaterapi, Lavender