

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA  
(STUDI *QUASY EKSPERIMENT* DI PANTI PERLINDUNGAN DAN  
REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA BUDI SEJAHTERA)**

Skripsi

Diajukan guna menyusun Skripsi untuk memenuhi sebagian syarat  
memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Musdalifah Rahmah  
2010913120006



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Desember, 2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PERBEDAAN EFEKTIFITAS RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN  
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA  
(Studi *Quasy Eksperiment* di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial  
Lanjut Usia Budi Sejahtera)**

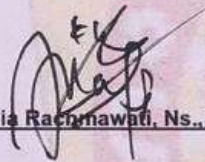
Dipersiapkan dan disusun oleh

**Musdalifah Rahmah**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 15 Desember 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



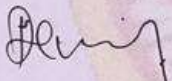
Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc.

Anggota Dewan Penguji Lain



Ema Dessy Naediwati, Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping



Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M. Imun.



Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB.

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agianto, S.Kep., Ns., MNS., Ph.D

Koordinator Program Studi Keperawatan

## PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya serta hikmah dan kasih sayang-Nya yang telah memberikan diri ini kekuatan, kesabaran, kegigihan, semangat, serta telah memberikan jalan untuk setiap permasalahan selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI), sehingga dapat selesai dengan tepat waktu. Shalawat serta salam juga tak lupa selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak, sehingga saya dengan sepenuh hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu mendoakan dan mendukung setiap langkah saya, yang selalu memberikan semangat dan memberikan kekuatan agar saya bisa bertahan hingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai.
2. Kepada dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah ini, ibu Kurnia Rachmawati, Ns.,MNSc. dan juga ibu Devi Rahmayanti, S.Kep.,Ns., M. Imun. karena telah sabar membimbing saya, terima kasih atas masukan dan arahan yang diberikan selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Kepada dosen penguji Karya Tulis Ilmiah ini, ibu Ema Dessy Naediwati, Ns., M.Kep. dan juga ibu Irfan Maulana, Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB. atas masukan dan saran yang telah diberikan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik daripada sebelumnya.
4. Kepada teman-teman yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Khususnya kepada asisten penelitian saya, Nurul Huda, Aida Nisa, Haniva Sekar Utami, Nur Fatma Rimbawati dan Nor Asiah. Terima kasih atas waktu, semangat, antusias dan tenaga kalian.
5. Kepada pihak PPRSLU Budi Sejartera dan para responden yang telah antusias membantu jalannya penelitian saya, sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai.
6. Terimakasih kepada Guyon Waton, Denny Caknan, Ndx, dan Happy Asmara yang sudah menjadi playlist saat penyusunan skripsi.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, baik yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dan menolong segala keperluan dan kepentingan penyusunan skripsi ini.

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 14 Desember 2023

Musdalifah Rahmah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Perbedaan Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera” dengan tepat waktu.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh derajat sarjana ilmu keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada : kedua dosen pembimbing yaitu Kurnia Rachmawati, Ns., MNSc. dan Devi Rahmayanti, S.Kep., Ns., M. Imun. yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini, kedua dosen penguji Ema Dessy Naediwati, Ns., M.Kep. dan Irfan Maulana, Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB. yang memberikan kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik, rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 14 desember 2023



Penulis

## ABSTRAK

### PERBEDAAN EFEKTIFITAS RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA

Studi *Quasy Eksperiment* di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera

Rahmah, Musdalifah

**Latar belakang :** Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering terjadi pada 67% lansia di Indonesia. Penatalaksanaan insomnia dapat dibagi menjadi dua, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi rendam kaki air hangat dan aroma terapi lavender merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan skala insomnia, namun sejauh ini belum ada penelitian yang membandingkan kedua terapi tersebut dalam mengatasi insomnia pada lansia.

**Tujuan :** Mengetahui efektifitas rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera.

**Metode :** *Quasy experiment* dengan *pretest posttest group design*. Teknik pengambilan sample menggunakan *total sampling*, dengan jumlah 34 orang, dibagi menjadi 2 kelompok dilakukan secara acak yaitu kelompok intervensi 1 (Aromaterapi Lavender) dan kelompok intervensi 2 (Rendam Kaki Air Hangat). Responden dipilih menggunakan kriteria inklusi, dengan pemberian intervensi selama 7 hari. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Insomnia Rating Scale. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney setelah dilakukan uji normalitas dengan hasil tidak terdistribusi normal.

**Hasil :** Tidak ada perbedaan efektifitas rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera ( $p=0,323$ ,  $\alpha=0,05$ ). rendam kaki air hangat dan aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan skala insomnia ( $p=0,000$ ,  $p=0,000$ ,  $\alpha=0,05$  berurutan).

**Pembahasan :** Tidak adanya perbedaan skala insomnia antar kedua intervensi, diartikan bahwa keduanya memiliki efektifitas yang sama dalam menurunkan skala insomnia, karena memiliki manfaat yang sama dalam proses menurunkan skala insomnia, yaitu membuat perasaan nyaman dan rileks.

**Kata Kunci:** Insomnia, Rendam Kaki Air Hangat, Aromaterapi Lavender, Non-farmakologi

## ABSTRACT

### **THE EFFECTIVENESS OF WARM WATER FOOT BATH AND LAVENDER AROMATHERAPY TO REDUCE INSOMNIA AMONG ELDERLY**

*Quasy Experiment Study at Panti Perlindungan and Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera*

**Rahmah, Musdalifah**

**Background** : *Insomnia is a sleep disorder that often occurs in the elderly, namely around 67% of the population elderly in Indonesia. Management of insomnia can be divided into two, namely pharmacological and non-pharmacological. Warm water foot bath therapy and lavender aromatherapy are effective in reducing insomnia, but so far there has been no research comparing the two therapies in treating insomnia in the elderly.*

**Objective** : *To determine the effectiveness of warm water foot bath and lavender aromatherapy in reducing the scale of insomnia in the elderly at Panti Perlindungan and Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera.*

**Method** : *Quasy experiment with pretest posttest group design. The sampling technique used total sampling, with a total of 34 people, divided into 2 groups randomly with online lottery, namely intervention group 1 (Lavender Aromatherapy) and intervention group 2 (Warm Water Foot Soak). Respondents were selected using research criteria, by giving intervention for 7 days. The instrument in this research used Questionnaire Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Insomnia Rating Scale. Data analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney tests.*

**Results** : *There was no difference in the effectiveness of warm water foot soaks and lavender aromatherapy in reducing the insomnia scale in the elderly at Panti Perlindungan and Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera ( $p=0.323$ ,  $\alpha=0.05$ ). Warm foot soaking and lavender aromatherapy were effective in reducing the insomnia scale ( $p=0.000$ ,  $p=0.000$ ,  $\alpha=0.05$  respectively).*

**Discussion** : *There is no difference in the insomnia scale between the two interventions, meaning that both have the same effectiveness in reducing the insomnia scale, because they have the same benefits in the process of reducing the insomnia scale, namely making you feel comfortable and relaxed.*

**Keywords** : *Insomnia, Warm Water Foot Bath, Lavender Aromatherapy, non-pharmacology*

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1. 3. 1 Tujuan Umum .....	5
1. 3. 2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1. 4. 1 Akademik .....	6
1. 4. 2 Pelayanan Kesehatan .....	6
1. 4. 3 Masyarakat .....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
2. 1 Lansia.....	11
2. 1. 1 Definisi .....	11
2. 1. 2 Batasan Usia Lansia .....	11
2. 1. 3 Ciri-Ciri Lansia .....	12
2. 1. 4 Perubahan Pada Lansia.....	13
2. 2 Insomnia.....	18



2. 2. 1 Pengertian.....	18
2. 2. 2 Manifestasi Klinis .....	19
2. 2. 3 Etiologi .....	19
2. 2. 4 Patofisiologi.....	20
2. 2. 5 Klasifikasi .....	22
2. 2. 6 Penatalaksanaan .....	24
2. 3 Konsep Hidroterapi .....	27
2. 3. 1 Pengertian Hidroterapi .....	27
2. 3. 2 Manfaat Hidroterapi.....	27
2. 3. 3 Jenis-jenis Hidroterapi.....	28
2. 4 Rendam Kaki Air Hangat .....	29
2. 4. 1 Definisi .....	29
2. 4. 2 Cara Kerja .....	30
2. 4. 3 Dosis Dan Durasi .....	31
2. 5 Konsep Aromateapi .....	32
2. 5. 1 Definisi Aromaterapi.....	32
2. 5. 2 Efek Aromaterapi terhadap Kesehatan.....	32
2. 5. 3 Metode Pemberian Aromaterapi.....	34
2. 6 Aromaterapi Lavender .....	35
2. 6. 1 Pengertian.....	35
2. 6. 2 Klasifikasi Tanaman .....	36
2. 6. 3 Ciri Morfologi.....	36
2. 6. 4 Kandungan Tanaman.....	37
2. 6. 5 Manfaat Tanaman .....	37
2. 6. 6 Cara Kerja.....	38
2. 6. 7 Dosis Dan Durasi .....	39
2. 7 Kerangka Teori.....	41
<b>BAB 3 KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>42</b>
3. 1 Kerangka Konsep .....	42
3. 2 Hipotesis.....	44
<b>BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>45</b>
4. 1 Rancangan Penelitian .....	45
4. 2 Populasi Dan Sampel.....	46

4. 2. 1 Populasi .....	46
4. 2. 2 Sampel .....	46
4. 2. 3 Kriteria Sampel .....	47
4. 3 Instrumen Penelitian .....	48
4. 4 Variabel Penelitian .....	50
4. 5 Definisi Oprasional .....	50
4. 6 Prosedur Penelitian .....	51
4. 6. 1 Tahap Persiapan .....	51
4. 6. 2 Tahap Pelaksanaan .....	52
4. 7 Teknik Pengumpulan Dan Olah Data .....	54
4. 7. 1 Teknik Pengumpulan Data .....	54
4. 7. 2 Teknik Olah Data .....	55
4. 8 Analisis Data .....	56
4. 9 Tempat Dan Waktu Pelaksanaan .....	58
4. 10 Etika Penelitian .....	58
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
5. 1 Analisis Univariat .....	61
5. 1. 1 Hasil Identifikasi Karakteristik Responden .....	61
5. 1. 2 Hasil Identifikasi Skala Insomnia Responden pada Kelompok Intervensi Rendam Kaki Air Hangat .....	61
5. 1. 3 Hasil Identifikasi Skala Insomnia Responden pada Kelompok Intervensi Aromaterapi lavender .....	62
5. 2 Analisis Bivariat .....	63
5. 2. 1 Hasil Analisis Perbedaan Skala Insomnia Responden Sebelum dan Sesudah pemberian Intervensi pada Kelompok Intervensi Rendam Kaki Air Hangat .....	63
5. 2. 2 Hasil Analisis Perbedaan Skala Insomnia Responden Sebelum dan Sesudah pemberian Intervensi pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Lavender .....	64
5. 2. 3 Hasil Analisis Perbedaan Efektifitas Aromaterapi Lavender dengan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Skala Insomnia Responden .....	64

<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>66</b>
6. 1 Identifikasi Karakteristik Responden.....	66
6. 2 Identifikasi Skala Insomnia sebelum dan sesudah pemberian intervensi Rendam Kaki Air Hangat.....	67
6. 3 Identifikasi Skala Insomnia sebelum dan sesudah pemberian intervensi Aromaterapi Lavender.....	69
6. 4 Analisis Perbedaan Skala Insomnia sebelum dan sesudah pemberian intervensi Rendam Kaki Air Hangat .....	71
6. 5 Analisis Perbedaan Skala Insomnia sebelum dan sesudah pemberian intervensi Aromaterapi Lavender .....	72
6. 6 Analisis Perbedaan efektifitas Aromaterapi Lavender dengan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Skala Insomnia pada Penderita Insomnia .....	74
6. 7 Keterbatasan Penelitian .....	77
<b>BAB 7 PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
7. 1 Simpulan .....	78
7. 2 Saran .....	79
7. 2. 1 Bagi Responden .....	79
7. 2. 2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	79
7. 2. 3 Bagi perawat PPRSLU Budi Sejahtera.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Patofisiologi Insomnia .....	22
Gambar 2.2 Rendam kaki air hangat (10-15cm) .....	31
Gambar 2.3 Cara kerja rendam kaki air hangat dalam menurunkan skala insomnia.....	32
Gambar 2.4 Bunga Lavender .....	36
Gambar 2.5 Cara kerja aromaerapi lavender dalam menurunkan skala Insomnia.....	40
Gambar 2.4 Kerangka teori.....	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian Perbandingan Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia di PPRSLU Budi Sejahtera.....	43
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian Perbandingan Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia di PPRSLU Budi Sejahtera .....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kisi-kisi kuesioner KSPBJ insomnia rating scale harian .....	49
Tabel 4.2 Definisi oprasional variabel .....	50
Tabel 4. 3 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.4 Uji Bivariat.....	57
Tabel 5.1 Tabel hasil uji Mann-whitney skala insomnia pretest pada kelompok intervensi .....	60
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	61
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	61
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi skala insomnia pretest dan posttest pada responden kelompok intervensi 2 (Rendam Kaki Air Hangat) .....	62
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi skala insomnia pretest dan posttest pada responden kelompok intervensi 1 (Aromaterapi Lavender) .....	62
Tabel 5.6 Uji Wilcoxon skala insomnia pretest-posttest kelompok Aromaterapi Lavender .....	63
Tabel 5.7 Uji Wilcoxon skala insomnia pretest-posttest kelompok Aromaterapi Lavender .....	64
Tabel 5.8 Uji Mann-whitney skala insomnia posttest kelompok intervensi 1 dan kelompok intervensi 2 .....	64

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Lembar Informasi
- Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 6. Kuesioner KSPBJ-IRS
- Lampiran 7. Instrumen Penelitian
- Lampiran 8. Sop Intrvensi Rendam Kaki Air Hangat
- Lampiran 9. Sop Intervensi Aromaterapi Lavender
- Lampiran 10. Satuan Acara Kegiatan (SAK)
- Lampiran 11. Etik Penelitian
- Lampiran 12. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 14. Data Skala Insomnia Responden Penelitian
- Lampiran 15. Dokumentasi Lotre Online
- Lampiran 16. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 17. Dokumentasi Selama Penelitian
- Lampiran 18. Uji Turnitin dan Uji Typo

## DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
DepKes	: Departemen Kesehatan
DinKes	: Dinas Kesehatan
GABA	: Gamma asam aminobutirat
ICSD-III	: <i>The International Classification of Sleep Disorders-3rd Edition</i>
KSPBJ-IRS	: Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>
PPRSLU	: Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia
RI	: Republik Indonesia
SPA	: Sehat Pakai Air
SUSENAS	: Survei Sosial Ekonomi Nasional
WHO	: <i>World Health Organization</i>