

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON
(*CITRUS LEMON*) TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA**

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Disusun Oleh
DESTHA ALISSA
20110310199**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2015

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : DESTHA ALISSA

NIM : 20110310199

Program studi : S1 Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini, benar-benar merupakan hasil karya tulis saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 3 Maret 2015

Yang membuat pernyataan,



DESTHA ALISSA

HALAMAN MOTTO

"Allah never changes the conditions of a people unless they strive to change themselves."

(Quran 13:11)

"Now it is established in the sciences that no knowledge is acquired save through the study of its causes and beginnings, if it has had causes and beginnings; nor completed except by knowledge of its accidents and accompanying essentials."

(Avicenna)

"Don't ever let someone tell you that you can't do something. Not even me. You got a dream, you gotta protect it. When people can't do something themselves, they're gonna tell you that you can't do it. You want something go get it period."

(Will Smith)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb.,

Segala Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini. Banyak hambatan dan rintangan yang dihadapi, namun atas petunjuk-Nya semua itu dapat dilalui dan juga berkat do'a dan dukungan baik moril maupun materiil dari semua pihak yang terlibat.

Karya Tulis Ilmiah dengan judul : **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA** ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Selesainya Karya Tulis Ilmiah ini tak lepas dari bantuan orang-orang yang dengan sabar membimbing saya. Maka pada kesempatan ini, saya mengucapkan terimakasih yang tulus kepada :

1. dr. H. M. Ardiansyah Adi Nugraha., Sp.S., M.Kes., selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan mengarahkan saya.
2. dr. Adang M. Gugun, Sp.PK., M.Kes, selaku dosen penguji Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu penilaian Karya Tulis Ilmiah ilmiah ini.
3. Orangtuaku papa Syafwan Zubir, S.H., M.Hum. dan mama Zuherlis, S.K.M. terimakasih atas doa yang dipanjatkan siang dan malam dalam tiap shalat dan sujudnya, terimakasih atas kasih sayangnya yang setiap waktu engkau berikan, dan selalu memberikan semangat dan memotivasi aku
4. Kepada kakak-kakakku Andika Maulana S.H, M.H dan dr. Anisa Azury atas doa, kasih sayang, dukungan, semangat serta ilmunya yang telah dibagikan kepadaku
5. Teman-teman satu bimbingan KTI saya. Nurul Vista Hidayati, Muhammad Aditya Rachman, Kintan Sari N, Syarip Padilah, Julidar Haritz Lili S, Raissa

Lingga Angesti dan M. John Elang Lanang, yang selalu semangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

6. VAGUS, GST, ECmate, Sejawat PSPD 2011, Alumni MUHI dan teman-teman lainnya yang selalu menyemangatiku dan selalu memberikan perhatian, dukungan, serta doanya.
7. Semua pihak yang telah membantu hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

Saya masih menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun bahasanya. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi menyempurnakan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini di masa yang akan datang.

Akhirnya saya mengharapkan semoga penelitian Karya Tulis Ilmiah ini dapat membawa manfaat terutama bagi saya sendiri dan para pembaca sekalian.

Yogyakarta, Maret 2015

Destha Alissa

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
INTISARI	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Lansia	7
2. Tidur	12
3. Aromaterapi.....	19
4. Hubungan Aromaterapi pada Kualitas Tidur	22
B. Kerangka Konsep	24
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	25
B. Populasi dan Sampel Penelitian	25
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
D. Variabel Penelitian	27
E. Definisi Operasional.....	28
F. Alat dan Bahan Penelitian	28
G. Jalannya Penelitian.....	29
H. Uji Validitas dan Reabilitas.....	30
I. Analisis Data	31
J. Etika Penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	32
B. Pembahasan.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	48
B. SARAN	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Table 1. Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Perlakuan	32
Table 2. Frekuensi Latensi Tidur Sebelum Perlakuan	33
Table 3 Frekuensi Durasi Tidur Sebelum Perlakuan	34
Table 4. Frekuensi Efisiensi Tidur Sebelum Perlakuan.....	34
Table 5. Frekuensi Gangguan Tidur Sebelum Perlakuan	35
Table 6. Frekuensi Penggunaan Obat Sebelum Perlakuan	35
Table 7. Frekuensi Disfungsi di Siang Hari Sebelum Perlakuan.....	36
Table 8 Frekuensi Kualitas Tidur Setelah Perlakuan.....	37
Table 9. Frekuensi Latensi Tidur Setelah Perlakuan	37
Table 10. Frekuensi Durasi Tidur Setelah Perlakuan	38
Table 11. Frekuensi Efisiensi Tidur Setelah Perlakuan.....	39
Table 12. Frekuensi Gangguan Tidur Setelah Perlakuan	39
Table 13. Frekuensi Penggunaan Obat Setelah Perlakuan	40
Table 14. Frekuensi Disfungsi di Siang Hari Setelah Perlakuan.....	40
Table 15. Perbedaan Rerata Skor Kualitas Tidur	41
Table 16 Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol	42
Table 17. Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Eksperimen.....	42
Table 18. Hasil Uji Mann Whitney U – Test Untuk Membandingkan Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen	42