

LAPORAN PENELITIAN

**EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP KELAS III
DI RUANG ELISABETH 4
RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA**



Disusun oleh:

MARIA JENRETN O AMBAR ASTUTI

NPM 202534058

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA**

2026

LAPORAN PENELITIAN

**EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP KELAS III
DI RUANG ELISABETH 4
RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA**



Disusun oleh:

MARIA JENRETNO AMBAR ASTUTI

NPM 202534058

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA**

2026

LAPORAN PENELITIAN

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN RAWAT INAP KELAS III DI RUANG ELISABETH 4 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA

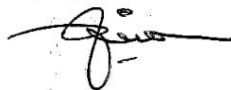
Disusun oleh:

MARIA JENRETNO AMBAR ASTUTI

NPM 202534058

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta 18 Agustus 2026

Pembimbing I,



Paulus Subiyanto M.Kep., Sp. KMB., Ph. D

NIK. 199410004

Pembimbing II,



Suparmi M. Kep. Sp. KMB

NIK. 201550003

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Jenretno Ambar Astuti

NPM : 202543058

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul :

“Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas III Di Ruang Perawatan Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta”

Yang telah saya susun dan laksanakan selama empat bulan, mulai tanggal 28 April 2026 sampai dengan 10 Agustus 2026, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip, baik secara langsung maupun tidak langsung dari karya orang lain, telah saya cantumkan sumbernya secara lengkap dan jelas sesuai dengan norma, kaidah serta etika penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa seluruh atau sebagian isi penelitian ini bukan merupakan karya saya sendiri atau mengandung unsur plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta tuntutan ganti rugi dan/atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun.

Yogyakarta, 14 Agustus 2026



Maria Jenretno Ambar Astuti

SKRIPSI

EFEKTIVITAS AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEEN RAWAT INAP KELAS III DI RUANG ELISABETH 4 RUMAH SAKIT PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Disusun oleh:

MARIA JENRETNO AMBAR ASTUTI

NPM 202534058

Telah dipertahankan dan diuji didepan Dewan Penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 12 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji

Ketua

Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep., Ns. Sp.
Kep.M.B

Anggota

1. Paulus Subiyanto M.Kep., Sp. KMB., Ph. D
2. Suparmi M. Kep., Sp. KMB

Two handwritten signatures in blue ink are shown. The first signature is at the top, and the second is below it. Each signature is followed by a dotted line for a name or title.

INTISARI

Nama : Maria Jenretno Ambar Astuti
NIM : 202534058
Judul : Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas III Di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta
Tanggal Ujian : 12 Agustus 2026
Pembimbing : 1. Paulus Subiyanto, M.Kep., Sp.KMB., Ph.D.
2. Suparmi M. Kep., Sp. KMB
Jumlah Pustaka : 37
Jumlah Halaman : xiii, 52 halaman, 8 Tabel, 13 Lampiran

Kualitas tidur secara umum merujuk pada seberapa baik seseorang mendapatkan istirahat melalui tidur, baik dari segi durasi, kontinuitas, kenyamanan, maupun efektivitas dalam memulihkan kondisi fisik dan mental. Gangguan tidur pada pasien di rumah sakit berdampak signifikan terhadap kondisi fisik, mental, serta kualitas hidup pasien, termasuk pasien rawat inap. Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi dapat memperlambat proses pemulihan, menurunkan daya tahan tubuh, serta memengaruhi kesejahteraan pasien secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pasien rawat inap kelas III di ruang Elisabeth 4 rumah sakit Panti Rapih Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experimental pre-posttest with control design pada 42 responden secara purposive sampling. Intervensi yang diberikan berupa aromaterapi lavender dengan diffuser dan pengukuran kualitas tidur dengan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Uji data statistik menggunakan Pair T-test dan Mann Whitney Hasil menunjukkan rerata usia responden laki-laki adalah 60,52 tahun dan perempuan adalah 60,14 tahun, Sebagian besar responden kelompok kontrol dan intervensi memiliki lama rawat inap lebih dari tiga hari, sebagian besar lama waktu tidur kurang dari 5 jam. Rata-rata kualitas tidur pada kelompok intervensi membaik (dari skor 6,00 menjadi 4,71 setelah intervensi), sementara pada kelompok kontrol memburuk (dari 5,61 menjadi 5,95 setelah periode observasi). Hasil uji Mann–Whitney didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien rawat inap di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. Manajemn rumah sakit hendaknya perlu mengintegrasikan penggunaan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis pelengkap untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien rawat inap.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Aroma Terapy, Lavender

MOTTO

" Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia, karena dengan pendidikan Anda dapat mengubah dunia." — Nelson Mandela"

" "Barangsiapa belum pernah merasakan pahitnya menuntut ilmu walau sesaat, ia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya." — Imam Syafi'i

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur saya ucapkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala Rahmat karunia yang telah diberikan kepada saya dalam pembuatan laporan penelitian ini, sehingga saya dapat menyelesaikan dengan sangat baik. Dengan teriring doa dan Syukur, saya persembahkan laporan penelitian ini kepada :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu menyertai dan memampukan, sehingga segala sesuatu dapat dilalui.
2. Kepada kedua bapak dan kedua ibuku tercinta, serta kakak-kakak aku yang selalu memberikan doa dan restu.
3. Suami dan anak-anakku yang selalu mendukung dalam proses penyusunan laporan penelitian ini.
4. Kepada Dosen Pembimbing yang setiap saat memberikan masukan, arahan dan dukungan dalam menyelesaikan laporan penelitian .
5. Kepada Rumah Sakit Panti Rapih tempat bekerja yang memberikan kesempatan untuk melanjutkan tugas belajar sampai tingkat sarjana keperawatan.
6. Kepada rekan-rekan Rumah Sakit Panti Rapih terutama di ruang Elisabeth 4
7. Kepada rekan-rekan seperjuangan Prodi S1 Keperawatan RPL Stikes Panti Rapih tahun 2025, sukses terus untuk kita semua.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Pasien Rawat Inap Kelas III di Ruang Elisabeth 4 Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan. Penyusunan laporan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan intervensi non-farmakologis berbasis *Aromaterapi Lavender* pada pasien rawat inap yang mengalami kesulitan atau gangguan tidur. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.
2. Direktur Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta, yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam perencanaan penelitian.
3. Bapak Paulus Subiyanto M. Kep., Ph. D dan Sp. KMB Sr. Lucilla Suparmi M.Kep., Sp. KMB., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan civitas akademika STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan kepada peneliti.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan

Yogyakarta, 26 Juli 2026

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
INTISARI.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tinjauan Teori	6
2.2 Kerangka Konsep	23
2.3 Hipotesis Penelitian	23
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Desain penelitian	24
3.2 Definisi Operasional	24
3.3 Populasi, sampel dan teknik sampling	25

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	26
3.6 Rencana Analisa Data	27
3.7 Etika Penelitian	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Gambaran lokasi penelitian	32
4.2 Hasil penelitian	33
4.3 Keterbatasan Penelitian	44
4.4 Kelemahan penelitian.....	44
BAB 5 PENUTUP	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	22
Tabel 3.2 Langkah Uji Data	30
Tabel 4.1 Karakteristik responden Usia	33
Tabel 4.2 Karakteristik responden Jenis kelamin, Lama Rawat dan lama tidur ...	33
Tabel 4.3 Uji Normalitas	37
Tabel 4.4 Rerata Kualitas Tidur pada kelompok Intervensi.....	38
Tabel 4.5 Rerata Kualitas Tidur pada Kelompok Kontrol	39
Tabel 4.6 Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur	41

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender (Inhalasi)	17
Skema 2.2 Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Lolos Etik
- Lampiran 3 Surat Pengantar Izin Penelitian
- Lampiran 4 Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 SOP Pemberian Aromaterapi Lavender
- Lampiran 7 Kuesioner PSQI
- Lampiran 8 Cara Skoring PSQI
- Lampiran 9 Rekapitulasi Data Umum Responden
- Lampiran 10 Data PSQI Kelompok Intervensi
- Lampiran 11 Data PSQI Kelompok Kontrol
- Lampiran 12 Output SPSS
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi

