

**GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PEMBERIAN  
AROMATERAPI JASMINE DALAM MENINGKATKAN  
KUALITAS TIDUR DI DESA GORAHUT  
TAPANULI SELATAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Ahli Madya**

**OLEH :**

**EKA NOVITA RITONGA**  
**NIM : 1714401010**



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS IMELDA MEDAN  
TAHUN 2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PEMBERIAN**  
**AROMATERAPI JASMINE DALAM MENINGKATKAN**  
**KUALITAS TIDUR DI DESA GORAHUT**  
**TAPANULI SELATAN**

**OLEH :**

**EKA NOVITA RITONGA**  
**NIM : 1714401010**

**Penelitian Ini Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing Sebagai Persyaratan**  
**Menyelesaikan Pendidikan Program Studi D-III Keperawatan**  
**di UNIVERSITAS IMELDA MEDAN**

Disetujui  
Dosen pembimbing

**(Sarida Surya Manurung, S.Kep., Ns., M.Kes)**

Diketahui :  
Ka. Prodi D III Keperawatan Universitas Imelda Medan

**(Noradina, S.Kep, Ns, M.Biomed)**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Penelitian dengan Judul**

**GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PEMBERIAN  
AROMATERAPI JASMINE DALAM MENINGKATKAN  
KUALITAS TIDUR DI DESA GORAHUT  
TAPANULI SELATAN**

**Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji  
Pada Tanggal 04 Bulan 8 Tahun 2020**

**Penguji I : Sarida Surya Manurung, S.Kep, Ns, M,Kes ( )**

**Penguji II : Sarmaida Siregar S.Kep, MKM ( )**

**Penguji III : Eka Nugraha Naibaho, S.Kep, Ns.M.Kep ( )**

Diketahui :

Ka. Prodi D III Keperawatan Universitas Imelda Medan

**(Noradina, S.Kep, Ns, M.Biomed)**

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **I. IDENTITAS DIRI**

Nama : Eka Novita Ritonga  
Tempat/Tgl Lahir : Rambapadang, 08 Juni 1999  
Suku/Kebangsaan : Batak/Indonesia  
Agama : Islam  
Anak Ke : 3 dari 4 bersaudara  
Alamat : Rambapadang

### **II. IDENTITAS ORANG TUA**

Nama Ayah : Nikmat Ritonga  
Pekerjaan : Petani  
Nama Ibu : Tiarmida Dongoran  
Pekerjaan : PNS  
Alamat : Rambapadang

### **III. RIWAYAT PENDIDIKAN**

Tahun 2005 - 2011 : SD MIN Rambapadang  
Tahun 2011 - 2014 : Mts YPKS Padang Sidimpuan  
Tahun 2014 - 2017 : SMA Negeri 6 Padang Sidimpuan  
Tahun 2017 - 2020 : D-III Keperawatan Universitas Imelda Medan

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt atas berkat dan rahmat-Nya. Penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul "Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Pemberian Aromaterapi Jasmine Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur di Desa Gorahut Tapanuli Selatan" Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Universitas Imelda Medan.

Selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. dr. H.R.I Ritonga, M.Sc selaku ketua Yayasan Imelda Medan.
2. Dr. dr. Imelda L.Ritonga, S.Kep, M.Pd, MN selaku Rektor Universitas Imelda Medan.
3. Sarida Surya Manurung, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku Wakil Rektor 1 Universitas Imelda Medan sekaligus Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan kepada penulis mulai dari awal sampai terselesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Aureliya Hutagaol, S.Kep., Ns., M.Ph selaku Wakil Rektor II Universitas Imelda Medan.
5. Mira Indrayani, SST., MKM selaku Wakil Rektor III Universitas Imelda Medan.
6. Noradina, S.Kep, Ns, M.Biomedselaku Ka. Prodi D-III Keperawatan Universitas Imelda Medan.
7. Sarmaida Siregar, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku wali kelas D-III Keperawatan tingkat III yang telah banyak memberikan arahan dan inspirasi.
8. Seluruh staf Dosen D-III Keperawatan Universitas Imelda Medan yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan.
9. Rinto Dongoran selaku kepala desa Gorahut Tapanuli Selatan yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan Karya tulis Ilmiah ini.
10. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, yang sangat saya sayangi Ayah (Nikmat Ritonga) dan Mama (Tiarmida Dongoran) yang selalu mendukung

saya dalam bentuk moril maupun materil serta senantiasa mendoakan saya dan tiada henti memberikan perhatian, kasih sayang dan cinta dengan setulus kasih. Kepada Abang dan Kakak saya (Tulus Parsaulian Ritonga) dan (Rohintan Ritonga) yang memberikan doa dan motivasi kepada saya. Kepada Adik tersayang saya (Muhammad Alvin Ritonga) yang telah memberikan doa, morivasi kepada penulis dan terimakasih kepada bou saya (Sohur Ritonga) yang selalu memberikan motivasi.

11. Terimakasih kepada teman-teman Stambuk 2017 D III Keperawan Universitas Imelda Medan.
12. Tidak lupa juga buat teman-teman asrama saya tingkat III yang selalu bersama-sama merasakan susah senangnya tinggal di asrama tercinta yaitu: Rani Yulia Putri, Sondang Panjaitan, Yayi Theresia Baene, Devi Anggiana Ritonga.
13. Terimakasih juga buat teman saya yang selalu bersama-sama Masriana Pulungan, Elida Sanfresty Simanjuntak, Efrida SP Rajagukguk, Khoirotun Nisa Hasibuan, Lusi Hardiati Lumbangaol.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan kebaikan Karya Tulis Ilmiah ini agar dapat menjadi lebih baik dan bermanfaat bagi pembaca.

Medan, Agustus 2020

Peneliti

(Eka Novita Ritonga)

1714401010

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBARAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BABI. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BABII. TINJAUAN TEORITIS</b>	
2.1 Kosep Pengetahuan.....	6
2.1.1 Pengertian Pengetahuan .....	6
2.1.2 Tingkat Pengetahuan.....	6
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	8
2.1.4 Indikator Pengetahuan.....	10
2.2 Konsep Lansia.....	11
2.2.1 Pengertian Lansai .....	11
2.2.2 Batasan-Batasan Lanjut Usia.....	11
2.2.3 Proses Menua ( <i>Ageing Process</i> ).....	12
2.3 Konsep Kualitas Tidur .....	13
2.3.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	13
2.3.2 Siklus Tidur .....	13
2.3.3 Manfaat Tidur .....	16
2.3.4 Pola Tidur Pada Lanjut Usia .....	17
2.3.5 Pengukuran Kualitas Tidur.....	18
2.4 Konsep Aromaterapi Jasmine .....	19
2.4.1 Pengertian Aromaterapi Jasmine.....	19
2.4.2 Manfaat Aromaterapi .....	20
2.4.3 Efek Aromaterapi .....	21
2.4.4 Manfaat Minyak Aromaterapi .....	22
2.4.5 Bentuk-Bentuk Aromaterapi .....	23
2.4.6 Cara Menggunakan Aromaterapi .....	24
2.5 Kerangka Konsep.....	26

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

3.1. Jenis Penelitian .....	27
3.2. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	27
3.2.1. Waktu Penelitian .....	27
3.2.2. Lokasi Penelitian .....	27
3.3. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel .....	27
3.3.1. Populasi .....	27
3.3.2. Sampling Penelitian .....	28
3.3.3. Sampel Penelitian.....	28
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1. Data Primer.....	28
3.4.2. Data Sekunder .....	29
3.4.3. Data Tersier .....	29
3.5. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	29
3.5.1. Variabel Penelitian .....	29
3.5.2. Definisi Operasional.....	29
3.6. Teknik Pengukuran .....	30
3.6.1. Variabel Pengetahuan.....	31
3.7. Pengolahan Data .....	33

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil Penelitian .....	34
4.1.1. Data Umum .....	34
4.1.2. Data Khusus .....	36
4.2. Pembahasan .....	37
4.2.1. Pengetahuan Lansia Tentang Pemberian Aromaterapi Jasmine Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur di Desa Gorahut Tapanuli Selatan .....	37

### **BAB V. PENUTUP**

5.1. Kesimpulan .....	40
5.2. Saran .....	40

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 :	Definisi operasional .....	30
Tabel 3.2 :	Interval jawaban kategori p.engetahuan .....	32
Tabel 4.1 :	Distribusi rekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di desa Gorahut Tapanuli Selatan .....	34
Tabel 4.2 :	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di desa Gorahut Tapanuli Selatan .....	34
Tabel 4.3 :	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di desa Gorahut Tapanuli Selatan .....	35
Tabel 4.4 :	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di desa Gorahut Tapanuli Selatan .....	35
Tabel 4.5 :	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan lansia tentang pemberian aromaterapi jasmine dalam meningkatkan kualitas tidur di desa Gorahut Tapanuli Selatan.....	36
Tabel 4.6 :	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur lansiadi desa Gorahut Tapanu Selatan .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Siklus Tidur .....	16
Gambar 2.2 : Kerangka konsep .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan izin Surve awal dari Universitas Imelda Medan
- Lampiran 2 : Surat Balasan Izin surve awal dari Kepala Desa Gorahut Tapanuli Selatan
- Lampiran 3 : Surat Permohonan izin Penelitian dari Universitas Imelda Medan
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian dari Kepala Desa Gorahut Tapanuli Selatan
- Lampiran 5 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 : Master table