

**PENGARUH *WARM BATH* DENGAN AROMATERAPI
SANDALWOOD TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR PADA LANJUT USIA**



SKRIPSI

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Oleh :

WIDIARTI

J120110088

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

HALAMAN PRASYARATAN GELAR

**PENGARUH *WARM BATH* DENGAN AROMATERAPI
SANDALWOOD TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANJUT USIA**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Kamis

Tanggal : 02 April 2015

WIDIARTI

J 120.110.088

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH *WARM BATH* AROMATERAPI *SANDALWOOD*
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANJUT USIA**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Ujian Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammdiyah Surakarta



Diajukan Oleh

WIDIARTI

J120110088

Pembimbing I

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Umi Budi Rahayu'.

Umi Budi Rahayu, S.Fis. M.Kes

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Totok Budi Santoso'.

Totok Budi Santoso, S.Fis. MPH.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH WARM BATH DENGAN AROMATERAPI SANDALWOOD TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA

Disusun Oleh : Widiarti

NIM : J 120.110.088

Skripsi ini telah dipertahankan, dikoreksi dan disetujui didepan tim penguji skripsi Program Studi S1 Fisioterapi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hari :

Tanggal :

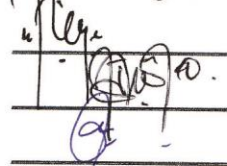
Surakarta, ... 31 ... Maret 2015

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

1. Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes
2. Yulisna Mutia Sari, S.Fis., M.Sc (GRS)
3. Dwi Rosella Komala Sari, S. Fis, M. Fis

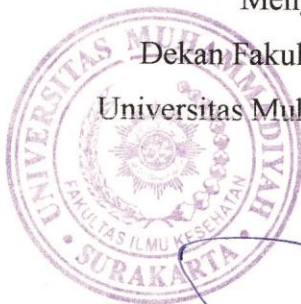
Tanda Tangan



Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



(Dr. Suwadji, M.Kes)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Widiarti
NIM : J 120 110 088
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jurusan : S1 Fisioterapi
Judul Skripsi : Pengaruh *Warm bath* dengan aromaterapi *Sandalwood*
Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan pendidikan lainnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Surakarta, Maret 2015
Peneliti



Widiarti

MOTTO

Sesungguhnya, keberhasilan itu dekat bagi yang rajin tapi jauh bagi yang malas. Itu sebabnya orang rajin mudah berharapan baik, dan pemalas cepat mengeluhkan yang sebetulnya tidak sulit.(Mario teguh)

Kesuksesan tidak melulu di ukur dengan posisi yang telah dicapai seseorang dalam kehidupan, melainkan dengan hambatan yang telah diatasi ketika berusaha untuk sukses(Booker T Washington).

Janganlah menelantarkan yang telah kau miliki, hanya karena yang kau inginkan lebih baik daripadanya.

Sesuatu yang megah tapi yang belum kau miliki, tidak bisa mengalahkan kesederhanaan yang telah kau miliki.(Mario teguh)

Berkatalah yang Baik atau Diam...

(H.R. Bukhori Muslim)

Persembahan

Terimakasih ku panjatkan hanyalah pada Mu ya ALLAH SWT yang telah memberikan hamba kehidupan yang bermakna, memberikan kesehatan dan kesempatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini ku persembahkan kepada mereka yang selalu membuat warna dalam hidupku

- Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan doa, motivasi, kasih sayang, kebahagiaan dan materi yang tiada hentinya dan tak bisa ku hitung. Semoga kasih sayang kalian tak pernah luntur untukku, karena akupun demikian. Yang dulu hanya mimpi untuk kuliah sekarang saya bisa menyelesaikan S1 Fisioterapi. Terimakasih buk.. atas doa mu setiap malam. Ini lah jawabannya the power is dream.
- Seluruh keluarga besarku My brother langgeng, yuli dan my sister sumiasih, hanifah. Dan Adik-adikku diana, sri setya, fitriani, ifat yang telah memberikan semangat dan doa untuk terus maju dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita menjadi keluarga yang akur dan damai. I love my family.
- Kanda Arya thanks very much atas segala dukungan dan motivasi, cepat nyusul wisuda ya (Ber217an).
- Keluarga besar Kost IPN ada dek tiya dan nurul yang selalu setia menemani dan motivasi selalu. Miss u sayang.
- Keluarga besar PDIPM Kabupaten Cilacap yang telah memberi sarana untuk belajar dan menjadi kader di muhammadiyah. Semoga ilmu-ilmu selalu bermanfaat disana.
- Ustadz Abu bakri royani dan Bunda Ismokoweni syukron khasiron atas segala kebaikan engkau. Smg ukhuwah kita tetap terjalin
- Keluarga besar KMP 2013/2014 (Mas narso, mas ikhya, mas wid, mas joko, mas arif, kak zia, mb dasti, ukhti niken, de istiqomah)
- Keluarga besar Big bother Physiotherapy Clas B Angkatan 2011, Thanks u very much atas segala motivasi dan persahabatan yang luar biasa ini.
- Buat teman-teman aktivis dakwah di mentoring, IMM dan KAMA FIK, yang telah memberikan saya kesempatan dalam belajar memotivasi saya untuk terus maju.
- Komunitas Geriatric Wellnes Club (Condro, Enny, Ika, Vira) sahabat dalam Skripsi yang selalu menyemangati mendengarkan keluh kesah ketika bimbingan, konsul dan persiapan ujian skripsi.
- Keluarga kecil di wisma sobron co imam yang luar biasa, dan kekeluargaan yang membuat ku nyaman. Aku merindukan kalian.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahil'alamin segala puji bagi Allah SWT atas limpahan karuni-NYA yang tiada terbatas. Hanya rahmat, taufik serta hidayah-NYA semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “PENGARUH *WARM BATH* AROMATERAPI *SANDALWOOD* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA”

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwaji. M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis, M.Sc, selaku Ketua Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes dan Bapak Totok Budi Santoso, S. Fis, MPH. Pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dengan sabar dan ikhlas dalam pembuatan Skripsi ini.
5. Ibu Dwi Rosella Komala, S. Fis, M.Fis dan Ibu Yulisna Mutia Sari, SSt. Ft, M.Sc (GRS) sebagai penguji saya yang telah meluangkan waktunya untuk menguji saya dan memberikan masukan saran dan nasihat untuk skripsi ini agar lebih sempurna.

6. Para dosen dan staf karyawan Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta, jasa kalian semoga dibalas oleh-Nya dengan sesuatu yang lebih indah.
7. Kedua ortuku, Bapak dan Ibu tersayang, kakak dan adikku tercinta serta seluruh keluarga besar, terimakasih untuk semua doa dan motivasi sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
8. Para sahabatku, yang selama ini selalu meluagkan waktunya, memberi semangat, dukungan dan doa demi kelancaran hingga selesainya skripsi ini.
9. Seluruh kawan-kawan S1 Fisioterapi angkatan 2011, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terimakasih telah menjadi teman baik selama ini, SUKSES untuk kita semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, Maret 2015

Penulis

ABSTRAK

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Skripsi, 22 Maret 2015
40 Halaman

WIDIARTI

**PENGARUH WARM BATH DENGAN AROMATERAPI SANDALWOOD
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA.**

**(Di bimbing Oleh: Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes dan Totok Budi Santoso,
S.Fis, MPH)**

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di sekitar kelopak mata, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, pusing dan sering menguap atau mengantuk. Lansia mengalami penurunan di berbagai sistem tubuh, diantaranya berdampak pada tidur. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Terapi mandi air hangat dengan aromaterapi sandalwood dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *warm bath* dengan aromaterapi *sandalwood* dalam peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan *Quasi Eksperiment* dengan desain penelitian *Design Pre and Post test control Group Design*. Populasi 66 lansia gangguan tidur berusia di atas 60-90 tahun, sampel 15 responden. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, uji pengaruh *Paired sample T test* dan analisa data dengan uji statistik *Shapiro wilk test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Skor kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index*.

Hasil Penelitian: menunjukkan bahwa *warm bath* aromaterapi dengan *sandalwood* efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kesimpulan: Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh *warm bath* dengan aromaterapi *sandalwood* terhadap peningkatan kualitas tidur lanjut usia. Semoga penelitian ini dapat berlanjut dan dapat berguna bagi peneliti, tenaga medis ataupun masyarakat umum.

Kata Kunci: Kualitas tidur , *Warm bath*, *Sandalwood* dan Lansia

ABSTRACT

PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
Skripsi, 22 Maret 2015
40 Halaman

WIDIARTI

**PENGARUH WARM BATH DENGAN AROMATERAPI SANDALWOOD
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA.**

**(Di bimbing Oleh: Umi Budi Rahayu, S.Fis, M.Kes dan Totok Budi Santoso,
S.Fis, MPH)**

***Background:** Quality sleep is someone to his satisfaction, so it does not show feelings of fatigue, anxiety, lethargy, apathy, blackish around the eyelids, red conjunctiva, eye irritation, fragmented attention, dizziness and frequent yawning or sleepy. Elderly has decreased in many body system, including the impact on sleep disorders. Sleep disoeders can affaect the quality of life. Therapeutic feet soak in warm bath ini the blood vessels and improve microcirculation vasodilatation theraby increasing the quality of sleep.*

***Objective:** This study aimed to determine the effect of a warm bath with aromatherapy sandalwood in improving sleep quality in elderly.*

***Methods:** This study is a quasi experiment research design Design Pre and Post test control group design. Population 66 elderly sleep disturbance over 60-90 years old, a sample of 15 respondents. Sampling using purposive sampling, testing the effect of Paired sample t-test and analysis of data with statistical tests uji Shampiro wilk test with significance level $\alpha = 0.05$. Sleep quality scores measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index*

***Results:** indicates that the warm bath with aromatherapy sandalwood effectively used to improve sleep quality in older adults who experience sleep disturbances*

***Conclusion:** With these results we can conclude there is the influence of the warm bath with aromatherapy sandalwood to improving the quality of sleep of elderly. Hopefully this research can continue and can be useful for researchers, medical personnel or the general public.*

***Keywords:** Quality of sleep, Warm bath, Sandalwood and Elderly*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PRASYARATAN GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kerangka Teori.....	6
1. Definisi Lanjut Usia	6
a. Pengertian Lansia	6
b. Batasan Lansia	6
2. Perubahan yang terjadi pada lansia	6
3. Tidur	9

a.	Definisi Tidur	9
b.	Fisiologi Tidur	9
c.	Siklus Tidur Normal Manusia	11
d.	Kebutuhan Tidur pada Manusia	13
4.	Kualitas Tidur	14
a.	Definisi	14
b.	Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	15
5.	Pengukuran Kualitas Tidur pada Lansia	16
6.	<i>Warm Bath</i>	17
a.	Definisi <i>Warm Bath</i>	17
b.	Suhu <i>Warm Bath</i>	17
c.	Aromaterapi <i>Sandalwood</i>	18
d.	<i>Warm bath</i> aromaterapi terhadap Kualitas Tidur	19
B.	Kerangka Berfikir	20
C.	Kerangka Konsep	21
D.	Hipotesis	21

BAB III. METODE PENELITIAN

A.	Jenis Penelitian	22
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	23
C.	Populasi dan Sampel	23
D.	Variabel Penelitian	25
E.	Definisi Konseptual	25
F.	Definisi Operasional	26
G.	Jalannya Penelitian	27
H.	Teknik Analisis Data	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	29
1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
2.	Karakteristik Responden menurut Umur dan Jenis Kelamin ...	31

3.	Hasil Pengukuran Kualitas Tidur pada Lansia dengan PSQI pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	31
4.	Hasil Uji Analisa Data	32
	a. Uji Normalitas Data	33
	b. Uji Pengaruh	33
	c. Uji Beda Pengaruh	33
B.	Pembahasan	34
	1. Karakteristik Responden	35
	2. Perbedaan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia	36
	3. Pengaruh <i>Warm bath</i> dengan aromaterapi <i>sandalwood</i> terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia	37
	4. Keterbatasan Penelitian	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	40
B.	Saran	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Kebutuhan Tidur Manusia	14
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 4.2 Hasil Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	32
Tabel 4.3 Uji Normalitas <i>Shapiro wilk</i>	33
Tabel 4.4 Hasil Uji Pengaruh pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	34
Tabel 4.5 Hasil Uji Beda pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	34
Tabel 4.6 Hasil Rata-rata Peningkatan Kualitas Tidur pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Peningkatan Kualitas Tidur pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	37
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fisiologi Tidur.....	9
Gambar 2.2 Kadar Melatonin dalam Darah	13
Gambar 2.3 <i>Santalum Album</i>	18
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	20
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	21
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	22

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
EEG	: <i>Elektroensefalogram</i>
ICSD	: <i>International Classification of Sleep Disorders</i>
Lansia	: Lanjut Usia
NREM	: <i>Non Riped Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Qualitas Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Riped Eye Movement</i>
UHH	: Usia Harapan Hidup
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2. Surat Mohon Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Kuisioner Penyaring Responden
- Lampiran 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin
- Lampiran 7 Hasil Pretest dan Postest Kelompok Perlakuan dan Kontrol
- Lampiran 8. Analisa Data
- Lampiran 9. Alat Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Pelaksanaan *Warm Bath* dengan Aromaterapi *Sandalwood*