

**PENGARUH *SPRAY* AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

SKRIPSI



OLEH:

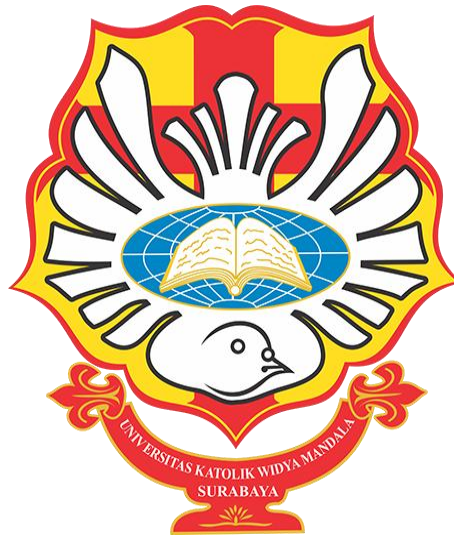
**Vina Meiriri Putri Inowa
NRP: 9103022010**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

PENGARUH *SPRAY* AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Vina Meiriri Putri Inowa
NRP: 9103022010

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Vina Meiriri Putri Inowa

NRP : 9103022010

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *SPRAY* AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 26 Juni 2026

Yang membuat Pernyataan



Vina Meiriri Putri Inowa

Nrp. 9103022010

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Vina Meiriri Putri Inowa
NRP : 9103022010

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul :
Pengaruh *Spray* Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya

Surabaya, 10 Juli 2026

Yang menyatakan



Vina Meiriri Putri Inowa
NRP. 9103022010

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *SPRAY* AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA

OLEH:

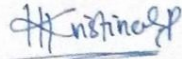
Vina Meiriri Putri Inowa
NRP: 9103022010

Pembimbing Utama : Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Pembimbing Pendamping : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep.



(.....)

Surabaya, 26 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *SPRAY* AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Skripsi ini ditulis oleh Vina Meiriri Putri Inowa NRP. 9103022010 telah diuji dan
disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 10 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus
oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita., S.Kep., Ns., M.Kep 
2. Sekretaris : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep 
3. Anggota : Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep 
4. Anggota : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep 



Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, bangga, dan bahagia atas terselesaikannya skripsi ini, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Tuhan Yang Maha Esa, yang senantiasa memberikan berkat, kesehatan, kekuatan, hikmat, serta penyertaan dalam setiap proses kehidupan dan perjalanan penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

Mama tercinta, Jumiatin, terima kasih atas kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, dan semangat yang selalu Mama berikan. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Papa tercinta, Alm. Ahmad Yani Djufri, terima kasih atas kasih sayang, didikan, dan segala pengorbanan yang telah Papa berikan semasa hidup. Meskipun Papa telah berpulang, cinta, doa, dan kenangan tentang Papa akan selalu hidup di dalam hati saya. Tidak ada hari tanpa rasa rindu kepada Papa, namun saya percaya setiap langkah yang saya tempuh hingga berhasil menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari doa dan restu Papa. Karya sederhana ini saya persembahkan sebagai ungkapan cinta, rasa hormat, dan terima kasih yang tak terhingga. Semoga Papa mendapatkan tempat terbaik di sisi Allah SWT dan selalu diberikan kedamaian di surga-Nya.

Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Terima kasih karena telah percaya pada diri sendiri dan mampu menyelesaikan perjalanan ini dengan baik.

HALAMAN MOTTO

"No matter what happens in life, be good to people."

(Taylor Swift)

"Aku belajar bahwa menjadi kuat bukan berarti tidak pernah menangis, melainkan tetap melangkah setelahnya."

(Vina Meiriri Putri Inowa)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh *Spray* Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia” dapat diselesaikan. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Saya menyadari bahwa tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, motivasi, dan semangat dari berbagai pihak. Maka, dengan tulus saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas dukungan, motivasi, serta ilmu selama perkuliahan maupun penyusunan proposal hingga skripsi ini.
2. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing utama, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan, masukan yang berharga, dan motivasi kepada peneliti selama proses penyusunan proposal hingga skripsi ini.
3. Ibu Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku penasehat akademik dan pembimbing pendamping, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya yang selalu memberikan dukungan, nasehat, panduan, serta

masukan yang positif dan berharga selama proses penyusunan proposal hingga skripsi ini.

4. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Penguji, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kritik, saran, masukan, serta evaluasi yang membangun selama proses seminar proposal hingga ujian skripsi. Bimbingan dan arahan yang diberikan telah membantu peneliti dalam memperbaiki dan menyempurnakan hasil penelitian ini. Selain itu, segala masukan dari dosen penguji sangat berharga dalam mengembangkan pola pikir kritis, memperdalam pemahaman terhadap materi penelitian, serta meningkatkan kualitas penyusunan proposal hingga skripsi ini.
5. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Sekretaris Penguji, peneliti mengucapkan terima kasih atas segala masukan, saran, kritik, dan evaluasi yang membangun selama proses seminar proposal hingga ujian skripsi. Segala arahan yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen serta seluruh civitas akademika Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan bantuan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
7. Kepada ketua Panti wreda surya surabaya, peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan penuh berupa fasilitas, data, dan kemudahan akses kepada peneliti selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian. Peneliti juga berterima

kasih atas kerja sama dan bantuan dari seluruh staf dan petugas panti yang telah meluangkan waktu, memberikan informasi, serta membantu kelancaran seluruh rangkaian kegiatan penelitian, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar, tertib, dan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.

8. Kepada responden terima kasih atas kesediaannya berpartisipasi yang aktif dan terbuka, meluangkan waktu mengikuti intervensi dari awal hingga selesai, dan kerjasamanya dalam penelitian ini.
9. Terkhusus kepada kedua orang tua peneliti, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, papa dan mama atas doa, dukungan, kasih sayang, dan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti, berkat doa dan dukungan papa mama, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Terkhusus kepada tante peneliti, Ellyne, peneliti mengucapkan terima kasih karena telah menggantikan peran kedua orang tua penulis selama di Surabaya, dan memberikan perhatian, doa, dukungan, selama penulis menjalani masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
11. Kepada saudara peneliti, Vani, Alm. Ivan, Vian, Avin, Niva, peneliti mengucapkan terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang telah diberikan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Kepada sahabat-sahabat peneliti dan telah membantu menjadi asisten, Ceri, Berlin, Fawnia, Ranga, Tegar, dan Lili, peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan, semangat dan kebersamaan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, saya sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi penyempurnaan penelitian ini.

Surabaya, Juni 2026

Vina Meiriri Putri Inowa

9103022010

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xviii
ABSTRAK	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Aromaterapi Lavender	9
2.1.1 Definisi.....	9

2.1.2	Manfaat Aromaterapi Lavender	10
2.1.3	Moda Pemakaian Aromaterapi Lavender	12
2.1.4	Indikasi Aromaterapi Lavender	15
2.1.5	Kontraindikasi Aromaterapi Lavender	16
2.1.6	Mekanisme Peningkatan Kualitas Tidur Menggunakan <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender	17
2.1.7	Dosis Pemberian Aromaterapi Lavender	19
2.1.8	Langkah-langkah Pemberian <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender	20
2.2	Konsep Kualitas Tidur	21
2.2.1	Definisi	21
2.2.2	Fisiologi Tidur	22
2.2.3	Tahapan Tidur	23
2.2.4	Manfaat dan Fungsi Tidur	25
2.2.5	Tanda-tanda Kualitas Tidur Baik dan Tidak Baik	27
2.2.6	Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesulitan Tidur Secara Umum	28
2.2.7	Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesulitan Tidur pada Lansia	30
2.2.8	Klasifikasi Berdasarkan Aspek Etiologi	32
2.2.9	Dampak Penurunan Kualitas Tidur Pada Lansia	33
2.2.10	Pengukuran Kualitas Tidur	35
2.3	Konsep Lansia	35
2.3.1	Definisi	35
2.3.2	Proses Menua	36
2.3.3	Batasan Lansia	37
2.3.4	Perubahan-perubahan Pada Lansia	38
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	41
3.1	Kerangka Konseptual	41
3.2	Pengaruh <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	42
3.3	Hipotesis	43
BAB 4	METODE PENELITIAN	45
4.1	Desain Penelitian	45
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	47
4.2.1	Variabel Independen (Bebas)	47
4.2.2	Variabel Dependen (Terikat)	47
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
4.4	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	48
4.4.1	Populasi	48
4.4.2	Sampel	48
4.4.3	Teknik Sampling	50
4.5	Kerangka Kerja Penelitian	51
4.6	Metode Pengumpulan Data	52
4.6.1	Prosedur Pengumpulan Data	52
4.6.2	Instrumen Penelitian	54
4.6.3	Waktu dan Lokasi Penelitian	57
4.7	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	57
4.7.1	Uji Validitas	57

4.7.2	Uji Reliabilitas	58
4.8	Teknik Analisis Data	58
4.8.1	<i>Editing</i>	58
4.8.2	<i>Skoring</i>	59
4.8.3	<i>Coding</i>	61
4.8.4	<i>Tabulating</i>	61
4.8.5	Uji Statistik	61
4.9	Etika Penelitian	62
4.9.1	<i>Respect for Persons</i> (Prinsip Menghormati Harkat Martabat Manusia)... 62	
4.9.2	<i>Beneficence</i> (Manfaat) dan <i>Non-Maleficence</i> (Tidak Merugikan)	63
4.9.3	Kejujuran	63
4.9.4	<i>Justice</i> (Keadilan)	64
4.9.5	<i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)	64
4.9.6	<i>Informed Consent</i>	64
4.9.7	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	65
BAB 5 HASIL PENELITIAN		66
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	66
5.2	Hasil Penelitian	68
5.2.1	Data Umum	68
5.2.2	Data Khusus	75
BAB 6 PEMBAHASAN		78
6.1	Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Intervensi (<i>Pre-test</i>)	78
6.2	Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Intervensi (<i>Post-test</i>)	86
6.3	Pengaruh <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia. 90	
6.4	Keterbatasan Penelitian	95
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		99
7.1	Kesimpulan	99
7.2	Saran	99
7.2.1	Bagi Pengurus Panti Wreda	99
7.2.2	Bagi <i>Caregiver</i> Panti Wreda	100
7.2.3	Bagi Penghuni Lansia di Panti Wreda	100
7.2.4	Bagi Dosen Keperawatan	100
7.2.5	Bagi Mahasiswa Keperawatan	100
7.2.6	Bagi Peneliti Selanjutnya	100
DAFTAR PUSTAKA		102
LAMPIRAN		113
ARTIKEL PENELITIAN		133

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> Pengaruh Pemberian <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia.....	46
Tabel 4.2 Definisi Operasional.....	47
Tabel 4.3 Komponen Pertanyaan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	56
Tabel 4.4 Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur PSQI.....	59
Tabel 5.1 Jadwal Aktivitas Harian Lansia di Panti Wreda Surabaya pada 25 April-4 Mei 2026.....	66
Tabel 5.2 Selisih <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kualitas Tidur Lansia	75
Tabel 5.3 Hasil Analisis Peringkat (<i>Ranks</i>) Uji <i>Wilcoxon</i> (N=27).....	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia	41
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Pemberian <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia.....	51
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026	68
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026.....	69
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan pada Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026	70
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit Penyerta pada Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026	71
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti pada Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026	71
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Teman Satu Kamar pada Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026	72
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat yang Dikonsumsi pada Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026	73
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Faktor Eksternal Pengganggu pada Lansia yang Tinggal di Panti Werda Surabaya pada Tanggal 25 April-4 Mei 2026.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden Penelitian	113
Lampiran 2. Lembar Persetujuan sebagai Responden Penelitian	114
Lampiran 3. Lembar Data Demografi.....	115
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur (SOP) Pembuatan Larutan Aromaterapi Lavender.....	117
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Intervensi <i>Spray</i> Aromaterapi Lavender.....	119
Lampiran 6. Instrumen Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	121
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas.....	123
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas	124
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Demografi	125
Lampiran 10. Rekapitulasi Data <i>Pre-Test</i>	127
Lampiran 11. Rekapitulasi Data <i>Post-Test</i>	128
Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis	129
Lampiran 13. Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas	130
Lampiran 14. Surat Ijin/Keterangan Selesai Penelitian	131
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	132

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN.....	133
HALAMAN PERSETUJUAN.....	134
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	135
ABSTRAK.....	136
ABSTRACT.....	137
PENDAHULUAN	138
METODE PENELITIAN.....	138
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	139
PEMBAHASAN	140
SIMPULAN DAN SARAN	143
DAFTAR PUSTAKA.....	144
BIODATA PENULIS	145

ABSTRAK

PENGARUH *SPRAY* AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

oleh: Vina Meiriri Putri Inowa

Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah yang sering dialami lansia akibat perubahan fisiologis selama proses penuaan dan dapat berdampak pada kesehatan serta kualitas hidup. Salah satu terapi komplementer yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur adalah *spray* aromaterapi lavender yang memiliki efek relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *spray* aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Wreda Surya Surabaya. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 32 lansia yang tinggal tetap di panti wreda surya surabaya, sedangkan sampel sebanyak 27 lansia dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan memberikan *spray* aromaterapi lavender sebanyak 3 semprotan pada jarak ± 20 cm dari kepala sebelum tidur selama tujuh hari berturut-turut. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan setelah intervensi seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < \alpha 0,05$), yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian *spray* aromaterapi lavender. Dengan demikian, *spray* aromaterapi lavender terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Efek ini diduga terjadi melalui stimulasi reseptor olfaktorius yang memengaruhi sistem limbik sehingga meningkatkan relaksasi, menurunkan ketegangan, dan mempermudah proses tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, PSQI, *Spray* Aromaterapi Lavender, Terapi Komplementer.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY SPRAY ON SLEEP QUALITY AMONG OLDER ADULTS

by : Vina Meiriri Putri Inowa

Poor sleep quality is a common problem among older adults due to physiological changes associated with the aging process and may adversely affect their health and quality of life. One complementary therapy with the potential to improve sleep quality is lavender aromatherapy spray, which has relaxing effects. This study aimed to analyze the effect of lavender aromatherapy spray on sleep quality among older adults at Panti Wreda Surya Surabaya. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 32 older adults who met the inclusion and exclusion criteria, while 27 participants were selected using a purposive sampling technique. The intervention consisted of administering three sprays of lavender aromatherapy at a distance of approximately 20 cm above the participants' heads before bedtime for seven consecutive days. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that before the intervention, all participants (100%) had poor sleep quality, whereas after the intervention, all participants (100%) had good sleep quality. The Wilcoxon Signed Rank Test showed $p < 0.001$, indicating a statistically significant difference in sleep quality before and after the administration of lavender aromatherapy spray. Therefore, lavender aromatherapy spray was found to have a significant effect on improving sleep quality among older adults. This effect is presumed to occur through stimulation of the olfactory receptors, which influence the limbic system, thereby promoting relaxation, reducing tension, and facilitating the sleep process.

Keywords: *Complementary Therapy, Lavender Aromatherapy Spray, Older Adults, PSQI, Sleep Quality.*