

**PENGARUH LAVASLOWBM TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI UPT PSTW BONDOWOSO**

SKRIPSI



Oleh :

Anggar Karisdianta Firdaustama

NIM.22102120

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Pengesahan skripsi yang berjudul "Pengaruh LAVASLOWBM Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT PSTW Bondowoso" telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan:

Nama : Anggar Karisdianta Firdaustama

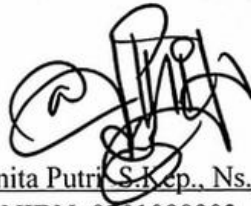
Nim : 22102120

Hari, Tanggal : 20 April 2025

Progran Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.

Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji



Prestasianita Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701088903

Penguji II



Achmad Sya'id, S.Kp.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0701068103

Penguji III



Dr. Yugi Hari Chandra Purnama, M.Si
NIDN. 0708079002

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0719128902

PENGARUH LAVASLOWBM TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI UPT PSTW BONDOWOSO

*THE EFFECT OF LAVASLOWBM ON IMPROVING SLEEP QUALITY AMONG
THE ELDERLY AT THE UPT PSTW BONDOWOSO*

Anggar Karisdianta Firdaustama, Yugi Hari Chandra Purnama
Mahasiswa Program Studi Ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas dr.
Soebandi, Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

*Korespondensi Penulis: anggarkarisdiantaf@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Pendahuluan: Gangguan tidur merupakan masalah umum pada lansia akibat perubahan irama sirkadian dan penurunan hormon melatonin. Kondisi ini jika dibiarkan akan menurunkan kualitas kesehatan. LAVASLOWBM (Lavender Aromaterapi *Slow Stroke Back Massage*) merupakan intervensi nonfarmakologis yang menggabungkan teknik pijat lembut dan aromaterapi yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur lansia.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *pre-test post-test control group* pada 30 responden. Intervensi diberikan secara rutin tiga kali dalam seminggu selama total tiga minggu. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-test* dan *Independent Sample T-test*.

Hasil: Rerata skor PSQI kelompok intervensi menurun dari $14,53 \pm 3,96$ menjadi $12,47 \pm 2,06$ ($p=0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p=0,13$). Durasi tidur kelompok intervensi meningkat hingga 6–7 jam.

Analisis: LAVASLOWBM bekerja melalui stimulasi pelepasan endorfin, serotonin, serta efek sedatif dari kandungan linalool. Mekanisme ini mampu menurunkan kadar kortisol dan mempercepat proses tidur pada responden.

Kesimpulan: Terapi LAVASLOWBM terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di UPT PSTW Bondowoso.

Kata kunci: Aromaterapi lavender, *Slow Stroke Back Massage*, gangguan tidur