

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan serta merupakan proses yang alamiah. Lansia melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu menjadi anak, dewasa dan tua (Azizah, 2011). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun keatas (Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan, 2014). Lansia adalah bagian dari proses tumbuh kembang dari bayi, anak-anak, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang akhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Ma'rifatul, 2011).

Usia lanjut adalah usia 60 tahun ke atas, sesuai dengan definisi *World Health Organization* (Dalam Buku Artinawati,2014), yang terdiri dari usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun. Pada saat ini penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih merupakan sepersepuluh dari total penduduk saat ini. Perkembangan penduduk lansia yang ber usia diatas 60 tahun di Dunia pada tahun 2015 terdapat 26,1%, dan Asia pada tahun 2015 sebanyak 11,6%, sedangkan di Indonesia pada tahun 2010 terdapat 9,5% kemudian pada tahun 2015 menurun menjadi 8,1% dan perkiraan pada tahun 2025 akan meingkat menjadi 11,1%, Sedangkan jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah menduduki peringkat ke-2 dari total populasi lansia di Indonesia yaitu mencapai 12,59% (Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI 2017). Populasi lansia di Klaten mencapai 35,1% dengan rentang usia 45 sampai 49 tahun mencapai 20,7%, usia 50 sampai 54 tahun mencapai 19,2%, usia 55 sampai 59 tahun mencapai 16,8%, usia 60 samapai 64 tahun mencapai 13%, dan usia lebih dari 65 tahun mencapai 30% (BPS kabupaten Klaten, 2015).

Usia lajut ditandai dengan adanya berbagai perubahan, baik perubahan fisik, psikologis, spiritual, maupun psikososial. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi maupun psikologi. Dampak

fisiologi dalam hal ini meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, seperti rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular yang buruk, proses penyembuhan lambat, dan daya tahan tubuh menurun. Sedangkan dampak psikologi dalam hal ini meliputi perasaan depresi, cemas, tidak dapat berkonsentrasi, dan koping tidak efektif. Gangguan keseimbangan fisiologi maupun psikologi berdampak pada gangguan tidur, sedangkan kebutuhan tidur pada lansia sebesar 6 jam per hari (Hidayat, 2015).

Tidur merupakan keadaan berulang, teratur, mudah *reversible* yang ditandai dengan keadaan relatif tidak bergerak dan tingginya peningkatan ambang respon terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga (Sadlock, 2010). Tidur adalah suatu proses aktif, bukan sekedar hilangnya keadaan terjaga, namun tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang selama tidur. Selama tidur berlaku penyerapan oksigen oleh otak, bahkan meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga (Sherwood, 2011). Semakin tua seseorang, maka jam tidur malam yang akan diperlukan menjadi semakin berkurang. Jam tidur lansia jauh lebih singkat dibandingkan bayi atau orang dewasa, mengingat lansia seringkali terbangun di malam hari dan terbangun lebih awal maka lanjut usia membutuhkan durasi tidur ideal adalah 6 jam perhari. Lamanya jam tidur tersebut sudah mencakup tidur siang dan malam. (Aprianda Puji, 2018).

Peningkatan jumlah lansia tersebut akan memberikan dampak positif dan negatif serta menimbulkan perubahan pada lansia. Dampak positif, apabila lansia berada dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Dampak negatif, akan menjadikan lansia memiliki masalah penurunan kesehatan (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2017). Sedangkan perubahan yang akan dialami lansia adalah perubahan fisiologi, mental, sosial, dan spiritual (Sumedi, 2016). Perubahan fisiologi meliputi seluruh sistem tubuh yaitu sistem kulit, muskuloskeletal, pernafasan, kardiovaskuler, gastrointestinal, perkemihan endokrin, reproduksi dan genital serta sistem saraf. Perubahan pada sistem saraf terjadi karena lansia mengalami penyusutan neuron, peningkatan serotonin dan penurunan pada hipotalamus. Peningkatan dan penurunan di sistem saraf akan menyebabkan lansia mengalami masalah kesehatan salah satunya yaitu gangguan tidur (Karjono & Rahayu, 2015). Masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah

marah. Dampak yang terjadi yaitu kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan kerja (Azizah, 2011).

Tidur yang kurang merupakan karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia (Maas, 2011 dalam Andriyani, 2015). Pada tahun 2010, prevalensi gangguan tidur pada lansia yaitu sekitar 67% (WHO, 2010). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi, psikologi, dan spiritual. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampaknya secara psikologis meliputi perasaan depresi, cemas, tidak dapat berkonsentrasi, dan koping tidak efektif.

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Khasanah & Hidayati, 2012). Kualitas dan kuantitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai kebutuhannya. Faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah: penyakit, kelelahan, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, dan motivasi.

Lansia beresiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi. Perubahan pola tidur lansia juga dapat disebabkan karena perubahan Sistem Saraf Perifer/SSP yang mempengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensorik umum dengan penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian. Selain itu, seseorang yang tergolong lanjut usia sering terbangun pada malam hari sehingga bangun pagi merasa tidak segar, siang hari mengalami kelelahan, dan lebih sering tidur sejenak (Siregar, 2011).

Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan secara farmakologis dalam membantu mempertahankan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pemberian benzodipne, obat anti depresan dan obat lain dengan kandungan penenang (Oda, Qawasami, dan Bloch, 2013). Sedangkan

penanganan non-farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan terapi perilaku kognitif seperti : senam yoga, terapi relaksasi otot progresif, melakukan olahraga secara teratur, aromaterapi lavender, terapi musik, akupresur, terapi relaksasi dan mandi air hangat, menghindari kebiasaan tidur siang, pergi tidur dan bangun sesuai jadwal yang sama, serta menghilangkan rasa kecemasan. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan dampak positif yang dapat mengoptimalkan fungsi kognitif, fungsi fisik, fungsi psikologis, dan fungsi sosial lansia di masyarakat (Nurhidayati, 2016).

Aktivitas fisik merupakan berbagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Para ahli merekomendasikan setidaknya 150 menit dari aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit dari aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu. Aktivitas fisik yang sedang populer saat ini salah satu diantaranya adalah *Zumba*, sedangkan pada kelas Usia Lanjut lebih direkomendasikan mengikuti kelas *zumba gold*.(Zumba Fitnes LCC, 2014).

Senam *zumba gold* adalah bentuk modifikasi dari *Zumba* yang dirancang untuk untuk memenuhi anatomi fisiologi dan kebutuhan psikologi lansia (Dalleck, Roos, Byrd, dan Weatherwax, 2015) karena berolahraga memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kesempatan hidup lebih lama dan lebih sehat, meningkatkan kapasitas jantung, paru-paru dan otot, membantu menguatkan tulang, menurunkan berat badan, mencegah resiko terkena diabetes tipe 2, meringankan gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan juga kualitas tidur. Selain itu *Zumba* juga dapat membuat tubuh akan mengeluarkan hormon endorfin yang juga sebagai penghilang rasa sakit alami pada tubuh dimana dapat mengurangi stress dan meningkatkan suasana hati, mengaktifkan hormon endorfin alami, dimana hormon endorfin merupakan hormon yang dihasilkan oleh kelenjar pituitari di hipotalamus sebagai penghilang rasa sakit alami dan membuat tubuh menjadi lebih baik sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Zumba gold dapat di lakukan selama 15-45 menit secara kontinu dengan frekuensi latihan 3-4 kali dalam 1 minggu, waktu latihan sebaiknya pagi atau sore hari. Dengan menggunakan gerakan tambahan yang ringan sehingga tidak semua bagian otot di gerakkan, tujuannya hanya untuk membuat otot – otot tubuh tetap aktif karena dikhususkan sesuai dengan kemampuan gerak individu lansia. Selain *zumba gold*, terdapat cara lain untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan cara relaksasi menggunakan aromaterapi.

Aromaterapi memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Aromaterapi dapat bermanfaat bagi mereka yang menderita beberapa gangguan mental. Aromaterapi merupakan proses penyembuhan yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa (Goel, Kim, & Lao, 2005). Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan pengatur system internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress (Koensoemardiyah, 2009).

Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pijatan. Lavender mengandung *linalool* yang memiliki efek menenangkan/relaksasi (Dewi, 2013). Lavender juga membantu meringankan insomnia, kecemasan, dan depresi (Cuncic, 2014). Aroma lavender memiliki bau yang kuat dan harum. Dipakai untuk memudahkan tidur, membantu mengatur detak jantung, dan insomnia (Budi dan Galuh, 2009). Aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa di dalam otak, gelombang ini menggambarkan keadaan yang rileks pada seseorang dan akan mehilang apabila seseorang banyak pikiran atau dalam keadaan mental yang sibuk (James, Baker, & Swain, 2008). Aromaterapi lavender juga memiliki rasa nyaman, rasa keterbukaan, dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi, dan kepanikan (Wheatley, 2005). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mukti (2012) menunjukan bahwa responden yang diberi aromaterapi lavender menggunakan tungku aromaterapi dengan pemberian minyak esensial lavender 8 tetes sebelum tidur malam selama 1 minggu berturut turut, sebagian besar diantaranya tidak mengalami insomnia.

Dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 8 Maret 2019 di Posyandu Lansia Dahlia Mandiri di Desa Buntalan, Dukuh Malohan, Dukuh Malohan merupakan salah satu Dukuh yang tergolong aktif dalam kegiatan masyarakat dan kesehatan, terdapat 70 orang lansia yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang aktif dalam kegiatan senam lansia, diantaranya senam prolans dan senam maumere yang diadakan sebanyak 1kali dalam seminggu. Setelah dilakukan wawancara dengan 10 orang lansia di dukuh Malohan, diketahui bahwa lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur adalah

sebanyak 7 orang lansia, sedangkan yang mempunyai keluhan waktu tidur yang hanya 3-4 jam adalah sebanyak 3 orang lansia. Lansia yang mempunyai kualitas tidur yang buruk memiliki keluhan tidak bisa tidur dan sering terbangun selama 2 hingga 6 kali pada malam hari untuk ke kamar mandi. Namun setelah itu sulit untuk tidur kembali. Hal lain yang terjadi adalah sering mengantuk pada pagi hari, dan tidak tidur pada siang hari. Hasil tersebut di dapatkan dengan melakukan wawancara dan pengukuran kualitas tidur menggunakan questioner (PSQI).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik meneliti tentang Efektivitas Senam *Zumba Gold* Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Malohan Kelurahan Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten, karena peneliti ingin mengetahui manakah yang lebih efektif dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan diberikan senam *Zumba Gold* dan Pemberian Aroma terapi Lavender.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah. Dampak yang terjadi yaitu kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan kerja (Azizah, 2011). Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi. Perubahan pola tidur lansia juga dapat disebabkan karena perubahan Sistem Saraf Perifer/SSP yang mempengaruhi pengaturan tidur. Kerusakan sensorik umum dengan penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian. Selain itu, seseorang yang tergolong lanjut usia sering terbangun pada malam hari sehingga bangun pagi merasa tidak segar, siang hari mengalami kelelahan, dan lebih sering tidur sejenak (Siregar, 2011).

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan di atas menunjukkan bahwa lansia masih banyak yang mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Maka peneliti merumuskan masalah, “apakah ada pengaruh Senam *zumba gold* dan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas Senam *zumba gold* dan aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di Dukuh Malohan Kelurahan Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten

2. Tujuan Khusus.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi : usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, dan status pernikahan.
- b. Mengetahui kualitas tidur Lansia sebelum dilakukan *zumba gold*.
- c. Mengetahui kualitas tidur Lansia sebelum di berikan aroma terapi Lavender.
- d. Mengetahui kualitas tidur Lansia setelah dilakukan *zumba gold*
- e. Mengetahui kualitas tidur Lansia setelah di berikan aroma terapi Lavender.
- f. Menganalisis kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan *zumba gold*.
- g. Menganalisis kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aroma terapi lavender.
- h. Menganalisis Efektivitas *Zumba Gold* dan aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur pada Lansia.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara empiris tentang Efektivitas *Zumba Gold* Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi masyarakat.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi terapi alternatif bagi masyarakat khususnya bagi lansia dalam mengatasi masalah mengenai istirahat tidur.

b. Bagi profesi keperawatan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan tambahan tindakan mandiri bagi perawat tentang efektivitas *Zumba Gold* dan aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur pada lansia, sehingga perawat dapat menerapkan ilmunya kepada masyarakat secara mandiri dengan gangguan tidur terutama pada lansia.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah dan memberi referensi terkait dengan efektivitas *Zumba Gold* dan aroma terapi Lavender terhadap kualitas tidur pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Istiana Nurhidayati tentang “Perbedaan Efektifitas Mandi Air Hangat Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektifitas mandi air hangat dan aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia pada lansia, desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, populasi yang dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia dengan populasi 64 lansia. Hasil penelitian ini di dapatkan disimpulkan bahwa ada penurunan yang signifikan insomnia sebelum dan sesudah diberi perlakuan mandi air hangat. Sedangkan hasil analisa penurunan insomnia pada kelompok aromaterapi lavender didapatkan hasil bahwa ada penurunan yang signifikan insomnia sebelum dan sesudah diberi aromaterapi lavender, sehingga didapatkan data bahwa ada penurunan yang signifikan insomnia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Perbedaan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, metode yang akan digunakan dan tehnik sampling. Variabel penelitian yang akan dilakukan yaitu *Efektivitas Senam Zumba Gold Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Malohan Kelurahan Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten*.

Metode penelitian yang akan digunakan yaitu Quasi Eksperimen dengan rancangan *pre-post test Non Equivalent control Grup*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmiati Amir tentang “Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya”. Tidur merupakan suatu proses di otak yang dibutuhkan seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Sekitar 67% lansia mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu insomnia, gangguan ritmik tidur, dan apnea tidur. Berdasarkan dugaan etiologinya, gangguan tidur dibagi menjadi empat kelompok yaitu gangguan tidur primer, gangguan tidur akibat gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medik umum, dan gangguan tidur yang diinduksi oleh zat. Beberapa kondisi medik umum seperti penyakit kardiovaskuler, penyakit paru, neurodegenerasi, penyakit endokrin, kanker, dan penyakit saluran pencernaan, serta penyakit muskuloskeletal sering menimbulkan gangguan tidur. Dengan bertambahnya usia terdapat penurunan dari periode tidur. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian, hanya 1 dari 8 kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah di diagnosis oleh dokter.

Perbedaan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, metode yang akan digunakan dan teknik sampling. Variabel penelitian yang akan dilakukan yaitu *Efektivitas Senam Zumba Gold Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Malohan Kelurahan Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten*. Metode penelitian yang akan digunakan yaitu Quasi Eksperimen dengan rancangan *pre-post test Non Equivalent control Grup*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Tri Lestari, Rodiyah tahun 2014 tentang Pengaruh Pemberian Lavender Aromatherapy Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Upt Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, penelitian ini termasuk jenis penelitian dengan desain Pra-experiment dengan menggunakan rancangan one group pretestposttest design. Ciri tipe ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi

sebelum intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pra-tes dengan pascates (Nursalam, 2011). Variabel Independen penelitian ini adalah Pemberian lavender aromaterapi dan Variabel Dependen penelitian ini adalah Pemberian lavender aromaterapi. Besar sampel 34 orang yang diambil menggunakan purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 April hingga 22 April 2014 di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Penelitian ini menggunakan uji statistik Wilcoxon Ranks Test. Hasil penelitian di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian lavender aromaterapi seluruh responden mengalami insomnia sedang. Setelah dilakukan pemberian lavender aromatherapy hampir seluruh responden mengalami insomnia ringan, Ada pengaruh pemberian lavender aromaterapi terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Perbedaan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, metode yang akan digunakan dan tehnik sampling. Variabel penelitian yang akan dilakukan yaitu *Efektivitas Senam Zumba Gold Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Malohan Kelurahan Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten*. Metode penelitian yang akan digunakan yaitu Quasi Eksperimen dengan rancangan *pre-post test Non Equivalent control Grup*.

4. Penelitian yang di lakukan Ahmad Fakihan pada tahun (2016) tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia” penelitian ini menggunakan metode *Observasional*, dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik analisa data dengan menggunakan uji *Chi Square* dan teknik sampling yang digunakan adalah Purposive Sampling. Instrumen yang digunakan untuk aktivitas fisik lanjut usia adalah kuesioner *General Practice Physical Activity Questionnaire* (GPPAQ) dan untuk kualitas tidur lansia menggunakan kuisisioner *Pitssburgh Sleep Quality Index*. Hasil penelitian menunjukkan 45 subyek (54,2%) mempunyai aktivitas fisik kategori aktif dan 38 subyek (45,8%) melakukan aktivitas fisik dengan kategori tidak aktif. Sebanyak 44 subyek (53,0%) mempunyai kualitas tidur yang segar, 39 subyek (47,0%) mempunyai kualitas tidur yang tidak segar. Hasil analisis Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$) dan Odd Ratio (OR) = 3,429. Artinya, ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur,

subyek aktif dalam aktivitas fisiknya mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang segar sebesar 3,429 kali dibanding subyek yang tidak aktif.

Perbedaan penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel penelitian, metode yang akan digunakan, dan tehnik sampling. Variabel penelitian yang akan dilakukan yaitu *Efektivitas Senam Zumba Gold Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Malohan Kelurahan Buntalan Kecamatan Klaten Tengah Kabupaten Klaten*. Metode penelitian yang akan digunakan yaitu Quasi Eksperimen dengan rancangan *pre-post test Non Equivalent control Grup*.