

**PENGARUH PEMBERIAN TEH *CHAMOMILE* TERHADAP  
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT RUMAH  
PELAYANAN LANJUT USIA BUDI DHARMA  
YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



**Disusun Oleh:**

**ISWATUN**

**202207021**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2025**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN TEH *CHAMOMILE* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR  
LANSIA DI UPT RUMAH PELAYANAN LANJUT USIA BUDI DHARMA  
YOGYAKARTA**

Diajukan oleh:

**ISWATUN**  
202207021

Telah Dipertahankan di Dewan penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 11 Agustus 2025

Mengesahkan:

Penguji,



**Alfie Ardiana Sari, S.SiT., M.Keb**  
NIDN: 05-2612-8401

Pembimbing,



**Anum Margi K., S.ST., M.Biomed**  
NIDN: 05-3005-8804

Kaprodi,  
  
**Budi Rahayu, S.ST., M.Keb**  
NPP: 2010.13.0044

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Iswatun

NPM : 202207021

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Teh Chamomile Terhadap Peningkatan  
Kualitas Tidur Lansia di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi  
Dharma Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 06 Agustus, 2025



Iswatun

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Teh *Chamomile* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di UPT Rumah Pelayan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta”

Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada :

1. Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Kebidanan S1 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Arum Margi Kusumawardani, S.ST.,M.Biomed selaku Pembimbing yang selalu sabar memberikan bimbingan serta motivasi dan dorongan penuh dalam menyusun skripsi.
5. Alfie Ardiana Sari, S.ST., M.Keb selaku Penguji atas segala masukan, bimbingan arahan penyusunan skripsi.
6. Kepala Dinas Sosioal Kota Yogyakarta.
7. Kepala Balai UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Yogyakarta.
8. Seluruh Responden penelitian yang telah berpartisipasi dalam memberikan data untuk penyusunan skripsi.
9. Orang tua, kakak dan adik-adik saya yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu penulis mengharakan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dapat lebih baik lagi dan besar harapan penulis semoga skripsi ini berguna bagi semua.

Yogyakarta, Mei 2025

Iswatun

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lansia.....	10
B. Konsep Tidur.....	14
C. <i>Chamomile (Matricaria Chamomille)</i> .....	21
D. Kerangka Teori.....	25
E. Kerangka Konsep.....	26
F. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan Waktu.....	27
C. Populasi/Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	30
G. Validitas dan Reliabilitas.....	32
H. Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	33
I. Etika Penelitian.....	35
J. Pelaksanaan Penelitian.....	36
K. Alur Penelitian.....	38
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59

B. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN .....	65

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1.1</b> Keaslian Penelitian.....	6
<b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional.....	30
<b>Tabel 3.2</b> Kisi-Kisi Kuisisioner PSQI Kualitas Tidur.....	31
<b>Tabel 1.1</b> Keaslian Penelitian.....	6

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> <i>Matricaria Chamomile</i> .....	21
<b>Gambar 2.2</b> Kerangka Teori .....	25
<b>Gambar 2.3</b> Kerangka Konsep.....	27
<b>Gambar 3.1</b> Alur Penelitian .....	27

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian .....	66
Lampiran 2. Surat Izin Pendahuluan.....	66
Lampiran 3. Surat Persetujuan Penelitian .....	74
Lampiran 4. Permohonan <i>Ethical Clearance</i> .....	75
Lampiran 5. Keterangan <i>Ethical Clearance</i> .....	76
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian .....	76
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i> .....	72
Lampiran 8. Permohonan Menjadi Responden.....	74
Lampiran 9. Persetujuan Menjadi Responden .....	75
Lampiran 10. Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality (PSQI)</i> .....	76
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Olat Data .....	81
Lampiran 12. Lembar Bimbingan.....	88
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	90
Lampiran 14. Hasil <i>Plagiarisme</i> .....	91