

**EFEKTIVITAS *SWEDISH MASSAGE* DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**



Disusun oleh

**Dina Nurul Silviani**

**NIM. 24DC21C019**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO  
CILACAP  
2025**

**EFEKTIVITAS *SWEDISH MASSAGE* DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**

Untuk memenuhi sebagai persyaratan mencapai derajat Ahli Madya  
D III pada Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan



Disusun oleh

**Dina Nurul Silviani**

**NIM. 24DC21C019**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO  
CILACAP  
2025**

**PERSETUJUAN**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**

**EFEKTIVITAS *SWEDISH MASSAGE* DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA**


Yang dipersiapkan dan disusun oleh

**Dina Nurul Silviani  
NIM. 24DC21C019**

Telah disetujui oleh dosen pembimbing LAS  
Pada tanggal 10 Juli 2025

**Dosen Pembimbing 1,**

**Dosen Pembimbing 2,**



**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.**  
**NIDN. 0625106303**

**Misrina Retnowati, S.Si.T., M.Kes.**  
**NIDN. 0622018701**


LAS ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)  
Tanggal 15 Juli 2025

Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Kesehatan  
Dean,**  
  
**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.**  
**NIK. 2025.03.2.217**



**Kaprodi D III Kebidanan,**

  
**Misrina Retnowati, S.Si.T., M.Kes.**  
**NIK. 2025.03.2.218**

**PENGESAHAN**

**Laporan Akhir Studi (LAS)**

**EFEKTIVITAS *SWEDISH MASSAGE* DAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA**

Yang dipertahankan dan disusun oleh

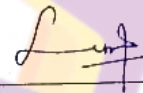
**Dina Nurul Silviani**  
**NIM. 24DC21C019**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 15 Juli 2025

**Anisa Sevi Oktaviani, SST., MPH**  
**NIDN. 0607108803**



**Lina Puspitasari, SST., MPH**  
**NIDN. 0626109001**



**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes**  
**NIDN. 0625106303**



LAS ini telah disahkan sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)  
Tanggal 15 Juli 2025

Mengetahui,  
**Fakultas Ilmu Kesehatan**  
**Dekan**



**Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.**  
**NIK. 2025.03.2.217**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Dina Nurul Silviani  
NIM : 24DC21C019  
Program Studi : D III Kebidanan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Amikom Purwokerto

Menyatakan bahwa LAS Sebagai Berikut :

Judul LAS : Efektivitas *Swedish Massage* Dan Aromaterapi Lavender  
Terhadap Insomnia Pada Lansia

Dosen Pembimbing 1 : Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes.

Dosen Pembimbing 2 : Misrina Retnowati, S.Si.T., M.Kes

Adalah benar-benar **ASLI** dan **BELUM PERNAH** dibuat orang lain, kecuali yang diacu dalam daftar pustaka pada Laporan Akhir Studi (LAS) ini.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila ini di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia menerima **SANKSI AKADEMIK**.

Cilacap, 10 Juli 2025

Yang menyatakan,



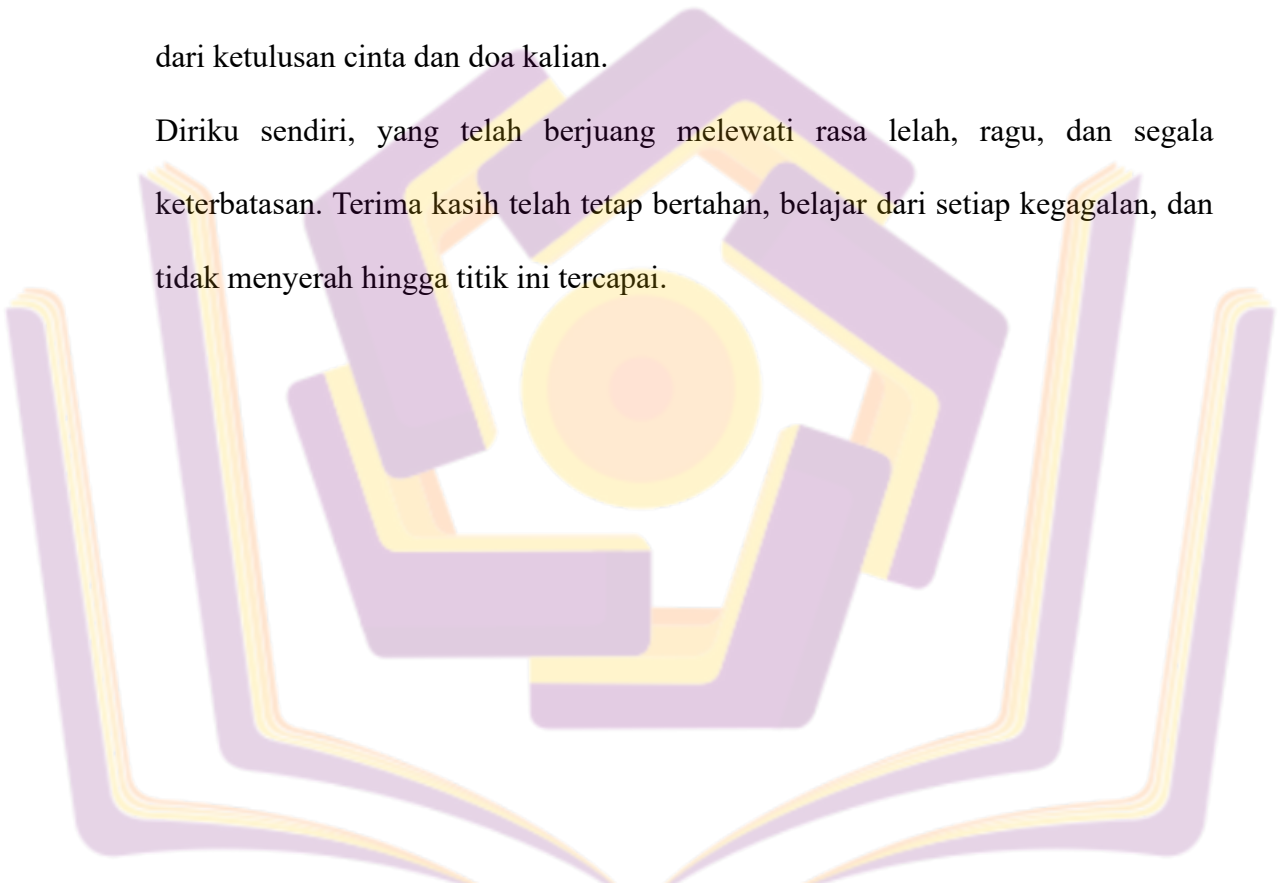
**Dina Nurul Silviani**  
NIM. 24DC21C019

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ayah dan Ibu tercinta, yang tak henti memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan tanpa syarat. Terima kasih atas segala pengorbanan, semangat, serta keikhlasan yang menjadi cahaya dalam setiap langkahku. Segala pencapaian ini adalah buah dari ketulusan cinta dan doa kalian.

Diriku sendiri, yang telah berjuang melewati rasa lelah, ragu, dan segala keterbatasan. Terima kasih telah tetap bertahan, belajar dari setiap kegagalan, dan tidak menyerah hingga titik ini tercapai.



## HALAMAN MOTTO

“Kesuksesan bukan milik mereka yang pintar, tetapi milik mereka yang mau berusaha dengan sungguh-sungguh.”

“Barang siapa bersungguh-sungguh, maka ia akan berhasil.” (HR. Bukhari)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Akhir Studi yang berjudul “Efektivitas *Swedish Massage* Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia”. Penyusunan laporan ini dapat diselesaikan atas bimbingan dan arahan serta melibatkan banyak pihak sehingga hambatan yang dihadapi penulis dapat teratasi. Maka pada kesempatan baik ini penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan arahan kepada :

1. Assoc. Prof. Dr. Berlilana, M.Kom., M.Si, selaku Rektor Universitas AMIKOM Purwokerto
2. Uti Lestari, S.Si.T., MH.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas AMIKOM Purwokerto sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan Laporan Akhir Studi ini.
3. Misrina Retnowati, S.Si.T., M.Kes, selaku Kaprodi Diploma III Kebidanan sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan Laporan Akhir Studi ini.
4. Dosen Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas AMIKOM Purwokerto yang telah mengajarkan dan mendidik penulis dengan penuh rasa sabar dan ikhlas, sehingga ilmu yang penulis dapatkan di bangku perkuliahan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat untuk banyak orang.

5. Teristimewa kedua orang tua tercinta, dua orang yang selalu mengusahakan anak keduanya ini menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Kepada bapak dan ibu, terimakasih atas segala motivasi, pesan, doa, dan harapan yang selalu mendampingi setiap langkah dan ikhtiar penulis untuk menjadi seseorang yang berpendidikan, terimakasih atas kasih sayang tanpa batas, kesabaran dan pengorbanan yang selalu mengiringi perjalanan penulis, terimakasih telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi.
6. Teman-teman seperjuangan yang turut memberikan dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta dalam penyelesaian Laporan Akhir Studi ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per-satu yang turut membantu memberikan dukungan dalam menyelesaikan Laporan Akhir Studi ini.
8. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena tidak pernah menyerah dan terus berusaha untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan partisipasi dari berbagai pihak khususnya pembaca dalam bentuk kritik maupun saran.

Cilacap, 09 Juli 2025

Penulis