

Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

Journal of Health (JoH)

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



The Effect of Lavender Aromatherapy on The Degree of Insomnia In Young Girls at SMAN 1 Godean

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean

Giani Tresna Julia¹, Elvika Fit Ari Shanti²

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Prodi S1 Kebidanan

ABSTRACT

Insomnia is a situation when a person is unable to get adequate sleep, both in quantity and quality, with only short sleep situations, or difficulty sleeping. Sustained insomnia in adolescents can lead to a worsening quality of life and an increased risk of somatic, interpersonal, and psychiatric problems. Lavender aromatherapy can be used to reduce insomnia. Lavender contains linalool which has a calming effect and can induce a person to sleep. This research aims to determine the effect of lavender aromatherapy on the degree of insomnia in the young girls at SMAN 1 Godean. This research is a quasy-experiment with non equivalent control group design. The sample technique was purposive sampling with a total of 34 respondents divided into the experimental group and the control group of 17 respondents. The research instrument used KSPBJ-IRS and observation sheet. Statistical analysis using Wilcoxon test and Mann Whitney U test. The results of the Wilcoxon test in the experimental group obtained a p-value of 0.002 (<0.05) and control group obtained a p-value of 1,000 (>0,05). The results of the Mann Whitney U test obtained a p-value of 0.002 (<0.05). The conclusion is that there is an effect of lavender aromatherapy on the degree of insomnia in young girls at SMAN 1 Godean. The results of this research can be applied as a solution to overcome the insomnia problem of young girls at SMAN 1 Godean.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Insomnia Degrees, Young Girls

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 19 Januari 2024
 Direvisi : 04 Juli 2024
 Disetujui : 09 Juli 2024
 Dipublikasi : 31 Januari 2025

KORESPONDENSI

Giani Tresna Julia
giani.tresnaa@gmail.com

Copyright © 2025 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

INTISARI

Insomnia merupakan situasi saat seseorang tidak mampu memperoleh tidur yang memadai, baik kuantitas maupun kualitas, dengan situasi tidur yang hanya sebentar, atau susah tidur. Insomnia berkelanjutan pada remaja dapat menyebabkan kualitas hidup yang memburuk dan peningkatan risiko masalah somatik, interpersonal, dan psikiatri. Aromaterapi lavender dapat dimanfaatkan untuk mengurangi insomnia. Lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan dan dapat menghantarkan seseorang untuk tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh aromaterapi levender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean. Desain penelitian quasy experiment with non equivalent control group design. Metode sampling secara purposive sampling dengan total 34 responden, terbagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol sejumlah 17 responden. Instrumen penelitian menggunakan KSPBJ-IRS dan lembar observasi. Analisis data dengan uji Wilcoxon dan Mann Whitney U. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen didapatkan nilai p-value sebesar 0,002 (< 0,05) dan pada kelompok kontrol didapatkan p-value 1,000 (>0,05). Hasil uji Mann Whitney U didapatkan nilai p-value 0,002 (<0,05). Kesimpulannya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap derajat

insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai solusi untuk mengatasi masalah insomnia remaja putri di SMAN 1 Godean.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Derajat Insomnia, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan oleh WHO sebagai individu dalam rentang usia 10-19 tahun. Pada masa ini remaja akan tumbuh dan berkembang menuju kematangan secara fisik, sosial, dan psikologi. Perubahan secara kompleks pada diri remaja dapat berisiko menimbulkan suatu permasalahan (Wirenviona & Riris, 2020). Salah satu permasalahan yang dapat timbul pada masa remaja adalah insomnia. Insomnia merupakan situasi saat seseorang tidak mampu memperoleh tidur yang memadai, baik kuantitas maupun kualitas, dengan situasi tidur yang hanya sebentar, atau susah tidur (Uliyah & Hidayat, 2021).

Prevalensi insomnia pada berbagai penelitian diseluruh dunia menunjukkan angka 10-30% dari populasi penduduk (Bhaskar dkk., 2016) dan prevalensi insomnia di Indonesia mencapai 10% (28 juta orang) yang masih tergolong tinggi di Asia (Salbiah, 2018). Sementara ini, prevalensi insomnia khusus remaja belum diketahui secara pasti, baik secara global maupun nasional. Meski demikian, beberapa penelitian internasional menunjukkan prevalensi insomnia pada remaja berkisar antara 4% dan 39% (de Zambotti dkk., 2018). Kemudian penelitian di Indonesia juga menunjukkan prevalensi insomnia pada remaja, khususnya di SMKN 2 Pekanbaru dengan kejadian insomnia ringan sebesar 45,7%, insomnia sedang 23,4%, dan insomnia berat 12,8% (Zahara dkk., 2018).

Insomnia yang berkelanjutan pada remaja dapat menyebabkan kualitas hidup yang memburuk dan peningkatan risiko masalah somatik, interpersonal, dan psikiatri, seperti terjadinya sakit kepala, irritable, kecemasan, stress, depresi, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan prestasi akademis di sekolah (de Zambotti dkk., 2018). Selain itu, wanita dengan insomnia kronis umumnya mengalami peningkatan kadar hormon stress lebih tinggi

dibandingkan wanita yang tidur nyenyak, sehingga wanita dengan insomnia kronis berisiko 4 kali lipat mengalami infertilitas (Wang dkk., 2018). Oleh sebab itu, perlu dilakukan upaya penanganan insomnia, baik secara farmakologi maupun non-farmakologi.

Terapi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan yang dapat menghantarkan tidur seperti obat golongan benzodiazepin dan non-benzodiazepine hipnotik (Krystal dkk., 2019). Untuk terapi non-farmakologi, salah satunya dengan aromaterapi lavender. Lavender memiliki kandungan linalool yang berperan sebagai relaksasi dan sedative, linalool dapat merangsang sekresi serotonin yang mampu merangsang seseorang untuk dapat tertidur (Ramadhan & Zettira, 2017). Kandungan linalool dalam lavender sebesar 32%, nilai tersebut lebih besar dibanding aromaterapi lainnya seperti kenanga 22,06% (Amelia & Rubiyanto, 2020), chamomile 24%, melati 6%, dan bergamot 8% (Kumar & Gandhi, 2016). Berdasarkan penelitian Gusti Made Yuni Aryani (2019) menunjukkan aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat insomnia remaja putri.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti pada remaja putri kelas XI SMAN 1. Seluruh remaja putri kelas XI berjumlah 148 siswi, dan dilakukan wawancara kepada perwakilannya sejumlah 10 siswi di taman sekolah pada saat jam istirahat. 3 siswi atau 30% mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur < 8 jam perhari, 5 siswi atau 50% tidak mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur < 8 jam perhari, dan 2 siswi atau 20% tidak mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur > 8 jam perhari. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa mayoritas gangguan tidur remaja putri di SMAN 1 Godean disebabkan karena penggunaan media elektronik hingga larut malam seperti bermain media sosial dan menonton drama atau film melalui saluran internet dan youtube, stress

sekolah karena beban tugas dan kegiatan sekolah yang cukup padat, serta pikiran berlebihan setiap menghadapi kegiatan belajar di keesokan harinya. Sehingga para remaja putri tidak mendapatkan tidur yang cukup, menimbulkan rasa tubuh kurang segar, mengantuk, sulit fokus, dan sulit konsentrasi saat belajar, hal ini menimbulkan penurunan atau ketidakstabilan prestasi belajar di sekolah. Adapun maksud dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean.

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasy experiment with non equivalent control group design*. Penelitian berlokasi di SMAN 1 Godean. Populasi penelitian terdiri atas 148 remaja putri kelas XI di SMAN 1 Godean. Pengumpulan sampel secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi yaitu: remaja putri dengan insomnia dan

bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu alergi aromaterapi lavender, memiliki riwayat asma, sedang mengalami gangguan pernafasan, dan mengkonsumsi obat penenang. Total sampel penelitian 34 responden, terbagi dalam kelompok eksperimen dan kontrol sejumlah 17 responden. Kelompok eksperimen diberikan spray aromaterapi lavender, dan kelompok kontrol tidak diberikan aromaterapi lavender. Intervensi dilakukan secara kontinu selama 7 hari. Instrumen penelitian mempergunakan kuesioner KSPBJ-IRS dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney U dengan aplikasi *spss 25 for windows*. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor S.Kep/365/KEPK/XII/2022 pada tanggal 05 Desember 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data primer penelitian dilaksanakan pada tanggal 9 Desember s.d 20 Desember 2022. Seluruh responden mengikuti

penelitian dengan baik dan tidak ada yang mengalami drop out. Berikut adalah uraian hasil dan pembahasan pada penelitian ini:

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Usia (Tahun)	Responden Penelitian	
	F	%
15	1	2,9
16	16	47,1
17	17	50
Jumlah	34	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Gambaran Derajat Insomnia Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kategori	Eksperimen				Kontrol			
		Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
		F	%	F	%	F	%	F	%
Derajat	Tidak Insomnia	0	0	9	52,9	0	0	2	11,8
Insomnia	Insomnia Ringan	13	76,5	8	47,1	14	82,4	10	58,8
	Insomnia Berat	4	23,5	0	0	3	17,6	5	29,4
	Jumlah	17	100	17	100	17	100	17	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa penelitian melibatkan 34 responden, terdiri atas responden berusia 17 tahun sejumlah 17 siswi (50%), 16 tahun sejumlah 16 siswi (47,1%), dan 15 tahun 1 siswi (2,9%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa derajat insomnia kelompok eksperimen saat pretest adalah insomnia ringan sejumlah 13 siswi (76,5%) dan insomnia berat sejumlah 4 siswi (23,5%), kemudian saat posttest adalah tidak

insomnia sejumlah 9 siswi (52,9%) dan insomnia ringan sejumlah 8 siswi (47,1%). Tabel 2 juga menunjukkan bahwa derajat insomnia kelompok kontrol saat pretest adalah insomnia ringan sejumlah 14 siswi (82,4%) dan insomnia berat sejumlah 3 siswi (17,6%), dan saat posttest adalah insomnia ringan sejumlah 10 siswi (58,8%), insomnia berat sejumlah 5 siswi (29,4%) dan tidak insomnia sejumlah 2 siswi (11,8%).

Tabel 3. Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Kelompok Eksperimen

Kelompok Eksperimen	N	Mean	Std. Deviation	P Value
Pretest	17	2,24	0,437	0,002
Posttest	17	1,47	0,514	

Tabel 4. Pengaruh Intervensi Tanpa Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	N	Mean	Std. Deviation	P Value
Pretest	17	2,18	0,393	1,000
Posttest	17	2,18	0,636	

Tabel 5. Perbandingan Pengaruh Intervensi Terhadap Derajat Insomnia Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Kelompok	N	Mean Rank	P Value
Posttest	Eksperimen	17	12,82	0,002
	Kontrol	17	22,18	

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata derajat insomnia saat pretest adalah 2,24 dan saat posttest adalah 1,47. Hasil analisis didapatkan nilai p-value = 0,002 (< 0,05) yang artinya terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia antara sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender.

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata derajat insomnia saat pretest dan posttest adalah 2,18. Hasil analisis didapatkan nilai p-value = 1,000 (>0,05) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia antara sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 5 menunjukkan rata-rata nilai kelompok eksperimen sebesar 12,82 dan kelompok kontrol sebesar 22,18. Hasil analisis didapatkan nilai p value 0,002 (< 0,05) yang

artinya terdapat perbedaan signifikan pada hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa secara keseluruhan rentang usia responden penelitian berada pada usia 15-17 tahun dan usia tersebut termasuk dalam kategori remaja. Sesuai dengan Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014 bahwa remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pemilihan responden usia remaja pada penelitian ini didasarkan pada teori yang menyatakan bahwa remaja berisiko mengalami insomnia karena adanya gangguan ritme sirkadian karena perubahan hormonal remaja. Gangguan tersebut

berupa keterlambatan jadwal tidur yang menyebabkan terlambat bangun, dan merupakan penyebab umum insomnia pada masa remaja (Nunes & Bruni, 2015). Hal tersebut sejalan dengan hasil *Statistical Manual Of Mental Disorders* yang melaporkan adanya kasus insomnia pada remaja yang berusia 13-16 tahun sebesar 9,4% dan usia 16-18 tahun sebesar 18,5% (de Zambotti dkk., 2018).

Responden remaja putri pada penelitian ini seluruhnya merupakan siswi kelas XI SMAN 1 Godean. Pemilihan kelas XI sebagai responden penelitian ini didasarkan pada hasil *Youth Risk Behaviour Survey (YRBS)* tahun 2019 yang menunjukkan prevalensi kurang tidur pada remaja kelas XI sebesar 82,8% dan termasuk paling tinggi, yang secara keseluruhan didominasi oleh perempuan (CDC, 2022). Sejalan dengan hasil analisa lembar observasi penelitian ini, diketahui bahwa rata-rata waktu tidur malam responden penelitian pada kelompok eksperimen berkisar ± 7 jam dan kelompok kontrol ± 6 jam. Hal tersebut menunjukan para responden mengalami kurang tidur. Remaja dikatakan kurang tidur jika durasi tidur < 8 jam permalam. Hal ini sesuai dengan rekomendasi *National Sleep Foundation* dan *American Academy of Sleep Medicine* yang menyatakan bahwa remaja membutuhkan 8-10 jam tidur setiap malam untuk membantu menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan kinerja sekolah mereka (NSF, 2022).

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok eksperimen saat *pretest* adalah insomnia ringan sejumlah 13 siswi (76,5%) dan saat *posttest* adalah tidak insomnia sejumlah 9 siswi (52,9%). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa terjadi penurunan derajat insomnia setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender selama 7 hari. Penurunan derajat insomnia pada kelompok eksperimen dapat terjadi karena aromaterapi lavender memiliki kandungan utama linalyl dan linalool yang memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Lavender memiliki efek terapeutik untuk memperbaiki gangguan tidur (termasuk insomnia), meningkatkan perasaan sejahtera,

mendukung kewaspadaan mental, menekan agresi dan kecemasan, dan juga stress (Ali dkk., 2015). Sejalan dengan penelitian Yuni Aryani (2019) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat insomnia pada remaja putri (Aryani, 2019).

Hasil penelitian pada tabel 2 juga menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok kontrol saat *pretest* adalah insomnia ringan sejumlah 14 siswi (82,4%) dan mayoritas saat *posttest* adalah insomnia ringan sejumlah 10 siswi (58,8%). Hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan dan peningkatan derajat insomnia setelah intervensi dengan tidak diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari. Pada saat pelaksanaan penelitian, SMAN 1 Godean sudah melaksanakan penilaian akhir semester dan tidak ada kegiatan pembelajaran di sekolah. Sehingga para siswi sudah tidak lagi mengalami stress sekolah karena beban tugas ataupun pikiran berlebihan setiap menghadapi kegiatan belajar di keesokan harinya. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa faktor penyebab insomnia pada remaja salah satunya adalah stress sekolah. Stress merupakan salah satu hal yang menjadi perhatian utama pada remaja, stress yang dirasakan memiliki efek merugikan pada kesehatan dengan mempengaruhi suasana hati, perilaku makan, dan tidur (de Zambotti dkk., 2018). Dengan demikian penurunan derajat insomnia dapat terjadi karena berkurangnya stress sekolah sebagai salah satu faktor penyebab insomnia pada remaja tersebut.

Meski sudah tidak ada kegiatan pembelajaran di sekolah, SMAN 1 Godean masih melaksanakan kegiatan remedial, persiapan ulang tahun sekolah (Latihan kirab, pekan olahraga dan seni, bazar), dan kegiatan organisasi sekolah (latihan dasar kepemimpinan anggota OSIS dan MPK). Padatnya kegiatan sekolah tersebut dapat memicu terjadinya peningkatan derajat insomnia bagi responden penelitian yang berpartisipasi didalamnya. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa insomnia rentan terjadi pada masa sekolah menengah dikarenakan sekolah menengah merupakan periode saat siswa berada

di bawah tekanan besar untuk mengikuti situasi akademik, menghadapi harapan orang tua dan orang sekitar, berupaya menstabilkan kehidupan sosial, olahraga, dan kegiatan ekstra kurikuler saat belajar (de Zambotti dkk., 2018).

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata derajat insomnia kelompok eksperimen saat pretest adalah 2,24 dan saat posttest adalah 1,47. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata derajat insomnia setelah intervensi aromaterapi lavender. Hasil analisis pengaruh aromaterapi lavender menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p -value = 0,002 ($< 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia antara sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean.

Pada penelitian ini aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) diberikan secara tunggal dan kontinu selama 7 hari, dengan frekuensi spray sebanyak 1-4 kali setiap 5-10 menit sebelum tidur malam. Pemberian aromaterapi lavender secara tunggal pada penelitian ini didasarkan pada hasil penelitian Moon Joo Cheong (2021) yang menyatakan bahwa metode inhalasi aroma tunggal lebih efektif daripada metode inhalasi aroma campuran dalam mengatasi permasalahan tidur, dan efek inhalasi lavender secara tunggal adalah yang terbesar dibanding aromaterapi lainnya (Cheong dkk., 2021). Kemudian, penggunaan metode spray pada penelitian didasarkan pada kesederhanaan dan kemudahan penggunaan juga biaya, serta pada penelitian Ningtyas (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara spray lebih unggul dibandingkan secara lilin aroma (Ningtyas dkk., 2022). Hasilnya kedua penelitian ini sama-sama menunjukkan intervensi aromaterapi lavender secara spray efektif dalam mengurangi derajat insomnia.

Berkurangnya derajat insomnia dikarenakan lavender merupakan tanaman

dengan sifat penenang, antiseptik, analgesik, antispasmodic, dan penyembuhan. Komponen utama minyak lavender (*Lavandula Angustifolia*) yaitu linalool dan linalyl acetate, dapat mempengaruhi kerja pada sistem saraf pusat dan memfasilitasi tidur dengan efek sedatif. Lavender umumnya digunakan untuk meningkatkan mood dan menghilangkan depresi derajat sedang, dapat juga membantu mengurangi insomnia, meningkatkan tidur nyenyak, dan membuat seseorang lebih waspada di siang hari (Nasiri & Fahimzade, 2017). Sejalan dengan hasil penelitian Kavurmacı (2021) yang menemukan bahwa penggunaan essential oil lavender merupakan metode yang efektif, dapat diandalkan, dan mudah diakses untuk meredakan masalah insomnia dan kelelahan pada siswa (Kavurmacı dkk., 2021).

Selama pemberian aromaterapi lavender, responden mengatakan bahwa aromaterapi lavender membuat mereka mengantuk sehingga mudah tertidur. Sejalan dengan teori yang memberitahukan bahwa inhalasi aromaterapi lavender akan merangsang reseptor silia saraf olfactorius untuk menghantarkan aroma tersebut ke bulbus olfactorius lalu ke sistem limbik, khususnya bagian amygdala dan hippocampus. Amygdala berperan sebagai pusat emosi dan hippocampus berkaitan dengan memori (termasuk pada aroma yang ditimbulkan bunga lavender). Selanjutnya melalui hipotalamus sebagai pengatur, aroma tersebut dibawa ke nukleus raphe. Nukleus raphe akan terstimulasi untuk mensekresi serotonin yang berperan sebagai neurotransmitter (pembawa sinyal antar neuron) yang mengatur permulaan untuk tidur (Lestari & Maisaro, 2019).

Hasil penelitian pada tabel 4 diketahui bahwa rata-rata derajat insomnia kelompok kontrol saat pretest dan posttest adalah 2,18. Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perubahan rata-rata derajat insomnia pada responden setelah tidak diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari. Hasil analisis pengaruh intervensi menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p -value = 1,000 ($> 0,05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia

antara sebelum dan sesudah intervensi. Sejalan dengan penelitian Maharani (2020) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan derajat insomnia pada kelompok kontrol (tidak diberikan aromaterapi lavender)(Maharani dkk., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa para responden seringkali tidak cukup tidur, merasa tubuh kurang segar saat bangun, mengantuk di siang hari, sulit fokus dan sulit konsentrasi saat belajar, hal ini menimbulkan ketidakstabilan prestasi belajar di sekolah yang mana nilai akademik terkadang naik dan turun. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa dampak dari insomnia yang berkepanjangan adalah menimbulkan kelelahan, mengantuk, gangguan konsentrasi dan memori, dapat mempengaruhi kemampuan reproduktif seseorang dalam mengerjakan tugasnya (Pin Arboledas dkk., 2017) dan dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik di sekolah (de Zambotti dkk., 2018).

Hasil penelitian pada tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata nilai posttest kelompok eksperimen sebesar 12,82 dan nilai tersebut lebih kecil dibanding kelompok kontrol sebesar 22,18. Hasil analisis dengan uji Mann Whitney U didapatkan nilai p value 0,002 ($< 0,005$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan pada hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis hasil tersebut dapat diketahui derajat insomnia pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maharani (2020) yang menemukan bahwa pada terdapat perubahan signifikan berupa penurunan tingkat insomnia pada kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari dan tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol yang diberikan placebo selama 7 hari (Maharani dkk., 2020).

Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata setelah intervensi pada kelompok eksperimen mengalami penurunan, sementara pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Fenomena

ini dapat terjadi karena kelompok eksperimen diberikan aromaterapi lavender sementara kelompok kontrol tidak diberikan terapi apapun. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa essential oil lavender telah digunakan sejak dahulu kala sebagai jenis pengobatan karena sifat yang kuat terhadap relaksasi, sedasi, menghilangkan stres, dan menenangkan pikiran (Rahmawati dkk., 2022). Aromaterapi lavender memiliki komponen utama linalool yang bersifat sedative (menenangkan) dapat membantu mengurangi keluhan insomnia (Ramadhan & Zettira, 2017). Diantara metode inhalasi aromaterapi secara tunggal, efek inhalasi lavender adalah yang terbesar dalam mengatasi permasalahan tidur termasuk insomnia (Cheong dkk., 2021).

Dengan perbandingan hasil tersebut, aromaterapi lavender secara spray dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu terapi untuk mengurangi derajat insomnia pada remaja putri. Sejalan dengan hasil penelitian Lucena (2020) yang menyatakan bahwa inhalasi essential oil lavender adalah praktik yang aman dan berbiaya rendah yang harus dipertimbangkan sebagai pilihan pelengkap untuk perawatan konvensional, baik praktik medis, psikologis, atau praktik integratif dan pelengkap lainnya (Lucena dkk., 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean. Aromaterapi lavender dapat menurunkan derajat insomnia remaja putri secara signifikan. Efek terapeutik Aromaterapi lavender dapat memperbaiki gangguan tidur, meningkatkan perasaan sejahtera, mendukung kewaspadaan mental, menekan agresi dan kecemasan, serta mengurangi stress. Aromaterapi lavender merupakan metode yang efektif, dapat diandalkan, dan mudah diakses, sehingga dapat diaplikasikan sebagai terapi untuk mengurangi insomnia pada remaja putri.

APRESIASI

Kami ucapkan terima kasih kepada kepada pihak Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terutama Prodi S1 Kebidanan, pihak SMAN 1 Godean, dan responden penelitian ini yang sudah mendukung rangkaian penelitian ini sehingga terlaksana secara baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). *Essential oils used in aromatherapy: A systemic review*. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5(8), 601–611. <https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>
- Amelia, D., & Rubiyanto, D. (2020). *Comparison of the essential oil of fresh cananga (Cananga odorata) flowers and wilted cananga*. *Indonesian Journal of Chemical Research*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.20885/ijcr.vol5.iss1.art3>
- Aryani, G. M. Y. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia Pada Remaja Putri di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran. *Ilmu Kesehatan*, 8(5), 55. <http://repository2.unw.ac.id/471/>
- Bhaskar, S., Hemavathy, D., & Prasad, S. (2016). *Prevalence of chronic insomnia in adult patients and its correlation with medical comorbidities*. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 5(4), 780. <https://doi.org/10.4103/2249-4863.201153>
- CDC. (2022). *High School Students Sleep Data*. Center For Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/sleep/data-and-statistics/high-school-students.html>
- Cheong, M. J., Kim, S., Kim, J. S., Lee, H., Lyu, Y.-S., Lee, Y. R., Jeon, B., & Kang, H. W. (2021). *A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems*. *Medicine*, 100(9), e24652. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024652>
- de Zambotti, M., Goldstone, A., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2018). *Insomnia disorder in adolescence: Diagnosis, impact, and treatment*. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 39, pp. 12–24). W.B. Saunders Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.06.009>
- Kavurmacı, M., Sariaslan, A., & Yıldız, İ. (2021). *Determination the effects of lavender oil quality of sleep and fatigue of students*. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58, 1–8. <https://doi.org/10.1111/ppc.12892>
- Krystal, A. D., Prather, A. A., & Ashbrook, L. H. (2019). *The assessment and management of insomnia: an update*. *World Psychiatry*, 18(3), 337–352. <https://doi.org/10.1002/wps.20674>
- Kumar, A., & Gandhi, A. J. (2016). *Aroma Therapy in Major Depressive Disorders (MDD): An Assesment*. *World Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 5(3), 1224–1241.
- Lestari, I., & Maisaro. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 32–38. <https://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/232>
- Lucena, L. R., Santos-Junior, J. G., Tufik, S., & Hachul, H. (2020). *0498 Effect of Lavender Essential Oil on Sleep in Postmenopausal Women with Insomnia: Double-Blind Randomized Controlled Trial*. *Sleep*, 43(Supplement_1), A190–A191. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa056.495>
- Maharani, S. P., Hadi, W., & Mellow, P. A. (2020). *Insomnia Levels in Elderly At Griya Santo Yosef and Panti Surya Before and After the Lavender Aromatherapy Treatment*. *Jurnal Widya Medika Junior*, 2(2), 109–116.
- Nasiri, A., & Fahimzade, L. (2017). *The Effect of Inhalation Aromatherapy with Lavender on Sleep Quality of the Elderly in Nursing Care Homes: A Randomized Clinical Trial*. *Modern Care Journal*, 14(4). <https://doi.org/10.5812/modernc.61602>
- Ningtyas, P. D., Suidah, H., & Murtiyani, N. (2022). *Penurunan Kejadian Insomnia Menggunakan Spray Aromatherapy Dan Candle Aromatherapy*. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(2), 28–38. <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/P>

- IPK/article/view/209/196
- NSF. (2022). *Teens and Sleep. National Sleep Foundation*.
<https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>
- Nunes, M. L., & Bruni, O. (2015). *Insomnia in childhood and adolescence: clinical aspects, diagnosis, and therapeutic approach. Jornal de Pediatria*, 91(6), S26–S35.
<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2015.08.006>
- Pin Arboledas, G., Soto Insuga, V., Jurado Luque, M. J., Fernandez Gomariz, C., Hidalgo Vicario, I., Lluch Rosello, A., Rodríguez Hernández, P. J., & Madrid, J. A. (2017). *Insomnia in children and adolescents. A consensus document. Anales de Pediatria*, 86(3), 165.e1-165.e11.
<https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2016.06.005>
- Rahmawati, A., Nurida, A., Primadina, N., & Subagyo, R. (2022). *The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Levels in Students. Kesans : International Journal of Health and Science*, 1(9), 814–822.
- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1089/1736#:~:text=Kandungan utama dari aromaterapi bunga,akan menghantarkan seseorang untuk tidur.>
- Salbiah, N. A. (2018). Indonesia Tempati Angka Tertinggi Insomnia di Asia, Apa Penyebabnya?
<https://www.jawapos.com/kesehatan/health-issues/12/03/2018/indonesia-tempati-angka-tertinggi-insomnia-di-asia-apa-penyebabnya/>
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2021). *Kebutuhan Istirahat Tidur dan Prosedur Tindakan Keperawatan*. In A. N. Aziz (Ed.), *Keperawatan Dasar 2 untuk Pendidikan Vokasi* (1st ed., pp. 46–30). Health Books Publishing.
- https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Dasar_2_untuk_Pendidikan_Vok/MfIeEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Wang, I. D., Liu, Y. L., Peng, C. K., Chung, C. H., Chang, S. Y., Tsao, C. H., & Chien, W. C. (2018). *Non-Apnea sleep disorder increases the risk of subsequent female infertility—A nationwide population-Based cohort study. Sleep*, 41(1).
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsx186>
- Wirenviona, R., & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (I. Hariastuti (ed.)). *Airlangga University Press*.
https://www.google.co.id/books/edition/Edukasi_Kesehatan_Reproduksi_Remaja/Ssf0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. (2018). *Gambaran Insomnia Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Pekanbaru. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2), 10.