



**PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN AROMATHERAPY LAVENDER PADA REMAJA
USIA 18-23 TAHUN DI DESA DALON KARANGANYAR**

SKRIPSI

Oleh

RISNA YUNI SULISTIYANA

010118A120

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2022

**Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2022
Risna Yuni Sulistiyana
010118A120**

PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN AROMATHERAPY LAVENDER PADA REMAJA USIA 18-23 TAHUN DI DESA DALON KARANGANYAR

ABSTRAK

Latar Belakang : Insomnia adalah suatu gangguan dalam mengawali dan mempertahankan kualitas tidur, sehingga individu kesulitan untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur dalam batas normal, baik secara kuantitas ataupun kualitas. Perubahan psikologis yang dialami remaja dapat mengakibatkan yaitu ketidakstabilan emosi, penggunaan sosial media yang berlebihan. Salah satu penanganan nonfarmakologi pada insomnia menggunakan aromaterapi lavender.

Tujuan : Mengetahui Perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah diberikan Aromatherapy Lavender Pada Remaja Usia 18-23 Tahun Pada Remaja Rw 03 Karanganyar.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimental yaitu metode pra-eksperimental. Populasi berjumlah 210 responden dengan sampel sebanyak 23 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *KSPBJ-IRS* Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil : Tingkat insomnia pada *pretest* 5 insomnia ringan, 15 insomnia berat, dan 3 lainnya insomnia sangat berat. sedangkan *post test* 19 tidak insomnia dan 4 responden insomnia ringan. Uji bivariat didapatkan hasil p value $0,000 < \alpha 0,05$ dengan artian ada perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender

Kesimpulan : Terdapat perbedaan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah diberikan Aromatherapy Lavender Pada Remaja Pada Remaja Rw 03 Karanganyar.

Saran : Diharapkan pembaca dapat menerapkan pemberian aromaterapi lavender sebelum tidur untuk menurunkan tingkat insomnia.

Kata Kunci : Insomnia, Remaja, Aromaterapi

Literatur : 19 (2010-2022).

**Health Faculty
Nursing S1 Study Program
Thesis, January 2022
Risna Yuni Sulistiyana
010118A120**

DIFFERENCE LEVELS OF INSOMNIA BEFORE AND AFTER LAVENDER AROMATHERAPY IN ADOLESCENT AGES 18-23 YEARS OLD IN DALON VILLAGE KARANGANYAR

ABSTRACT

Background: Insomnia is a disorder in initiating and maintaining sleep quality, so that individuals find it difficult to meet the need for sleep rest within normal limits, both in quantity and quality. Psychological changes experienced by adolescents can result in emotional instability, excessive use of social media. One of the non-pharmacological treatments for insomnia is using lavender aromatherapy.

Objective: To determine the difference in the level of insomnia before and after being given Lavender Aromatherapy to Adolescents Age 18-23 Years in Adolescents Rw 03 Karanganyar.

Research Methodology: This research is quantitative in nature by using an experimental research design, namely the pre-experimental method. The population is 210 respondents with a sample of 23 respondents using purposive sampling technique. The instrument used in this study was the KSPBJ-IRS questionnaire. Bivariate analysis in this study used the Wilcoxon test.

Results : The level of insomnia in the pretest 5 mild insomnia, 15 severe insomnia, and 3 others very severe insomnia. while post test 19 had no insomnia and 4 respondents had mild insomnia. Bivariate test results obtained p value $0.000 < 0.05$, which means that there is a difference in the level of insomnia before and after being given lavender aromatherapy.

Conclusion: There is a difference in the level of insomnia before and after being given Lavender Aromatherapy to Adolescents in Adolescents Rw 03 Karanganyar.

Suggestion: It is hoped that readers can apply lavender aromatherapy before bed to reduce insomnia levels.

Keywords: Insomnia, Adolescents, Aromatherapy

Literature : 19 (2010-2022).

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA SEBELUM DAN SESUDAH
DIBERIKAN AROMATHERAPY LAVENDER PADA REMAJA
USIA 18-23 TAHUN DI DESA DALON KARANGANYAR**

Disusun oleh :

RISNA YUNI SULISTIYANA

010118A120

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 7 Maret 2022

**Tim Penguji
Ketua/Pembimbing**



Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 06220883002

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Risna Yuni Sulistiyana

NIM : 010118A120

Mahasiswa : Program Studi SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN AROMATHERAPY LAVENDER PADA REMAJA USIA 18-23 TAHUN DI DESA DALON KARANGANYAR”** adalah karya ilmiah asli saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini bentuk ide dan hasil karya saya yang dibantu oleh dosen pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya ataupun pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, Saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 08 Maret 2022

Yang Membuat Pernyataan



Risna Yuni Sulistiyana

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

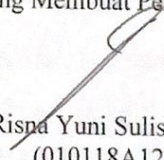
Nama : Risna Yuni Sulistiyana

NIM : 010118A120

Program Studi : S1 Keperawatan

1. Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media atau formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN AROMATHERAPY LAVENDER PADA REMAJA USIA 18-23 TAHUN DI DESA DALON KARANGANYAR”** untuk kepentingan akademik.

Semarang, 08 Maret 2022
Yang Membuat Pernyataan


Risna Yuni Sulistiyana
(010118A120)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. Data Pribadi

Nama : Risna Yuni Sulistiyana
Tempat tanggal lahir : Grobogan, 05 Oktober 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Pelajar/Mahasiswa
Alamat : Dk. Dalon 02/03 Ds. Karanganyar Kec.
Geyer Kab. Grobogan Jawa Tengah

II. Riwayat Pendidikan

1. SD N 3 Karanganyar : 2006 - 2012
2. SMP N 2 Pulokulon : 2012 - 2015
3. SMK Asta Mitra : 2015 - 2018
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2018 - sekarang

III. Data Orang Tua

Nama Ayah : Sulis
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Dk. Dalon 02/03 Ds. Karanganyar Kec.
Geyer Kab. Grobogan Jawa Tengah

Nama Ibu : Sri Wahyuni
Pekerjaan : Ibu rumah tangga
Alamat : Dk. Dalon 02/03 Ds. Karanganyar Kec.

Geyer Kab. Grobogan Jawa Tengah

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN AROMATHERAPY LAVENDER PADA REMAJA USIA 18-23 TAHUN DI DESA DALON KARANGANYAR”**. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini terwujud tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini ijin penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Rosalina, S.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, bantuan, dorongan, motivasi serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Sulis, Ibu Sri Wahyuni sekaligus keluarga besar Ibu yang telah senantiasa mendoakan dan selalu memberikan motivasi, doa dan material selama ini.
7. Kepada rekan saya Yoga Iman, Sartika Fitriani, Putika, Sifa Farnan, Nurul Indah, Sindi Anna, Julia Permata, Siti Fadilah serta rekan saya yang tidak dapat sebutkan satu persatu, terimakasih untuk dukungan semangat dan motivasi, serta waktu yang telah kalian berikan selama ini

8. Kepada rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Semarang,09 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv

DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	9
B. Konsep Insomnia	14
C. Konsep Aromatherapy Lavender	24
D. Kerangka Teori	30
E. Kerangka Konsep.....	31
F. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	32
B. Lokasi penelitian dan Waktu Penelitian	33
C. Subjek Penelitian	33
D. Definisi Operasional	35
E. Pengumpulan Data	37
F. Metode Pengumpulan Data.....	38
G. Etika Penelitian	40
H. Pengolahan Data	41
I. Analisa Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisa Univariat	44
B. Analisa Bivariat	45
C. Pembahasan.....	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	