

**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).

