



**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK  
INSOMNIA PADA REMAJA PUTRI DI YAYASAN SANTA  
MARIA ABDI KRISTUS UNGARAN**

**ARTIKEL**

**Oleh:**

**GUSTI MADE YUNI ARYANI**

**030218A153**

**PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2019**

---

**HALAMAN PENGESAHAN**

Artikel berjudul :

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK  
INSOMNIA PADA REMAJA PUTRI DI YAYASAN SANTA  
MARIA ABDI KRISTUS UNGARAN**

**Oleh:**

**GUSTI MADE YUNI ARYANI**

**030218A153**

PROGRAM STUDI DIV KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Utama

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Puji Lestari, S.SiT., M.Kes  
NIDN. 0606048902

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER UNTUK  
INSOMNIA PADA REMAJA PUTRI DI YAYASAN SANTA  
MARIA ABDI KRISTUS UNGARAN**

Yuni Aryani<sup>1</sup>, Puji Lestari<sup>2</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>3</sup>  
Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D IV Kebidanan Universitas Ngudi  
Waluyo

Email : [yuniaryani001@gmail.com](mailto:yuniaryani001@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Faktor-faktor yang memicu terjadinya insomnia pada remaja yaitu, psikologi, lingkungan dan gaya hidup. Tahun 2017, di Indonesia sekitar 28 juta orang mengalami insomnia. Aromaterapi lavender adalah salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan insomnia. Aromaterapi lavender mengandung *linool* yang berfungsi sebagai efek sadatif dan dapat menimbulkan suasana hati yang tenang serta membuat tubuh menjadi rileks.

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender untuk insomnia padaremajaputri di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran.

**Metode :** Desain penelitian yaitu *quasi eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua remaja putri yang mengalami insomnia di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran, teknik sampling menggunakan *total sampling* dengan jumlah responden 18. Teknik analisis data yang digunakan adalah *paired sample t-test*.

**Hasil :** Berdasarkan uji *paired sample t-test* nilai *p-value* sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat insomnia pada remaja putri di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran.

**Simpulan :** Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender untuk menurunkan derajat insomnia pada remaja putri di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran.

**Saran :** Diharapkan untuk pihak asrama dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk pengobatan insomnia diberikan pada saat remaja mengalami kesulitan untuk tidur. Pihak asrama juga dapat membatasi penggunaan gadget, karena gadget adalah salah satu faktor pemicu terjadinya insomnia. Selain itu, remaja mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan insomnia terjadi, sehingga bisa memanfaatkan pola istirahat dan tidur mereka dengan baik.

**Kata Kunci :** Remaja, Insomnia, Aromaterapi

---

## PENDAHULUAN

Remaja adalah individu yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 kategori remaja adalah usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN). Pada masa remaja selalu disertai dengan perubahan fisiologi dan psikologi. Dimana perubahan fisiologi yaitu terjadinya perubahan secara fisik yang dialami oleh remaja, sedangkan pada perubahan psikologi yaitu terjadinya perubahan emosional, prilaku, dan sikap (Ali & Ansori, 2012).

Faktor yang memicu terjadinya insomnia pada remaja adalah faktor psikologi. Selain faktor psikologi, lingkungan dan gaya hidup juga dapat memicu terjadinya insomnia pada remaja. Tidak heran mengapa remaja dapat mengalami gangguan tidur, salah satu faktornya adalah menonton televisi hingga larut malam dan pemakaian alat elektronik seperti Hp serta Laptop. (Rimbawan, 2016).

Setiap individu memiliki kebutuhan istirahat dan tidur yang berdeda-beda, sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Sebagian besar remaja memerlukan tidur 7-8 jam waktu tidur malam. Hal ini bertujuan untuk mencegah keletihan dan kerentanan terhadap infeksi (Saputra, 2013). Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur, sehingga seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang sangat cukup, baik secara kuantitas maupun kualitas (Berman & Snyder, 2012).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa 19 per miliar penduduk Jawa Tengah menderita stres yang memicu terjadinya insomnia. Tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan 608.000 orang mengalami stres (Ulumuddin, 2011). *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya (Ulumuddin.B, 2011).

Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Life & Style, 2017).

Meskipun insomnia sudah sangat banyak terjadi, penanganan perawatan terhadap insomnia masih sangat terbatas. Hanya sedikit penderita insomnia yang tahu bagaimana cara penanganan permasalahan insomnia tersebut. Penanganan insomnia tersebut hanyalah mengoptimalkan pola tidur yang sehat. Terapi insomnia dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologi ataupun dengan farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan dari golongan *benzodiazepin*, *non-benzonadiazepin*, dan *miscellaneous sleep promoting agent*. Akan tetapi, efek sampingnya yang kurang menguntungkan bagi tubuh manusia. Terapi nonfarmakologi terdiri dari *cognitive and behavioral therapy* meliputi : *sleep hygiene*, *sleep restriction* atau pembatasan tidur, *relaxation therapy* atau relaksasi dan *stimulus control therapy*. Terapi lain yang digunakan adalah terapi alternatif, yaitu akupresur, terapi musik, relaksasi, meditasi, yoga, dan

aromaterapi. Salah satu jenis alternatif yang digunakan untuk menurunkan tingkat derajat insomnia adalah terapi aromaterapi (Reeve & bailes, 2010).

Aromaterapi merupakan istilah genetik bagi salah satu jenis pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap, dikenal sebagai *esensial oil*, dan senyawa aromatik lainnya dari tumbuhan. Aromaterapi bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang, yang sering digabungkan dengan praktik pengobatan alternatif (Parisa Yavari et al, 2013). Salah satu aromaterapi yang dapat mengatasi stress, gelisah, berdebar-debar, gugup, serta menciptakan perasaan tenang dan rileks adalah aromaterapi lavender. Minyak lavender dapat menimbulkan suasana hati yang tenang dan membuat tubuh rileks (Jaelani, 2009).

Penggunaan aromaterapi bunga lavender (*Lavandula angustifolia*) salah satu dengan inhalasi untuk mendapatkan manfaat langsung ke dalam tubuh. Aromaterapi bunga lavender ini mengandung linool yang berfungsi sebagai efek sadatif sehingga ketika orang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfactorius yang berada di epitel olfactory untuk menurunkan aroma tersebut ke bulbus olfactorius melalui saraf olfactorius. Bulbus olfactorius berhubungan dengan sistem limbik. Dampak positif aromaterapi terhadap kualitas tidur yang nyenyak akan lebih dirasakan secara langsung (inhalasi) karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi (Jaelani, 2009).

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *quasi eksperimental*. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Dalam rancangan ini kelompok eksperimental diberikan perlakuan, diawali dengan pretes dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (*posttest*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri yang mengalami insomnia di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan cara pengambilan seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiono, 2013).

Variabel independen pada penelitian ini adalah gangguan tidur atau insomnia yang dialami pada remaja dan variabel dependen adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*).

Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data insomnia yang dialami responden adalah lembar kuesioner menurut Iwan tahun 2009 dengan menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Study Psikiatrik Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Kuesioner ini diisi oleh responden, berdasarkan gejala insomnia yang dialami oleh responden. Kuesioner Iwan ini berisi 11 pertanyaan dengan skor 1-4. Skor diinterpretasikan dengan 11-44 yaitu dengan nilai 11 sebagai nilai terendah dan 44 sebagai nilai tertinggi. Rentang skor berkisar dari 11

---

sampai 44. Dimana 11-19: tidak insomnia, 20-27: insomnia ringan, 28-36: insomnia berat, dan 37-44: insomnia sangat berat.

Pemberian aromaterapi lavender ini menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) dengan panduan peneliti dan observasi. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *esensial oil* aromaterapi lavender dan diffuser. Peneliti diawali dari mengidentifikasi responden yang mengalami insomnia dengan menggunakan lembar kuesioner. Kemudian peneliti memberikan lembar *inform consent* kepada responden yang mengalami insomnia sebagai persetujuan untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Setelah itu peneliti melakukan pretest dengan menggunakan lembar kuesioner untuk mengukur derajat insomnia dengan menggunakan KSPBJ-IRS menurut Iwan tahun 2009.

Peneliti memberikan perlakuan pada remaja yang mengalami insomnia di yayasan dengan jumlah 18 orang remaja yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut yang dilakukan di kamar asrama responden dengan meneteskan 4-5 tetes minyak esensial aromaterapi lavender pada sebuah diffuser dengan air 150ml dengan ukuran ruangan 3x4. Ukuran ruangan yang dijadikan penelitian yaitu berukuran 5x10, jadi peneliti menggunakan 3 buah diffuser yaitu :

1. Diffuser 150ml air (2 buah) dengan jumlah tetesan 5 tetes aromaterapi lavender.
2. Diffuser 500ml air (1 buah) dengan jumlah tetesan 20 tetes aromaterapi lavender.

Kemudian responden menghirup aromaterapi tersebut selama 30 menit yang dilakukan pada malam hari sebelum tidur yaitu pada pukul 21.00 WIB.

Selama 7 hari, peneliti akan memberikan intervensi. Setelah dilakukan pemberian intervensi aromaterapi lavender selama 7 hari, pada hari ke 8 para responden diberikan lembar kuesioner untuk mengetahui adanya perbedaan antara sebelum diberikan aromaterapi lavender dan setelah diberikan aromaterapi lavender.

Analisis data menggunakan uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Uji ini bertujuan untuk mengetahui distribusi data mempunyai distribusi normal ataupun tidak secara analisis, dengan menggunakan sampel sedikit atau kecil kurang dari 50 atau sama dengan 50 (Arikunto, 2012).

Uji beda dua hasil pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda pada *pre test* dan *post test*), analisis ini menggunakan *Paired t-test* jika asumsi terpenuhi (data berdistribusi normal). Jika asumsi tidak terpenuhi (data tidak berdistribusi normal), maka menggunakan Wilcoxon test.

## **HASIL**

Hasil pengumpulan data pada remaja putri yang mengalami insomnia di Yayasan Santa Maria terdapat 18 remaja dengan kategori remaja awal sebanyak 3 remaja (17%) dan remaja madya sebanyak 15 remaja (83%). Uji statistik perubahan penurunan derajat insomnia pada remaja putri sebelum (*pre-test*) ada 12 remaja (67%) yang mengalami insomnia ringan dan ada 6 remaja (33%) yang mengalami insomnia berat. Sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan pada semua

---

responden ada 12 remaja (67%) yang tidak insomnia dan 6 remaja (33%) remaja yang mengalami insomnia ringan.

Tabel 1. Uji normalitas data

Shapiro- Wilk		
Statistic	Df	Sig
.946	18	.371
.943	18	.332

Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* sebagaimana didapatkan *p-value* untuk skor *pretest* sebesar 0,371 dan untuk skor *posttest* sebesar 0,332. Oleh karena kedua *p-value* tersebut  $> \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian uji perbedaan dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan.

Tabel 2. Pengaruh pemberian aromaterapi lavender untuk insomnia pada remaja putri (*paired samples statistics*)

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre	26.3333	18	3.30774	.77964
Post	18.1667	18	3.66622	.86414

Dari hasil *output paired samples statistics* diperlihatkan hasil ringkasan statistik deskriptif dari kedua sampel atau data *pretest* dan *posttest*. Untuk nilai mean dari *pretest* sebesar 26.3333 dan untuk mean *posttest* adalah 18.1667 dengan jumlah sampel sebanyak 18.

Tabel 3. *paired samples test*

	Paired Differences			
	95% Confidence			
	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Pre test – Post test	9.93310	9.754	17	.000

Dari hasil uji *paired samples test* diketahui bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar  $0.000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata pada pemberian aromaterapi lavender untuk insomnia pada remaja putri antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender untuk insomnia dapat menurunkan derajat insomnia pada remaja putri.

## PEMBAHASAN

Penelitian yang didapatkan dari hasil derajat insomnia yang dialami remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender rata-rata mengalami insomnia ringan sebanyak 12 remaja (67%). Selain itu, terdapat 6 remaja putri mengalami insomnia berat (33%). Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor yang

mempengaruhi insomnia yaitu perubahan fisiologi dan psikologis (Ali & Ansori, 2012).

Berdasarkan observasi kuesioner responden yang mengalami insomnia ringan sebagian besar menyatakan bahwa diketahui sebelum diberikan aromaterapi lavender, masih banyak remaja yang mengalami insomnia ringan. Responden mempunyai masalah kesulitan tidur pada pernyataan kesulitan untuk memulai tidur di malam hari (61%), untuk pernyataan tiba-tiba terbangun pada malam hari (88%). Pernyataan biasa terbangun lebih awal/ dini hari responden menjawab sebanyak 94%, untuk pernyataan merasa mengantuk di siang hari (50%), dan pernyataan sakit kepala pada siang hari (72%).

Penyebab lain gangguan tidur yang dialami oleh responden juga terdapat pada pernyataan merasa kurang puas dengan tidur di malam hari (100%), kemudian pada pernyataan bermimpi buruk sebanyak 83%, untuk pernyataan badan merasa lemas, letih, kurang segar, kurang tenaga setelah tidur (66%), dan pada pernyataan tidur selama 6 jam dalam semalam (56%).

Hal ini sejalan teori menurut dr. Yekti Susilo dan Ari Wulandari (2011) yang menyatakan bahwa salah satu gejala dari insomnia yaitu perasaan sulit tidur, terbangun dini hari dan sering mengantuk disiang hari. Selain itu menurut Widya (2010) ada 15 tanda-tanda umum apabila seseorang mengalami serangan insomnia yaitu, adanya gangguan tidur yang bervariasi dari ringan sampai parah, sulit jatuh dalam fase tidur, sering terbangun di malam hari, saat terbangun sulit untuk tidur kembali, terbangun terlalu pagi, terbangun terlalu cepat, tidur yang tidak memulihkan, pikiran seolah dipenuhi berbagai hal, selalu kelelahan disiang hari, penat, mengantuk, sulit berkonsentrasi, emosi, merasa tidak pernah mendapat tidur yang cukup, dan sering nyeri kepala.

Setelah diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap malamnya, sebagian besar responden yang semula mengalami derajat insomnia ringan kini menjadi tidak insomnia (67%). Pada pernyataan kuesioner sebelumnya banyak responden menjawab tiap poin pernyataan yang pada awalnya persentasenya masih tinggi, kini persentase tersebut sudah menurun meskipun angka penurunannya tidak terlalu tinggi. Hal ini terlihat dari pernyataan tiba-tiba terbangun pada malam hari (61%), pada pernyataan biasa terbangun lebih awal/ dini hari (72%), dan pada pernyataan merasa kurang puas dengan tidur di malam hari (56%), serta pada pernyataan bermimpi buruk yaitu sebanyak 61%.

Menurut Kaplan dan Sadock (2010), menyatakan bahwa insomnia adalah gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa lelah dan letih sepanjang hari dan secara terus-menerus, mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tidur.

Terjadinya penurunan derajat insomnia disebabkan karena pemberian aromaterapi lavender yang dilakukan secara inhalasi (penghirupan) dan *continue*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meylana, N (2015) dalam penelitian berjudul “Efektifitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita perimenopause di desa Pancuranmas Magelang” dimana pemberian aromaterapi dilakukan selama 7 hari dengan hasil ada pengaruh

pemberian aromaterapi terhadap kualitas tidur pada insomnia dengan *p-value* 0,000.

Sebelum dilakukan analisis bivariat maka dilakukan uji normalitas data menggunakan *saphiro-wilk*. Derajat insomnia sebelum diberikan aromaterapi lavender dengan hasil *df* 18, *p-value* 0,371 >  $\alpha$  (0,05) maka data berdistribusi normal, sedangkan derajat insomnia setelah diberikan aromaterapi lavender dengan hasil *df* 18, *p-value* 0,332 >  $\alpha$  (0,05) maka distribusi data normal.

Hasil uji-t berpasangan dengan *p-value* sebesar 0,000 <  $\alpha$  (0,05), ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender untuk penurunan derajat insomnia pada remaja putri di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran. Hasil dari kuesioner yang sudah dibagikan pada *pretest* dan *posttest* menunjukkan terjadi penurunan derajat insomnia sebesar 31%.

Menurut Jaelani (2017), mengatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek yang sangat bermanfaat bagi tubuh yaitu aromaterapi lavender mampu meredakan ketegangan otot-otot yang sedang mengalami kelelahan atau ketegangan akibat aktivitas yang berlebihan. Selain itu efek dari zat-zat aktifnya dapat mempengaruhi *implus* dan reflek saraf yang diterima oleh ujung-ujung reseptor saraf, dan dapat mempengaruhi aktivitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respons ini akan dapat merangsang peningkatan produksi masa penghantar saraf otak (*neuratransmitter*), yaitu yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikis (seperti emosi, perasaan, pikiran, dan keinginan).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia, dkk (2009) dalam penelitian berjudul "*Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Elderly People*" dimana aromaterapi lavender dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang pada insomnia dengan *p-value* 0.001.

Hasil penelitian ini berarti penurunan insomnia dapat dipengaruhi oleh penggunaan pengobatan secara non-farmakologi seperti aromaterapi. Salah satu aromaterapi yang dapat menurunkan derajat insomnia adalah aroma terapi lavender.

Menurut Endang (2015), aromaterapi adalah salah satu bagian dari pengobatan alternatif yang menggunakan bahan cairan tanaman yang mudah menguap dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya yang dapat mempengaruhi jiwa, emosional, fungsi kognitif dan kesehatan seseorang.

Aromaterapi mempunyai efek yang positif karena diketahui bahwa aroma yang segar dan harum bisa merangsang sensori dan reseptor yang ada di hidung kemudian memberikan informasi ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan pengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksualitas, suhu tubuh dan reaksi terhadap stres (Koensoemardiyah, 2009).

Hal ini sejalan dengan teori menurut Jaelani (2009), aromaterapi bunga lavender ini mengandung *linool* yang berfungsi sebagai efek sadatif sehingga ketika orang menghirup aromaterapi bunga lavender maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf *olfactorius* yang berada di *epitel olfactory* untuk menurunkan aroma tersebut ke *bulbus olfactorius* melalui saraf *olfactorius*. Bulus *olfactorius* berhubungan dengan sistem limbik. Dampak positif aromaterapi terhadap kualitas tidur yang nyenyak akan lebih dirasakan

secara langsung (inhalasi) karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan aromaterapi.

Menggunakan aromaterapi secara inhalasi (dihirup) merupakan metode tercepat untuk mendapatkan manfaat aromaterapi ke dalam tubuh. Bau adalah sebuah reaksi kimia, reseptor di otak bisa merespon bahan kimia yang ada di dalam aromaterapi (Buckle, 2015).

## **SIMPULAN**

Pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat menurunkan derajat insomnia pada remaja dan dapat meningkatkan kualitas serta kebutuhan tidur pada remaja yang berada di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran.

## **SARAN**

Hendaknya pihak asrama dapat menggunakan aromaterapi lavender untuk pengobatan insomnia diberikan pada saat remaja mengalami kesulitan untuk tidur. Selain itu pihak asrama juga dapat membatasi penggunaan gadget pada saat jam istirahat dan saat tidur malam, agar tidak memicu terjadinya insomnia. Karena penggunaan gadget adalah salah satu faktor pendukung terjadinya insomnia.

Pada remaja juga dapat memanfaatkan pola istirahat dan tidur malam agar dapat melakukan aktifitas yang lebih baik dipagi hari dan dapat membatasi penggunaan gadget agar tidak memicu terjadinya insomnia.

## **KEPUSTAKAAN**

Ali Mohammad dan Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.

Arikunto, S. 2010. *Suatau Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.

Beman, A., Snyder. S. 2012. *Fundamentals of Nursing : Concept, Process, and Practice (9<sup>th</sup> ed)*. New Jersey : Pearson.

Buckle, J. 2015. *Clinical Aromatherapy, Essential Oil in Healthcare, Third Edition*. USA : Elsevier Inc.

dr. Yekti Susilo dan Ari Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta.

Endang Nurgiwati. 2015. *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : IN MEDIA.

Iwan. 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. [https://www.academia.edu/5161002/KUESIONER\\_PENGUKURAN\\_INSOMNIA](https://www.academia.edu/5161002/KUESIONER_PENGUKURAN_INSOMNIA)

Jaelani. 2009. *Aromaterapi. Jilid Pertama. Edisi Peratama*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.

———. 2017. *Aromaterapi*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.

---

- Kaplan, H.I dan Sadock, B.J. 2010. *Sinopsis Psikiatri*. Jilid 2, edisi VII. Jakarta : Binatupa Aksara.
- Koensoemardiyah. 2009. *A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K.T. 2009. *Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Eldery People*. *Jurnal Ketokteran Brawijaya*, Vol.XXV/No.2/2009. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.jkb.2009.025.02.1>
- Meylana, N. 2015. *Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause di Desa Pancuranmas Magelang*. *Jurnal of Holistic Nursing Science*.Vol.2/No.2/Hal.28-37. <http://journal.ummg.ac.id/index.php/nursing/article/view/1809>
- Reeve. K., dan Bailes. B. 2010. *Insomnia in Adults : Etiologi and Management*. *The Journal for Nurse Practitioners-JNP*, 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2009.09.013>
- Saputra, Lyndon. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Binapura Aksara.
- Sugioyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Ulumuddin, B-A. 2011. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. *Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. [http://eprints.undip.ac.id/33160/10/Artikel\\_HUBUNGAN\\_TINGKAT\\_STRES\\_DENGAN\\_KEJADIAN\\_INSOMNIA.pdf](http://eprints.undip.ac.id/33160/10/Artikel_HUBUNGAN_TINGKAT_STRES_DENGAN_KEJADIAN_INSOMNIA.pdf)
-