

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
DERAJAT INSOMNIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 GODEAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

GIANI TRESNA JULIA

NPM 212207081

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
DERAJAT INSOMNIA PADA REMAJA PUTRI
DI SMAN 1 GODEAN

Diajukan oleh:

GIANI TRESNA JULIA
212207081

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani

Tanggal : 18 Januari 2023

Mengesahkan :

Penguji,



Lily Yulaikhah, S.SiT., M.Keb
NIDN 0412038201

Pembimbing,



Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Kes
NIDN 0502078401

Keprodi,



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb
NPP 2010.13.004

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Giani Tresna Julia
NPM : 212207081
Program Studi : Kebidanan (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 09 Januari 2023


METERAI TEMPEL
DDAK217036823
Giani Tresna Julia

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan segala rahmat dan nikmat-Nya berupa kesehatan, kesempatan, kekuatan, keinginan, serta kesabaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi ini dengan baik.

Laporan skripsi ini akan diajukan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan judul ‘‘Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean’’.

Laporan skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya kepada :

1. Brigjen TNI (Pur) Dr. Drs. Djoko Susilo, S.T., M.T. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Kes. selaku dosen pembimbing.
5. Segenap civitas akademik SMAN 1 Godean selaku fasilitator tempat penelitian.
6. Alfie Ardiana Sari, S.SiT., M.Keb. selaku koordinator skripsi.
7. Lily Yulaikhah, S.SiT., M.Keb. selaku dosen penguji.
8. Segenap civitas akademik Program Studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa laporan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan masukan dari berbagai pihak demi kesempurnaan penelitian ini.

Penulis,



Giani Tresna Julia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat Teoretis.....	4
2. Manfaat Praktis.....	4
E. Keaslian Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	7
1. Masa Remaja	7
2. Insomnia Remaja	8
3. Aromaterapi	13
4. Lavender	17
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep	21
D. Hipotesis	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel	23
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	25
F. Alat dan Bahan	26
G. Jenis dan Metode Pengumpulan Data	28
H. Pelaksanaan Penelitian	30
I. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	34
J. Etika Penelitian.....	35

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	38
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	60

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	25
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	39
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	40
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	40
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	40
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 4. 6 Hasil Uji Wilcoxon Pada Kelompok Eksperimen	41
Tabel 4. 7 Hasil Uji Wilcoxon Pada Kelompok Kontrol	42
Tabel 4. 8 Hasil Uji Mann Whitney U	42

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Minyak Essensial Aromaterapi	14
Gambar 2. 2 Dupa Aromaterapi	14
Gambar 2. 3 Lilin Aromaterapi	15
Gambar 2. 4 Minyak Pijat	15
Gambar 2. 5 Garam Aromaterapi	15
Gambar 2. 6 Sabun Aromaterapi	16
Gambar 2. 7 Bunga Lavender	17
Gambar 2. 8 Kerangka Teori Penelitian	20
Gambar 2. 9 Kerangka Teori Patofisiologi Lavender Terhadap Insomnia	21
Gambar 2. 10 Kerangka Konsep Penelitian	21
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	22
Gambar 3. 2 Pelaksanaan Penelitian	33

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden Penelitian.....	61
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	62
Lampiran 3. Kuesioner KSPBJ-IRS.....	63
Lampiran 4. SOP Aromaterapi Lavender.....	65
Lampiran 5. Lembar Observasi.....	66
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 7. Ethical Clearance	68
Lampiran 8. Surat Bukti Pelaksanaan Penelitian	69
Lampiran 9. Tabulasi Hasil Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	70
Lampiran 10. Tabulasi Hasil Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	71
Lampiran 11. Tabulasi Hasil Observasi Kelompok Eksperimen.....	72
Lampiran 12. Tabulasi Hasil Observasi Kelompok Kontrol.....	73
Lampiran 13. Analisis SPSS Distribusi Frekuensi.....	74
Lampiran 14. Analisis SPSS Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen	77
Lampiran 15. Analisis SPSS Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol.....	78
Lampiran 16. Analisis SPSS Uji Mann Whitney U	79
Lampiran 17. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	80
Lampiran 18. Lembar Bimbingan Skripsi.....	81
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	84
Lampiran 20. Hasil Cek Plagiarisme	87