

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

Giani Tresna Julia<sup>1</sup>, Elvika Fit Ari Shanti<sup>2</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang :** Insomnia merupakan situasi saat seseorang tidak mampu memperoleh tidur yang memadai, baik kuantitas maupun kualitas, dengan situasi tidur yang hanya sebentar, atau susah tidur. Prevalensi insomnia remaja pada beberapa penelitian internasional berkisar antara 4% dan 39%. Salah satu jenis pengobatan non farmakologi untuk insomnia adalah terapi komplementer aroma lavender. Aromaterapi lavender mengandung linalool yang memiliki efek menenangkan dan merangsang sekresi serotonin yang mampu menghantarkan seseorang untuk tidur.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean.

**Metode :** Penelitian menggunakan *quasy experiment with non equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 148 remaja putri kelas XI di SMAN 1 godean. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan total 34 responden yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sejumlah 17 responden. Instrumen penelitian menggunakan KSPBJ-IRS dan lembar observasi. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney U*.

**Hasil :** Uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,002 ( $< 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia responden, dan pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* 1,000 ( $>0,05$ ) yang artinya tidak ada perbedaan signifikan pada derajat insomnia. Hasil uji *Mann Whitney U* didapatkan nilai *p-value* 0,002 ( $<0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan signifikan derajat insomnia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean.

**Kata Kunci :** Aromaterapi Lavender, Derajat Insomnia, Remaja Putri

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON  
THE DEGREE OF INSOMNIA IN YOUNG GIRLS  
AT SMAN 1 GODEAN**

Giani Tresna Julia<sup>1</sup>, Elvika Fit Ari Shanti<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

**Background :** *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. The prevalence of adolescent insomnia in several international studies ranges between 4% and 39%. One type of non-pharmacological treatment for insomnia is complementary lavender aroma therapy. Lavender aromatherapy contains linalool which has a calming effect and stimulates the secrete serotonin that can make a person sleep.*

**Objective :** *This research aims to determine the effect of lavender aromatherapy on the degree of insomnia in the young girls at SMAN 1 Godean.*

**Method :** *Research method is quasy-experiment with non equivalent control group design. The population in this study were 148 young girls in class XI at SMAN 1 Godean. 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.*

**Results :** *The results of the Wilcoxon test in the experimental group obtained a p value of 0.002 (<0.05) this shows that there is an effect of lavender aromatherapy on the degree of insomnia, and control group obtained a p value of 1,000 (>0,05) this shows that there is no significant difference on the degree of insomnia. The results of the Mann Whitney U test obtained a p-value of 0.002 (<0.05), this shows that there is a significant difference on the degree of insomnia in the experimental group and the control group.*

**Conclusion :** *There is an effect of lavender aromatherapy on the degree of insomnia in young girls at SMAN 1 Godean.*

**Keywords :** *Lavender Aromatherapy, Insomnia Degrees, Young Girls*

---

<sup>1</sup>Student of Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>2</sup>Supervisors of the Midwifery Study Program (S-1) Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta