

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja didefinisikan sebagai periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini remaja akan tumbuh dan berkembang menuju kematangan secara fisik, sosial, dan psikologi. Perubahan secara kompleks pada diri remaja dapat berisiko menimbulkan suatu permasalahan (Wirenviona & Riris, 2020). Salah satu permasalahan yang dapat timbul pada masa remaja adalah insomnia. Insomnia merupakan situasi saat seseorang tidak mampu memperoleh tidur yang memadai, baik kuantitas maupun kualitas, dengan situasi tidur yang hanya sebentar, atau susah tidur (Uliyah & Hidayat, 2021).

Prevalensi insomnia pada berbagai penelitian diseluruh dunia menunjukkan angka 10-30% dari populasi penduduk (Bhaskar et al., 2016), dan prevalensi insomnia di Indonesia mencapai 10% (28 juta orang) yang masih tergolong tinggi di Asia (Salbiah, 2018). Sementara ini, prevalensi insomnia khusus remaja belum diketahui secara pasti, baik secara global maupun nasional. Meski demikian, beberapa penelitian internasional menunjukkan prevalensi insomnia pada remaja berkisar antara 4% dan 39% (de Zambotti et al., 2018). Kemudian penelitian di Indonesia juga menunjukkan prevalensi insomnia pada remaja, khususnya di SMKN 2 Pekanbaru dengan kejadian insomnia ringan sebesar 45,7%, insomnia sedang 23,4%, dan insomnia berat 12,8% (Zahara et al., 2018).

Insomnia yang berkelanjutan pada remaja dapat menyebabkan kualitas hidup yang memburuk dan peningkatan risiko masalah somatik, interpersonal, dan psikiatri, seperti terjadinya sakit kepala, irritable, kecemasan, stress, depresi, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan prestasi akademis di sekolah (de Zambotti et al., 2018). Selain itu, wanita dengan insomnia kronis umumnya mengalami peningkatan kadar hormon stress lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidur nyenyak, sehingga wanita dengan insomnia kronis berisiko 4 kali lipat mengalami infertilitas (Wang et al., 2018). Oleh sebab itu, perlu dilakukan upaya penanganan insomnia, baik secara farmakologi maupun non-farmakologi.

Terapi farmakologi dapat menggunakan obat-obatan yang dapat menghantarkan tidur seperti obat golongan benzodiazepin dan non-benzodiazepine hipnotik (Krystal et al., 2019). Untuk terapi non-farmakologi, salah satunya dengan aromaterapi lavender. Lavender memiliki kandungan linalool yang berperan sebagai relaksasi dan sedative, linalool dapat merangsang sekresi serotonin yang mampu menghantarkan seseorang untuk dapat tidur (Ramadhan & Zettira, 2017). Kandungan linalool dalam lavender sebesar 32%, nilai tersebut lebih besar dibanding aromaterapi lainnya seperti kenanga 22,06% (Amelia & Rubiyanto, 2020), chamomile 24%, melati 6%, dan bergamot 8% (Kumar & Gandhi, 2016). Berdasarkan penelitian Gusti Made Yuni Aryani tahun 2019 menunjukkan aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat insomnia remaja putri.

Studi pendahuluan I dilakukan peneliti kepada remaja putri kelas XI SMAN 1 Gamping pada 9 Agustus 2022. Seluruh remaja putri kelas XI berjumlah 89 siswi, dan dilakukan wawancara kepada perwakilannya sejumlah 14 siswi dalam satu ruang kelas. 4 siswi atau 28,57% mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur < 8 jam perhari, 7 siswi atau 42,86% tidak mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur < 8 jam perhari, dan 3 siswi atau 21,43% tidak mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur > 8 jam perhari. Analisis situasi kurang kooperatif dan populasi sedikit.

Studi pendahuluan II dilakukan peneliti kepada remaja putri kelas XI SMAN 1 Godean pada 15 Agustus 2022. Seluruh remaja putri kelas XI berjumlah 148 siswi, dan dilakukan wawancara kepada perwakilannya sejumlah 10 siswi di taman sekolah pada saat jam istirahat. 3 siswi atau 30% mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur < 8 jam perhari, 5 siswi atau 50% tidak mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur < 8 jam perhari, dan 2 siswi atau 20% tidak mengalami kesulitan tidur dan waktu tidur > 8 jam perhari. Analisis situasi kooperatif dan populasi banyak. Diketahui juga bahwa SMAN 1 Godean menjalin hubungan kerjasama dengan pihak Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa mayoritas gangguan tidur remaja putri di SMAN 1 Gamping dan SMAN 1 Godean disebabkan karena penggunaan media elektronik hingga larut malam seperti bermain media sosial dan menonton drama atau film melalui saluran internet dan youtube, stress sekolah karena beban

tugas dan kegiatan sekolah yang cukup padat, serta pikiran berlebihan setiap menghadapi kegiatan belajar di keesokan harinya. Sehingga para remaja putri tidak mendapatkan tidur yang cukup, menimbulkan rasa tubuh kurang segar, mengantuk, sulit fokus, dan sulit konsentrasi saat belajar, hal ini menimbulkan penurunan atau ketidakstabilan prestasi belajar di sekolah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut, peneliti menetapkan SMAN 1 Godean sebagai tempat penelitian berdasarkan jumlah populasi, analisis situasi, dan hubungan kerjasama dengan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Peneliti berminat mengkaji lebih lanjut tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean”, sehingga diharapkan kedepannya dapat dijadikan dan dikembangkan sebagai salah satu penanganan insomnia secara non-farmakologi bagi remaja putri.

## **B. Rumusan Masalah**

“Adakah pengaruh aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketuainya pengaruh intervensi aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia remaja putri di SMAN 1 Godean.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya karaktersitik responden penelitian
- b. Diketuainya gambaran derajat insomnia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen.
- c. Diketuainya gambaran derajat insomnia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.
- d. Diketuainya pengaruh intervensi aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada kelompok eksperimen.
- e. Diketuainya pengaruh intervensi tanpa aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada kelompok kontrol.

- f. Diketuainya perbandingan derajat insomnia setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoretis**

Riset ini berpotensi untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai pengaruh intervensi aromaterapi lavender pada derajat insomnia remaja putri, serta dapat menjadi sarana, sumber informasi, ataupun rujukan dalam mengembangkan teori ilmu pengetahuan kebidanan terkait penanganan non farmakologi untuk insomnia pada remaja putri.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Siswa SMAN 1 Godean**

Hasil riset ini dapat membantu mengatasi masalah insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean dengan aromaterapi lavender dan meningkatkan serta menstabilkan prestasi belajar di sekolah.

###### **b. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**

Hasil riset ini dapat mendukung visi dan misi program studi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, khususnya dalam bidang pelayanan komplementer kebidanan.

###### **c. Bagi Peneliti**

Hasil riset ini dapat diaplikasikan dalam praktik kebidanan sebagai salah satu terapi komplementer untuk menangani insomnia pada remaja putri.

###### **d. Bagi Responden**

Hasil riset ini berpotensi untuk membantu mengurangi derajat insomnia pada responden dengan penggunaan aromaterapi lavender.

### E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Sumber	Judul Penelitian	Isi Penelitian	Persamaan	Perbedaan
(Aryani, 2019)	Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia Pada Remaja Putri Di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran.	Riset <i>quasy eksperiment with one group pretest posttest design</i> . Pengumpulan sampel secara <i>total sampling</i> , total responden 18 remaja putri. Pemberian aromaterapi lavender secara diffuser. Instrumen pada penelitian menggunakan KSPBJ-IRS. Analisis data dengan uji <i>Paired Sample T-Test</i> .  Hasil analisa diperoleh p-value 0,000 (< 0,05) memperlihatkan terdapatnya pengaruh lavender aromaterapi dalam mengurangi tingkat insomnia remaja putri.	1. Topik 2. Subjek 3. Instrumen	1. Desain penelitian 2. Lokasi 3. Teknik sampling 4. Besar sampel 5. Bentuk intervensi 6. Analisis data
(A. P. Maharani, 2021)	Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Insomnia Pada Remaja	Riset <i>literature review</i> . Pengumpulan artikel melalui <i>Google Scholar, Medscape, Pubmed</i> , dan <i>WHO</i> , dengan kata kunci : <i>effect aromatherapy to adult, aromatherapy lavender</i> , dan manfaat aromaterapi pada insomnia remaja.  Hasil penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender mampu meminimalisir tingkat insomnia remaja, meningkatkan kualitas dan kebutuhan tidur remaja.	1. Topik	1. Desain penelitian 2. Subjek 3. Teknik sampling 4. Instrumen 5. Analisis data

Sumber	Judul Penelitian	Isi Penelitian	Persamaan	Perbedaan
(Kavurmacı et al., 2021)	Determination The Effects Of Lavender Oil Quality Of Sleep And Fatigue Of Students	Riset eksperimen dengan pre-post test with control group design. Pengumpulan sampel secara <i>simple random sampling</i> , total responden 80 siswa. Pemberian aromaterapi lavender secara batu aroma. Instrumen pada penelitian menggunakan PSQI dan CIS. Analisis data dengan uji <i>Independent Sampel T-Test</i> .  Hasil analisis didapatkan nilai p-value 0,001 untuk kualitas tidur dan 0,039 untuk kelelahan (< 0,05) menunjukkan bahwa minyak lavender dapat memperbaiki skor kualitas tidur dan kelahan pada siswa.	1. Variabel independen	1. Desain penelitian 2. Lokasi 3. Subjek 4. Teknik sampling 5. Besar sampel 6. Variabel dependen 7. Bentuk intervensi 8. Instrumen 6. Analisis data