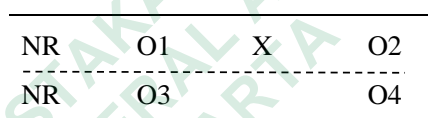


BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini berjenis *quasy eksperimen* dengan *non equivalent control group design*, yaitu penelitian eksperimen semu yang melibatkan kelompok kontrol dan eksperimen dengan pemilihan sampel secara tidak acak, lalu dilakukan observasi terhadap keduanya baik sebelum dan setelah perlakuan (Sani K., 2018). Pada penelitian ini, intervensi aromaterapi lavender selama 7 hari diberikan pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak diberikan aromaterapi lavender. Perbandingan hasil didapatkan melalui skala ukur Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) yang diberikan pada saat sebelum dan setelah perlakuan.



Gambar 3. 1 Desain Penelitian Quasi Eksperimen dengan Non Equivalent Control Group Design

Sumber : (Siregar et al., 2022)

Keterangan :

- NR : Non Random
- O1 : Pretest kelompok eksperimen
- X : Diberikan aromaterapi lavender
- O2 : Posttest kelompok eksperimen
- O3 : Pretest kelompok kontrol
- O4 : Posttest kelompok kontrol

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian berlokasi di SMAN 1 Godean, Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Provinsi DI Yogyakarta. Waktu penelitian dimulai pada bulan Agustus 2022 s.d Januari 2023.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Keseluruhan sasaran penelitian yang diminati disebut populasi (Swarjana, 2022). Sasaran dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas XI SMAN 1 Godean sejumlah 148 siswi. Penentuan sasaran penelitian ini didasari pada hasil Youth Risk Behaviour Survey (YRBS) tahun 2015 yang menunjukkan bahwa prevalensi kurang tidur pada siswi SMA sebesar 75,6%, nilai tersebut lebih besar dibandingkan siswi SMP sebesar 59,6%, dan di tahun 2019 remaja kelas XI mengalami kurang tidur sebesar 82,8%, secara keseluruhan didominasi oleh perempuan (CDC, 2022). Selain itu, siswa kelas XI rata-rata berusia 16-17 tahun, dan berdasarkan hasil *Statistical Manual Of Mental Disorders* menunjukkan prevalensi insomnia remaja usia 13-16 tahun sebesar 9,4% dan rentang 16-18 tahun sebesar 18.5% (de Zambotti et al., 2018). Remaja putri kelas XI SMAN 1 Godean dikumpulkan dalam grup whatsapp satria 22.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian terpilih dari suatu populasi yang berpotensi mampu mewakili seluruh populasi (Swarjana, 2022). Pengumpulan sampel pada penelitian ini secara *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria khusus yang telah ditetapkan peneliti (Swarjana, 2022). Kriteria dalam penelitian ini :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi yaitu kumpulan karakteristik yang wajib dimiliki responden sebagai syarat mengikuti penelitian (Swarjana, 2022). Pada penelitian ini kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu :

- 1) Remaja putri dengan insomnia.
- 2) Bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi yaitu karakteristik responden tersebut mencukupi kriteria inklusi tetapi tidak memungkinkan untuk mengikuti penelitian (Swarjana, 2022). Pada penelitian ini kriteria eksklusi yang ditetapkan yaitu :

- 1) Alergi aromaterapi lavender
- 2) Memiliki riwayat asma
- 3) Sedang mengalami gangguan pernafasan
- 4) Mengonsumsi obat penenang

Pengumpulan sampel dilakukan melalui google formulir yang disebar dalam grup whatsapp satria 22. Didapatkan 66 remaja putri mengisi kuesioner. Dari 66 remaja putri, 34 individu memenuhi kriteria (memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi) sementara 32 individu lainnya tidak memenuhi kriteria (17 individu tidak memenuhi kriteria inklusi dan 15 individu memenuhi kriteria eksklusi).

Besaran sampel minimal untuk penelitian kuantitatif adalah 30 sampel. Kemudian menurut Roscoe (1982), pada penelitian eksperimen standarnya adalah 10 s.d 20 sampel jika terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dan menurut Gay dan Diehl (1982), standar besar sampel untuk penelitian eksperimen pada tiap kelompok masing-masing 15 sampel (Tanjung & Mulyani, 2021). Berdasarkan acuan tersebut dan juga kemampuan peneliti, maka ditetapkan jumlah sampel minimal pada tiap kelompok penelitian adalah 15 sampel. Kemudian untukantisipasi kemungkinan drop out sebesar 10%, digunakan rumus (Tanjung & Mulyani, 2021) :

$$n' = n / 1 - f$$

$$n' = 15 / 1 - 0,1$$

$$n' = 16.67 \approx 17$$

Keterangan :

n': Total subjek yang dihitung

n : Total minimal sampel

f : Prediksi drop out

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka besar sampel penelitian ini adalah 34 sampel dan dibagi kedalam dua kelompok secara acak (ganjil genap). 17 sampel menjadi kelompok eksperimen dan diberikan intervensi aromaterapi lavender, sementara 17 sampel lainnya menjadi kelompok

kontrol dan tidak diberikan intervensi apapun. Selama penelitian berlangsung, seluruh responden tetap berjumlah 34 dan tidak ada yang *drop out*.

D. Variabel Penelitian

Variabel didefinisikan sebagai suatu fenomena yang merupakan pusat perhatian penelitian untuk dikaji atau diukur (Indra, 2022). Variabel dalam penelitian ini :

1. Variabel Dependen

Variabel yang terpengaruh atau yang menerima dampak dari hadirnya variabel independen disebut variabel dependen (Indra, 2022). Variabel dependen pada penelitian ini adalah derajat insomnia remaja putri.

2. Variabel Independen

Variabel yang mempengaruhi atau penyebab timbulnya suatu perubahan disebut variabel independen (Indra, 2022). Variabel independen dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional yaitu penggambaran spesifik dan terukur terhadap seluruh variabel yang berhubungan dengan kerangka konsep penelitian, untuk memudahkan dan menyesuaikan persepsi suatu variabel penelitian (Setiana, 2018). Berikut rinciannya pada penelitian ini :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1	Derajat Insomnia Remaja Putri	Kesulitan tidur berulang pada remaja putri, menimbulkan dampak negatif yang bersifat ringan, berat, atau sangat berat.	Diberikan kuesioner pada saat sebelum dan setelah intervensi.	KSPBJ-Insomnia Rating Scale	Ordinal	11-19 : Tidak Insomnia 20-27 : Insomnia Ringan 28-36 : Insomnia Berat 37-44 : Insomnia Sangat Berat

No.	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
2	Aromaterapi Lavender	Terapi aroma minyak essensial lavender secara spray sebanyak 1-4 kali, dapat membantu seseorang untuk tidur lebih cepat dan lelap.	Diberikan SOP dan lembar observasi selama masa intervensi (7 hari)	SOP dan Lembar Observasi	Nominal	0 : Tidak dilakukan 1 : dilakukan

F. Alat dan Bahan

1. Alat Penelitian

Alat penelitian adalah instrumen yang dipakai oleh peneliti untuk menghimpun data selama proses penelitian, dengan syarat instrument tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitasnya (Sani K., 2018). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah :

a. Kuesioner KSPBJ-*Insomnia Rating Scale*

Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta membuat *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) sebagai alat bantu untuk mendeteksi kejadian insomnia. Pada penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah KSPBJ-IRS yang terdiri dari 11 pertanyaan meliputi :

- 1) Kesulitan jatuh tertidur
- 2) Mendadak terbangun di malam hari
- 3) Terbangun dini hari
- 4) Mengantuk di siang hari
- 5) Sakit kepala di siang hari
- 6) Ketidakpuasan tidur
- 7) Ketidaknyamanan tidur
- 8) Mimpi buruk
- 9) Ketidaksegaran saat bangun tidur
- 10) Ketidakteraturan pola tidur
- 11) Durasi tidur di malam hari

Pada kuesioner KSPBJ-IRS dilakukan penilaian jawaban dengan skor 1-4 pada derajat keparahan yang dirasakan oleh seseorang di tiap item pertanyaannya, sehingga total skor dari 11 pertanyaan tersebut berkisar 11-44 dan terbagi menjadi 4 penafsiran yaitu :

- 1) 11-19 : Tidak insomnia
- 2) 20-27 : Insomnia ringan
- 3) 28-36 : Insomnia berat
- 4) 37-44 : Insomnia sangat berat

Pengujian validitas dan reliabilitas telah dilakukan Edi Suratno pada 30 responden, dengan hasil uji validitas nilai $r_{xy} > r$ tabel (0,361) dan semua item pertanyaan memiliki p value $< 0,05$. Hasil uji reliabilitas conbrach's alpha bernilai 0,757. Disimpulkan bahwa KSPBJ-IRS adalah valid dan reliabel (Suratno, 2014). Kuesioner diberikan pada saat sebelum dan setelah intervensi aromaterapi lavender.

b. Prosedur Aromaterapi Lavender

Aromaterapi lavender diberikan pada remaja insomnia dengan derajat ringan, berat, dan sangat berat, serta tidak memiliki alergi lavender dan riwayat asma. Metode pemberian aromaterapi secara spray, yaitu disemprotkan pada peralatan tidur (bantal, guling, selimut/kain spre). Dosis penyemprotan sebanyak 1-4 kali, dilakukan setiap malam sebelum tidur selama 7 hari. Pemilihan teknik spray dipilih berdasarkan pada kesederhanaan alat dan biaya, kemudian ditinjau dari segi efektivitas dengan lilin aromaterapi sebagai pembanding, teknik spray cenderung lebih unggul (Ningtyas et al., 2022). Untuk penentuan waktu 7 hari dipilih berdasarkan penelitian terdahulu oleh Yuni Aryani (2019) dan Dewi (2018) bahwa pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia sudah terlihat dalam jangka waktu tersebut.

c. Lembar Observasi

Peneliti membuat lembar observasi berisi waktu memulai tidur, waktu bangun di pagi hari, berapa kali penyemprotan spray dilakukan, dan total waktu tidur. Lembar observasi disediakan dalam bentuk hardcopy,

diberikan kepada responden kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dan diisi selama masa intervensi (7 hari).

2. Bahan Penelitian

Bahan penelitian adalah bahan habis pakai yang diperlukan saat proses penelitian, baik itu bahan utama atau penunjang (Sani K., 2018). Essensial oil murni yang digunakan sebagai bahan utama adalah *Lavandulla Angustifolia*. Essensial oil yang dipilih berasal dari bagian bunga yang di ekstraksi secara distilasi uap. Kemudian botol spray sebagai alat bantu untuk penyemprotan, bahannya terbuat dari amber (kaca gelap) dan tertutup rapat, sehingga kualitas essensial oil tetap terjaga dan tidak mengalami perubahan. Responden kelompok eksperimen diberikan essensial oil lavender sebanyak 5 ml yang sudah dituangkan dalam botol spray. Frekuensi spray sebanyak 1-4 kali setiap malam, dilakukan 5-10 menit sebelum tidur.

G. Jenis dan Metode Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data didapat dan dikumpulkan langsung dari responden oleh peneliti disebut dengan data primer (Misbahuddin & Hasan, 2022). Peneliti mengambil data primer dari pengisian kuesioner KSPBJ-IRS dan lembar observasi. Seluruh responden sudah mengisi kuesioner KSPBJ-IRS saat pretest dan posttest, serta lembar observasi penelitian selama 7 hari.

b. Data Sekunder

Data didapat dan dikumpulkan melalui sumber terdahulu, baik itu dari laporan penelitian, jurnal, buku, sensus penduduk, data pokok kemdikbud, dan sebagainya (Misbahuddin & Hasan, 2022). Peneliti mengambil data sekunder dari beberapa sumber tersebut sesuai dengan kebutuhan penelitian. Peneliti memperoleh data dari pihak SMAN 1 Godean berupa indeks prestasi pembelajaran. Kemudian dari data pokok kemdikbud, peneliti memperoleh data profil sekolah dan rekapitulasi data sarana dan prasarana, guru dan tenaga pendidik, serta peserta didik.

2. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Metode pengumpulan data melalui sesi tanya jawab secara langsung berhadapan bersama responden disebut wawancara (Misbahuddin & Hasan, 2022). Metode ini telah peneliti terapkan saat melakukan studi pendahuluan dan pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan informasi terkait permasalahan insomnia di lingkungan remaja putri kelas XI SMAN 1 Godean.

b. Kuesioner

Metode pengumpulan data dengan memanfaatkan daftar pernyataan atau pertanyaan yang ditujukan untuk mendapat respon dari responden penelitian disebut dengan kuesioner (Misbahuddin & Hasan, 2022). Peneliti telah mengumpulkan data melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden. Kuesioner yang digunakan adalah KSPBJ-IRS, terdiri dari 11 pertanyaan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya oleh Edi Suratno (Suratno, 2014). Kuesioner disediakan dalam bentuk google formulir, diberikan pada saat sebelum dan setelah proses intervensi penelitian melalui grup whatsapp. Seluruh responden telah mengisi kuesioner tersebut.

c. Observasi

Pengumpulan data melalui pemantauan pada objek penelitian selama proses penelitian berlangsung disebut observasi (Misbahuddin & Hasan, 2022). Peneliti telah mengumpulkan data melalui lembar observasi yang disediakan dalam bentuk hardcopy, diberikan selama proses intervensi dan telah dilakukan pemantauan melalui grup whatsapp.

d. Studi Pustaka

Pengumpulan data dengan telaah buku, literatur, artikel, jurnal dan lainnya terkait bahasan penelitian disebut studi pustaka (Misbahuddin & Hasan, 2022). Peneliti telah mengumpulkan data melalui berbagai sumber tersebut termasuk dokumen sekolah seperti nilai prestasi akademik kelas dan jumlah siswi kelas XI SMAN 1 Godean.

H. Pelaksanaan Penelitian

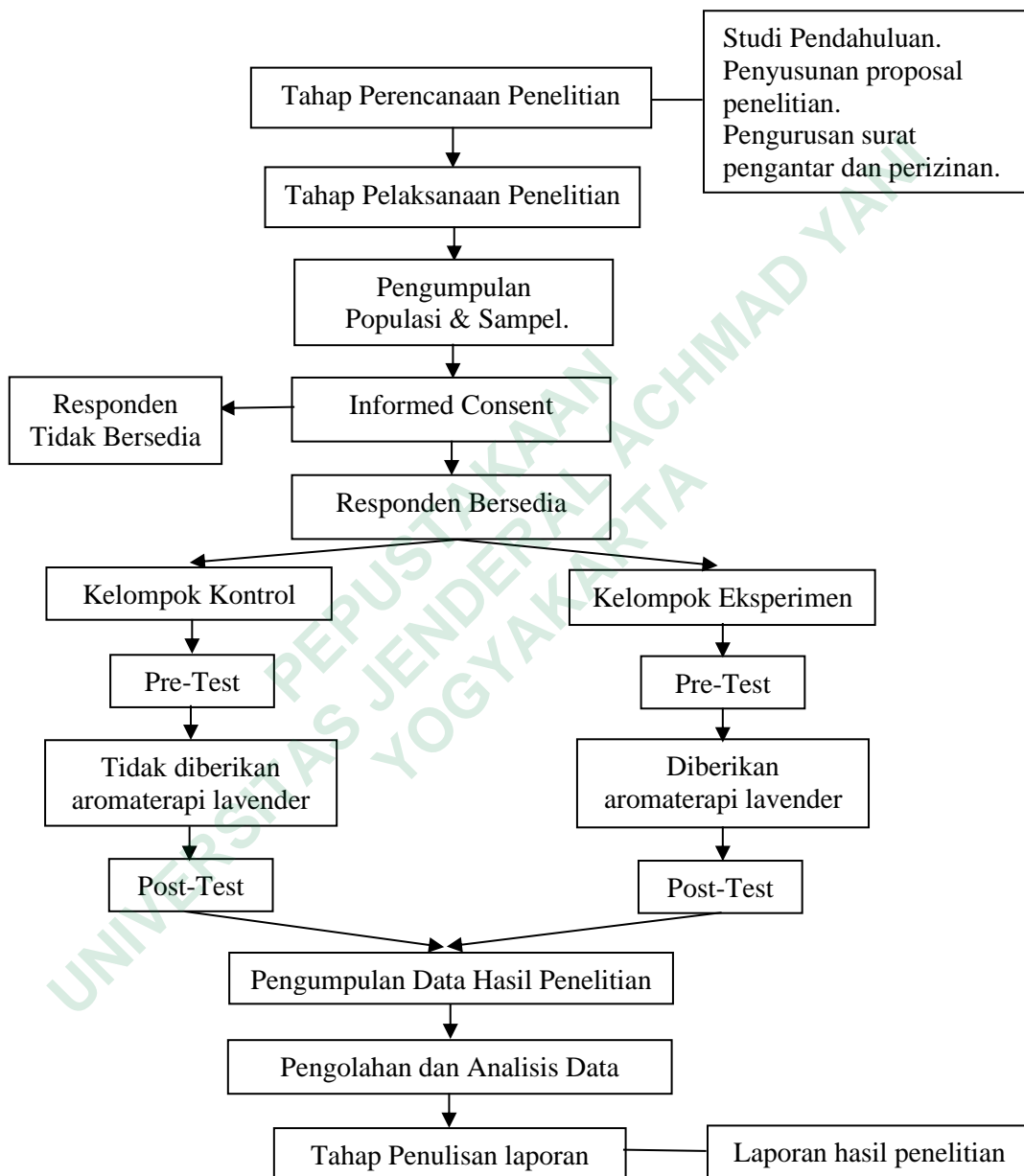
Tahapan pelaksanaan penelitian terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, dan penulisan laporan. Peneliti perlu melaksanakan tahapan tersebut secara sistematis agar mendapatkan hasil yang sesuai harapan (Misbahuddin & Hasan, 2022). Berikut tahapan pelaksanaan penelitian ini :

1. Tahap Perencanaan Penelitian
 - a. Melaksanakan konsultasi judul bersama dosen pembimbing
 - b. Mengajukan lembar persetujuan judul pada pembimbing, koordinator skripsi, dan ketua prodi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - c. Mengurus pembuatan surat pengantar untuk permohonan izin studi pendahuluan ke PPPM.
 - d. Mengajukan surat permohonan izin studi pendahuluan ke SMAN 1 Gamping dan SMAN 1 Godean.
 - e. Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah yaitu Ibu Setyorini selaku pembina UKS SMAN 1 Gamping, Bapak Suharyadi selaku kurikulum dan Ibu Widiyati selaku pembina UKS dan PIK-R SMAN 1 Godean.
 - f. Melaksanakan studi pendahuluan dengan wawancara pada remaja putri kelas XI di SMAN 1 Gamping dan SMAN 1 Godean.
 - g. Melaksanakan penyusunan proposal skripsi dari bab 1-3 bersama dosen pembimbing.
 - h. Melaksanakan cek plagiarisme dan dinyatakan lulus.
 - i. Mengajukan surat permohonan izin untuk seminar proposal pada dosen pembimbing dan koordinator skripsi, serta membuat surat undangan seminar proposal ke PPPM.
 - j. Melaksanakan seminar proposal penelitian dan menyelesaikan revisi proposal.
 - k. Mengajukan persetujuan izin penelitian kepada dosen pembimbing, dosen penguji, dan ketua prodi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- l. Mengajukan persetujuan *ethical clearance* kepada dosen pembimbing, ketua prodi S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dan kepala sekolah SMAN 1 Godean.
 - m. Mengurus pembuatan surat pengantar untuk permohonan izin penelitian ke PPPM dan mengajukan *ethical clearance* ke Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
 - n. Mengajukan surat izin penelitian dan *ethical clearance* kepada pihak SMAN 1 Godean.
 - o. Melaksanakan koordinasi dengan enumerator dari pihak SMAN 1 Godean yaitu Bapak Suharyadi selaku kurikulum dan Ibu Widiyati selaku pembina UKS dan PIK-R.
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian
- a. Melakukan pengumpulan populasi penelitian dengan mengundang para remaja putri SMAN 1 Godean untuk bergabung dalam grup whatsapp satria 22 dan pelaksanaannya dibantu oleh ibu Widiyati.
 - b. Melakukan pengumpulan sampel pada tanggal 09 s.d 11 Desember 2022 melalui grup satria 22 dengan menggunakan google formulir yang berisi pertanyaan seputar kriteria sampel penelitian. Kuesioner dikhususkan untuk remaja putri kelas XI. Didapatkan 66 remaja putri mengisi kuesioner. Dari 66 remaja putri, 34 individu memenuhi kriteria (memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi) sementara 32 individu lainnya tidak memenuhi kriteria (17 individu tidak memenuhi kriteria inklusi dan 15 individu memenuhi kriteria eksklusi).
 - c. Membagi 34 responden terpilih secara acak (urutan ganjil genap) ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, masing-masing sejumlah 17 responden dan membuat grup whatsapp sekaligus menyampaikan informasi terpilihnya responden. Kelompok eksperimen diberi nama grup aromaterapi, dan kelompok kontrol diberi nama grup non aromaterapi.
 - d. Melaksanakan pretest pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan pengisian kuesioner KSPBJ-IRS melalui google form.

- e. Melaksanakan pertemuan dengan responden penelitian pada tanggal 12 dan 13 Desember 2022 untuk menandatangani lembar informed consent secara langsung dan membagikan paket penelitian.
 - f. Memberikan paket penelitian berupa pouch berisi aromaterapi lavender spray, standar operasional prosedur (SOP), dan lembar observasi kepada responden kelompok eksperimen. Menjelaskan tentang proses penelitian, penerapan SOP, dan pengisian lembar observasi.
 - g. Memberikan paket penelitian berupa pouch berisi lembar observasi kepada responden kelompok kontrol. Menjelaskan tentang proses penelitian, pengisian lembar observasi, dan larangan mengikuti penelitian lain.
 - h. Melaksanakan intervensi penelitian selama 7 hari dan melakukan pemantauan melalui grup whatsapp penelitian.
 - i. Melaksanakan posttest melalui grup whatsapp dengan menggunakan google formulir yang berisi kuesioner KSPBJ-IRS.
 - j. Melaksanakan pengumpulan lembar observasi yang telah diisi selama 7 hari berturut-turut melalui personal chat whatsapp.
3. Tahap Penulisan Laporan
- a. Melakukan pengolahan data hasil penelitian melalui tahapan editing, coding, dan tabulasi.
 - b. Melakukan analisis data hasil penelitian secara univariat dan bivariat.
 - c. Melaksanakan penyusunan laporan hasil penelitian dalam bab 4-5 skripsi serta melengkapi lampiran skripsi.
 - d. Melaksanakan konsultasi laporan skripsi bersama dosen pembimbing.
 - e. Melakukan cek plagiarisme dan dinyatakan lulus.
 - f. Mengajukan surat permohonan izin untuk ujian hasil laporan skripsi pada dosen pembimbing dan koordinator skripsi, serta membuat surat undangan ujian hasil laporan skripsi ke PPPM.
 - g. Melaksanakan ujian hasil laporan skripsi dan menyelesaikan revisi beserta lulus cek plagiarisme.
 - h. Mengajukan persetujuan laporan skripsi kepada pembimbing dan penguji.

- i. Melakukan penjiilidan setelah laporan skripsi disetujui dan menyerahkan ke perpustakaan SMAN 1 Godean dan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.



Gambar 3. 2 Pelaksanaan Penelitian

I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

a. *Editing*

Tahap pemeriksaan data pada instrumen penelitian yang sudah terkumpul secara detail, mendeteksi jika ada data yang kurang meyakinkan atau tidak masuk akal. Melakukan perbaikan data jika terdapat kekurangan, kesalahan, maupun ketidakjelasan (Misbahuddin & Hasan, 2022).

b. *Coding*

Tahapan pemberian kode atau isyarat khusus pada setiap data yang terkumpul, diberikan dalam bentuk angka maupun huruf sebagai identitas data yang dianalisis, sekaligus mempermudah pengolahan dan tabulasi data penelitian (Misbahuddin & Hasan, 2022). Pemberian skor diterapkan pada kategori derajat insomnia skala KSPBJ-IRS, yaitu :

Tidak insomnia	: 1
Insomnia ringan	: 2
Insomnia berat	: 3
Insomnia sangat berat	: 4

c. *Tabulating*

Tahapan pendistribusian data ke dalam tabel, dilakukan pada data yang telah diberi kode sesuai keperluan analisis. Tabulasi dapat dilaksanakan secara manual ataupun menggunakan teknologi komputer (*software*) (Misbahuddin & Hasan, 2022). *SPSS versi 25 for windows* diaplikasikan sebagai alat bantu tabulasi pada penelitian ini.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan sebagai upaya memberikan deskripsi secara ringkas terkait hasil pengukuran penelitian agar lebih mudah difahami (Misbahuddin & Hasan, 2022). Analisis data yang ditampilkan berupa distribusi frekuensi dan presentase derajat insomnia sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok, serta karakteristik responden.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean. Analisis komparatif untuk hasil pretest-posttest pada masing-masing kelompok dengan skala data ordinal dapat menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji tersebut merupakan salah satu uji statistik non parametrik yang diaplikasikan untuk menilai adakah perbedaan rata-rata nilai pada dua kelompok sampel yang berpasangan (Salim & Haidir, 2019). Sementara untuk analisis komparatif hasil posttest dengan skala data ordinal antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji *Mann Whitney U*. Uji statistic non parametrik tersebut diaplikasikan untuk mengidentifikasi adakah perbedaan rata-rata dari dua data sampel yang tidak berpasangan (Salim & Haidir, 2019).

J. Etika Penelitian

1. Etika Dalam Penelitian

Surat keterangan persetujuan etik penelitian telah dikeluarkan oleh komisi etik penelitian kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor S.Kep/365/KEPK/XII/2022 pada tanggal 05 Desember 2022. Penelitian dilakukan dengan menerapkan prinsip :

a. Menghargai Otonomi Responden (*Respect to Autonomy*)

Peneliti perlu menghargai kebebasan pengambilan keputusan pada responden (Heryana, 2020). Sehingga pelaksanaan penelitian diawali dengan informed consent pada responden, bahasan mencakup prosedur penelitian, peran dan tugas responden, manfaat, faktor risiko dan ketidaknyamanan yang mungkin akan dialami selama proses penelitian berlangsung. Peneliti mempersilahkan responden untuk menentukan kesediaannya dalam mengikuti penelitian, tetap mengapresiasi dan menghormati apapun pilihannya. Dari 66 remaja putri, 49 individu bersedia mengikuti penelitian dan 19 individu tidak bersedia mengikuti penelitian.

b. Mengutamakan Keadilan (*Promotion of Justice*)

Peneliti perlu memastikan kesetaraan dan keadilan terkait kesempatan berpartisipasi, perlakuan, kemungkinan risiko dan manfaat penelitian pada setiap responden (Heryana, 2020). Peneliti telah mempersilahkan responden yang memenuhi kriteria untuk berpartisipasi, memastikan bahwa perlakuan penelitian sesuai dengan prosedur, bertanggung jawab terhadap kesejahteraan subjek penelitian, dan tidak menimbulkan penderitaan pada subjek penelitian. Peneliti memantau jalannya penelitian melalui grup whatsapp dengan mengingatkan responden untuk menggunakan aromaterapi sesuai SOP dan menanyakan keadaan responden. Seluruh responden mengikuti dan tidak ada yang mengalami penderitaan.

c. Memastikan Kemanfaatan (*Ensuring Beneficence*)

Peneliti perlu memastikan bahwa penelitian ini memiliki manfaat bagi responden, bukan hanya sekedar untuk mengumpulkan data saja (Heryana, 2020). Peneliti memahami secara detail terkait manfaat dan risiko yang mungkin timbul selama proses penelitian, sehingga dapat berupaya untuk memaksimalkan keuntungan penelitian dan meminimalisir potensi risiko bagi subjek penelitian. Aromaterapi lavender bermanfaat dalam menurunkan derajat insomnia, dan minim efek samping. Peneliti juga menerapkan kriteria eksklusi untuk meminimalisir risiko dan hasilnya selama penelitian berlangsung terdapat perbaikan derajat insomnia yang signifikan pada kelompok aromaterapi lavender dan tidak ada efek negatif yang terjadi.

d. Memastikan Tidak Terjadi Kecelakaan (*Ensuring Maleficence*)

Peneliti perlu bertanggungjawab dalam memastikan keselamatan responden selama penelitian baik secara fisik ataupun psikis. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan konsep anonim dan kerahasiaan (Heryana, 2020). Oleh karena itu, dalam pengisian data kuisioner terkait identitas diri bagian nama responden diisi dengan inisial nama saja untuk menjamin privasi responden penelitian, dan peneliti melaksanakan

tahapan eksperimen sesuai dengan prosedur penelitian dan melakukan pengawasan untuk memastikan keselamatan responden. Aromaterapi lavender aman digunakan dan minim efek samping, jikalau ada hanya bersifat ringan dan sementara. Selama proses penelitian, responden tidak mengalami efek samping ataupun kecelakaan dan kerahasiaan identitas responden terjaga sepenuhnya.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA