

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMAN 1 Godean merupakan sekolah menengah atas negeri milik pemerintah yang didirikan pada 22 Desember 1986 di Jl. Sidokarto No.5, Ds. Sidokarto, Kec. Godean, Kab. Sleman, DI Yogyakarta. SMAN 1 Godean terakreditasi A berdasarkan sertifikat 05.01/BAN-SM-P/TU/IX/2018. Sarana dan prasana sekolah terdiri atas ruang kelas, perpustakaan, laboratorium, ruang pimpinan, ruang guru, ruang ibadah, UKS, toilet, gudang, ruang sirkulasi, tempat bermain atau berolahraga, ruang TU, ruang konseling, ruang OSIS, dan ruang bangunan. SMAN 1 Godean memiliki 38 guru, 19 tenaga pendidik, dan 638 peserta didik. Peserta didik terbagi dalam kelas 10 sejumlah 67 siswa dan 147 siswi, kelas 11 sejumlah 67 siswa dan 148 siswi, serta kelas 12 sejumlah 68 siswa dan 143 siswi. Rombongan belajar peserta didik pada setiap angkatan terdiri atas 6 kelas meliputi peminatan IPA dan IPS. SMAN 1 Godean juga bermitra dengan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Penelitian dilakukan pada 34 remaja putri kelas XI di SMAN 1 Godean yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 s.d 20 Desember 2022. Responden terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sejumlah 17 responden. Kelompok eksperimen diberikan aromaterapi lavender secara spray sebanyak 1-4 kali setiap 5-10 menit menjelang tidur malam, dan kelompok kontrol tidak diberikan aromaterapi lavender. Intervensi dilakukan selama 7 hari secara kontinu dan diobservasi oleh peneliti. Seluruh responden mengikuti rangkaian penelitian mulai dari pretest, intervensi, dan posttest, serta tidak ada responden penelitian yang *drop out*.

## 2. Hasil Analisis Univariat

### a. Gambaran Karakteristik Responden

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Responden Penelitian	
	F	%
Usia Responden :		
15 Tahun	1	2,9
16 Tahun	16	47,1
17 Tahun	17	50
Kesulitan tidur :		
Tidak Pernah	5	14,7
Kadang-Kadang	23	67,6
Sering	5	14,7
Selalu	1	2,9
Tiba-tiba terbangun malam hari :		
Tidak Pernah	3	8,8
Kadang-Kadang	18	52,9
Sering	11	32,4
Selalu	2	5,9
Terbangun dini hari :		
Tidak Pernah	1	2,9
Kadang-Kadang	8	23,5
Sering	19	55,9
Selalu	6	17,6
Mengantuk di siang hari :		
Tidak Pernah	1	2,9
Kadang-Kadang	11	32,4
Sering	16	47,1
Selalu	6	17,6
Sakit kepala di siang hari :		
Tidak Pernah	9	26,5
Kadang-Kadang	20	58,8
Sering	5	14,7
Selalu	0	0
Tidur 6 jam semalam :		
Tidak Pernah	2	5,9
Kadang-Kadang	20	58,8
Sering	8	23,5
Selalu	4	11,8
Total	34	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berusia 17 tahun (50%). Mayoritas responden kadang-kadang mengalami kesulitan tidur (67,6%), tiba-tiba terbangun di malam hari (52,9%), sakit kepala di siang hari (58,8%), dan tidur selama 6 jam dalam semalam (58,8%).

Mayoritas responden juga sering terbangun dini hari (55,9%) dan mengantuk di siang hari (47,1%).

b. Gambaran Derajat Insomnia Responden

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen**

Variabel	Kategori	Pretest	
		F	%
Derajat Insomnia	Tidak Insomnia	0	0
	Insomnia Ringan	13	76,5
	Insomnia Berat	4	23,5
	Insomnia Sangat Berat	0	0
Jumlah		17	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok eksperimen saat *pretest* adalah insomnia ringan sejumlah 13 siswi (76,5%) dan minoritasnya adalah insomnia berat sejumlah 4 siswi (23,5%).

**Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol**

Variabel	Kategori	Pretest	
		F	%
Derajat Insomnia	Tidak Insomnia	0	0
	Insomnia Ringan	14	82,4
	Insomnia Berat	3	17,6
	Insomnia Sangat Berat	0	0
Jumlah		17	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok kontrol saat *pretest* adalah insomnia ringan sejumlah 14 siswi (82,4%) dan minoritasnya adalah insomnia berat sejumlah 3 siswi (17,6%).

**Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen**

Variabel	Kategori	Posttest	
		F	%
Derajat Insomnia	Tidak Insomnia	9	52,9
	Insomnia Ringan	8	47,1
	Insomnia Berat	0	0
	Insomnia Sangat Berat	0	0
Jumlah		17	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok eksperimen saat *posttest* adalah tidak insomnia sejumlah 9 siswi (52,9%) dan minoritasnya adalah insomnia ringan sejumlah 8 siswi (47,1%).

**Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Kontrol**

Variabel	Kategori	Posttest	
		F	%
Derajat Insomnia	Tidak Insomnia	2	11,8
	Insomnia Ringan	10	58,8
	Insomnia Berat	5	29,4
	Insomnia Sangat Berat	0	0
Jumlah		17	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok kontrol saat *posttest* adalah insomnia ringan sejumlah 10 siswi (58,8%), insomnia berat sejumlah 5 siswi (29,4%) dan minoritasnya adalah tidak insomnia sejumlah 2 siswi (11,8%).

### 3. Hasil Analisis Bivariat

#### a. Gambaran Hasil Uji Wilcoxon

##### 1) Kelompok Eksperimen

**Tabel 4. 6 Hasil Uji Wilcoxon Pada Kelompok Eksperimen**

Kelompok Eksperimen	N	Mean	Std. Deviation	P Value
Pretest	17	2,24	0,437	0,002
Posttest	17	1,47	0,514	

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata derajat insomnia saat pretest adalah 2,24 dan saat posttest adalah 1,47. Hasil analisis didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,002 (< 0,05)$  yang artinya terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia antara sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender.

## 2) Kelompok Kontrol

**Tabel 4. 7 Hasil Uji Wilcoxon Pada Kelompok Kontrol**

Kelompok Kontrol	N	Mean	Std. Deviation	P Value
Pretest	17	2,18	0,393	1,000
Posttest	17	2,18	0,636	

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa rata-rata derajat insomnia saat pretest dan posttest adalah 2,18. Hasil analisis didapatkan nilai p-value = 1,000 ( $>0,05$ ) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia antara sebelum dan sesudah intervensi.

## b. Gambaran Hasil Uji Mann Whitney U

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Mann Whitney U Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value
Post Test	Eksperimen	17	12,82	218,0	0,002
	Kontrol	17	22,18	377,0	

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4.8 menunjukkan rata-rata nilai kelompok eksperimen sebesar 12,82 dan kelompok kontrol sebesar 22,18. Hasil analisis didapatkan nilai p value 0,002 ( $<0,05$ ) yang artinya terdapat perbedaan signifikan pada hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**B. Pembahasan****1. Gambaran Karakteristik Responden**

Hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas karakteristik usia responden adalah 17 tahun sejumlah 17 siswi (50%), 16 tahun sejumlah 16 siswi (47,1%), dan minoritasnya adalah usia 15 tahun sejumlah 1 siswi (2,9%). Secara keseluruhan, rentang usia responden penelitian berada pada usia 15-17 tahun dan usia tersebut termasuk dalam kategori remaja. Sesuai dengan Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014 bahwa remaja merupakan

penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pemilihan responden usia remaja pada penelitian ini didasarkan pada teori yang menyatakan bahwa remaja berisiko mengalami insomnia karena adanya gangguan ritme sirkadian karena perubahan hormonal remaja. Gangguan tersebut berupa keterlambatan jadwal tidur yang menyebabkan terlambat bangun, dan merupakan penyebab umum insomnia pada masa remaja (Nunes & Bruni, 2015). Hal tersebut sejalan dengan hasil *Statistical Manual Of Mental Disorders* yang melaporkan adanya kasus insomnia pada remaja yang berusia 13-16 tahun sebesar 9,4% dan usia 16-18 tahun sebesar 18.5% (de Zambotti et al., 2018).

Responden remaja pada penelitian ini seluruhnya merupakan siswi kelas XI SMAN 1 Godean. Pemilihan kelas XI sebagai responden penelitian ini didasarkan pada hasil *Youth Risk Behaviour Survey (YRBS)* tahun 2019 yang menunjukkan prevalensi kurang tidur pada remaja kelas XI sebesar 82,8% dan termasuk paling tinggi, yang secara keseluruhan didominasi oleh perempuan (CDC, 2022). Sejalan dengan hasil analisa lembar observasi penelitian ini pada lampiran 10 dan 11, diketahui bahwa rata-rata waktu tidur malam responden penelitian pada kelompok eksperimen berkisar  $\pm 7$  jam dan kelompok kontrol  $\pm 6$  jam. Hal tersebut menunjukkan para responden mengalami kurang tidur. Remaja dikatakan kurang tidur jika durasi tidur  $< 8$  jam per malam. Hal ini sesuai dengan rekomendasi *National Sleep Foundation* dan *American Academy of Sleep Medicine* yang menyatakan bahwa remaja membutuhkan 8-10 jam tidur setiap malam untuk membantu menjaga kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, dan kinerja sekolah mereka (NSF, 2022).

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui juga karaktersitik responden berdasarkan penilaian dalam *KSPBJ-IRS*, hasilnya mayoritas responden kadang-kadang mengalami kesulitan tidur (67,6%), tiba-tiba terbangun di malam hari (52,9%), sakit kepala di siang hari (58,8%), dan tidur selama 6 jam dalam semalam (58,8%). Mayoritas responden juga sering terbangun dini hari (55,9%) dan mengantuk di siang hari (47,1%). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa tanda dan gejala insomnia diantaranya adalah kesulitan memulai tidur di malam hari, sering terbangun di malam hari, bangun tidur dini

hari, kelelahan dan mengantuk di siang hari, konsentrasi dan perhatian berkurang, kecemasan, ketegangan dan sakit kepala (Imran & Malia, 2015). Sejalan dengan penelitian Maharani (2021) yang menemukan bahwa responden remaja memiliki kesulitan mengawali tidur di malam hari (61%), tiba-tiba terbangun pada malam hari (88%), terbangun dini hari (94%), mengantuk di siang hari (50%), sakit kepala di siang hari (72%), dan tidur selama 6 jam dalam semalam (56%) (A. P. Maharani, 2021).

## 2. Gambaran Derajat Insomnia Pada Kelompok Eksperimen

Pemilihan 34 sampel pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling* dan terbagi sama rata sejumlah 17 sampel pada kelompok eksperimen (menerima aromaterapi lavender) dan kelompok kontrol (tidak menerima aromaterapi lavender). Pada saat sebelum dan setelah intervensi (*pretest-posttest*) dilakukan pengukuran derajat insomnia menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri dan Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Lamanya masa intervensi dilakukan selama 7 hari. Pemilihan waktu selama 7 hari didasarkan pada penelitian Yuni Aryani (2019) dan Ningtyas (2022) yang menunjukkan bahwa pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia sudah terlihat dalam waktu 7 hari.

Hasil penelitian pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok eksperimen saat *pretest* adalah insomnia ringan sejumlah 13 siswi (76,5%) dan minoritasnya adalah insomnia berat sejumlah 4 siswi (23,5%). Kemudian pada tabel 4.4 diketahui bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok eksperimen saat *posttest* adalah tidak insomnia sejumlah 9 siswi (52,9%) dan minoritasnya adalah insomnia ringan sejumlah 8 siswi (47,1%). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa terjadi penurunan derajat insomnia setelah dilakukan intervensi aromaterapi lavender selama 7 hari.

Penurunan derajat insomnia pada kelompok eksperimen dapat terjadi karena aromaterapi lavender memiliki kandungan utama linalyl dan linalool yang memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Lavender memiliki efek terapeutik untuk memperbaiki gangguan tidur (termasuk insomnia),

meningkatkan perasaan sejahtera, mendukung kewaspadaan mental, menekan agresinya dan kecemasan, dan juga stress (Ali et al., 2015). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yuni Aryani tahun 2019 yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mengurangi tingkat insomnia pada remaja putri.

### 3. Gambaran Derajat Insomnia Pada Kelompok Kontrol

Hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok kontrol saat *pretest* adalah insomnia ringan sejumlah 14 siswi (82,4%) dan minoritasnya adalah insomnia berat sejumlah 3 siswi (17,6%). Kemudian pada tabel 4.5 diketahui bahwa mayoritas derajat insomnia kelompok kontrol saat *posttest* adalah insomnia ringan sejumlah 10 siswi (58,8%), insomnia berat sejumlah 5 siswi (29,4%) dan minoritasnya adalah tidak insomnia sejumlah 2 siswi (11,8%). Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan dan peningkatan derajat insomnia setelah intervensi dengan tidak diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari.

Pada saat pelaksanaan penelitian, SMAN 1 Godean sudah melaksanakan penilaian akhir semester dan tidak ada kegiatan pembelajaran di sekolah. Sehingga para siswi sudah tidak lagi mengalami stress sekolah karena beban tugas ataupun pikiran berlebihan setiap menghadapi kegiatan belajar di keesokan harinya. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa faktor penyebab insomnia pada remaja salah satunya adalah stress sekolah. Stress merupakan salah satu hal yang menjadi perhatian utama pada remaja, stress yang dirasakan memiliki efek merugikan pada kesehatan dengan mempengaruhi suasana hati, perilaku makan, dan tidur (de Zambotti et al., 2018). Dengan demikian penurunan derajat insomnia dapat terjadi karena berkurangnya stress sekolah sebagai salah satu faktor penyebab insomnia pada remaja tersebut.

Meski sudah tidak ada kegiatan pembelajaran di sekolah, SMAN 1 Godean masih melaksanakan kegiatan remedial, persiapan ulang tahun sekolah (Latihan kirab, pekan olahraga dan seni, bazar), dan kegiatan organisasi sekolah (latihan dasar kepemimpinan anggota OSIS dan MPK). Padatnya



kegiatan sekolah tersebut dapat memicu terjadinya peningkatan derajat insomnia bagi responden penelitian yang berpartisipasi didalamnya. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa insomnia rentan terjadi pada masa sekolah menengah dikarenakan sekolah menengah merupakan periode saat siswa berada di bawah tekanan besar untuk mengikuti situasi akademik, menghadapi harapan orang tua dan orang sekitar, berupaya menstabilkan kehidupan sosial, olahraga, dan kegiatan ekstra kurikuler saat belajar (de Zambotti et al., 2018).

#### **4. Analisis Pengaruh Intervensi Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Kelompok Eksperimen**

Hasil penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata derajat insomnia kelompok eksperimen saat pretest adalah 2,24 dan saat posttest adalah 1,47. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata derajat insomnia setelah intervensi aromaterapi lavender. Hasil analisis pengaruh aromaterapi lavender menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,002 (< 0,05)$  yang artinya terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia antara sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap derajat insomnia pada remaja putri di SMAN 1 Godean.

Pada penelitian ini aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) diberikan secara tunggal dan kontinu selama 7 hari, dengan frekuensi spray sebanyak 1-4 kali setiap 5-10 menit sebelum tidur malam. Selama proses penelitian, seluruh responden menggunakan aromaterapi lavender setiap malam dan terkontrol oleh peneliti. Yang mana di malam hari peneliti mengingatkan untuk menggunakan aromaterapi lavender dan mengisi lembar observasi melalui grup whatsapp khusus kelompok eksperimen. Dari awal hingga akhir penelitian, seluruh responden mengikuti proses penelitian dengan baik dan tidak ada yang drop out. Hal ini dibuktikan dengan adanya lembar observasi yang diisi secara lengkap oleh responden mulai dari waktu tidur,

frekuensi spray, waktu bangun, dan total waktu tidur setiap harinya selama 7 hari.

Pemberian aromaterapi lavender secara tunggal pada penelitian ini didasarkan pada hasil penelitian Moon Joo Cheong (2021) yang menyatakan bahwa metode inhalasi aroma tunggal lebih efektif daripada metode inhalasi aroma campuran dalam mengatasi permasalahan tidur, dan efek inhalasi lavender secara tunggal adalah yang terbesar dibanding aromaterapi lainnya (Cheong et al., 2021). Kemudian, penggunaan metode spray pada penelitian didasarkan pada kesederhanaan dan kemudahan penggunaan juga biaya, serta pada penelitian Ningtyas (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara spray lebih unggul dibandingkan secara lilin aroma. Dosis penyemprotan pada penelitiannya dilakukan sebanyak 3-5 kali selama 7 hari. Pada penelitian ini, dosis penyemprotan dilakukan sebanyak 1-4 kali selama 7 hari. Hasilnya kedua penelitian ini sama-sama menunjukkan intervensi aromaterapi lavender secara spray efektif dalam mengurangi derajat insomnia.

Berkurangnya derajat insomnia dikarenakan lavender merupakan tanaman dengan sifat penenang, antiseptik, analgesik, antispasmodic, dan penyembuhan. Komponen utama minyak lavender (*Lavandula Angustifolia*) yaitu linalool dan linalyl acetate, dapat mempengaruhi kerja pada sistem saraf pusat dan memfasilitasi tidur dengan efek sedatif. Lavender umumnya digunakan untuk meningkatkan mood dan menghilangkan depresi derajat sedang, dapat juga membantu mengurangi insomnia, meningkatkan tidur nyenyak, dan membuat seseorang lebih waspada di siang hari (Nasiri & Fahimzade, 2017). Sejalan dengan hasil penelitian Kavurmacı (2021) yang menemukan bahwa penggunaan essential oil lavender merupakan metode yang efektif, dapat diandalkan, dan mudah diakses untuk meredakan masalah insomnia dan kelelahan pada siswa (Kavurmacı et al., 2021).

Selama pemberian aromaterapi lavender, responden mengatakan bahwa aromaterapi lavender membuat mereka mengantuk sehingga mudah tertidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa inhalasi

aromaterapi lavender akan merangsang reseptor silia saraf olfactorius untuk menghantarkan aroma tersebut ke bulbus olfactorius lalu ke sistem limbik, khususnya bagian amygdala dan hippocampus. Amygdala berperan sebagai pusat emosi dan hippocampus berhubungan dengan memori (termasuk terhadap aroma yang dihasilkan bunga lavender). Kemudian melalui hipotalamus sebagai pengatur, maka aroma tersebut dibawa ke dalam bagian otak kecil yaitu nukleus raphe. Nukleus raphe akan terstimulasi untuk mensekresi serotonin yang berperan sebagai neurotransmitter (pembawa sinyal antar neuron) yang mengatur permulaan untuk tidur (Lestari & Maisaro, 2019).

#### **5. Analisis Pengaruh Intervensi Tanpa Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Kelompok Kontrol**

Hasil penelitian pada tabel 4.7 diketahui bahwa rata-rata derajat insomnia kelompok kontrol saat pretest dan posttest adalah 2,18. Hasil tersebut menunjukkan tidak ada perubahan rata-rata derajat insomnia pada responden setelah tidak diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari. Hasil analisis pengaruh intervensi menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p-value = 1,000 ( $>0,05$ ) yang artinya tidak terdapat perbedaan signifikan rata-rata derajat insomnia antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maharani (2020) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan derajat insomnia pada kelompok kontrol (tidak diberikan aromaterapi lavender).

Berdasarkan hasil penelitian juga diketahui bahwa para responden seringkali tidak cukup tidur, merasa tubuh kurang segar saat bangun, mengantuk di siang hari, sulit fokus dan sulit konsentrasi saat belajar, hal ini menimbulkan ketidakstabilan prestasi belajar di sekolah yang mana nilai akademik terkadang naik dan turun. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dampak dari insomnia yang berkepanjangan adalah menimbulkan kelelahan, mengantuk, gangguan konsentrasi dan memori, dapat mempengaruhi kemampuan reproduktif seseorang dalam mengerjakan tugasnya (Pin Arboledas et al., 2017), dan dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik di sekolah (de Zambotti et al., 2018).

## 6. Analisis Perbandingan Derajat Insomnia Setelah Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa rata-rata nilai *posttest* kelompok eksperimen sebesar 12,82 dan nilai tersebut lebih kecil dibanding kelompok kontrol sebesar 22,18. Hasil analisis dengan uji Mann Whitney U didapatkan nilai p value 0,002 ( $< 0,005$ ) yang artinya terdapat perbedaan signifikan pada hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan analisis hasil tersebut dapat diketahui derajat insomnia pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan pada kelompok kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maharani (2020) yang menemukan bahwa pada terdapat perubahan signifikan berupa penurunan tingkat insomnia pada kelompok perlakuan yang diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari dan tidak ada perubahan signifikan pada kelompok kontrol yang diberikan placebo selama 7 hari (S. P. Maharani et al., 2020).

Hasil analisis menunjukkan nilai rata-rata setelah intervensi pada kelompok eksperimen mengalami penurunan, sementara pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan. Fenomena ini dapat terjadi karena kelompok eksperimen diberikan aromaterapi lavender sementara kelompok kontrol tidak diberikan terapi apapun. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa essential oil lavender telah digunakan sejak dahulu kala sebagai jenis pengobatan karena sifat yang kuat terhadap relaksasi, sedasi, menghilangkan stres, dan menenangkan pikiran (Rahmawati et al., 2022). Aromaterapi lavender memiliki komponen utama linalool yang bersifat sedative (menenangkan) dapat membantu mengurangi keluhan insomnia (Ramadhan & Zettira, 2017). Diantara metode inhalasi aromaterapi secara tunggal, efek inhalasi lavender adalah yang terbesar dalam mengatasi permasalahan tidur termasuk insomnia (Cheong et al., 2021).

Dengan perbandingan hasil tersebut, aromaterapi lavender secara spray dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu terapi untuk mengurangi derajat insomnia pada remaja putri. Sejalan dengan hasil penelitian Lucena (2020) yang menyatakan bahwa inhalasi essential oil lavender adalah

praktik yang aman dan berbiaya rendah yang harus dipertimbangkan sebagai pilihan pelengkap untuk perawatan konvensional, baik praktik medis, psikologis, atau praktik integratif dan pelengkap lainnya (Lucena et al., 2020)

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti tidak dapat melakukan observasi secara langsung kepada responden dikarenakan penelitian dilakukan di rumah masing-masing responden pada malam hari menjelang tidur. Selain itu pengisian data kuesioner dan lembar observasi bersifat subjektif, sehingga kebenaran data selama penelitian sangat bergantung pada kejujuran responden penelitian.

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING  
YOGYAKARTA