

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula
Angustifolia*) ROLL-ON TERHADAP INSOMNIA PADA REMAJA
DI SMA MUHAMMADIYAH KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

SKRIPSI

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



Disusun oleh :

PUTRI LESTARI

222207116

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula
Angustifolia*) ROLL-ON TERHADAP INSOMNIA PADA REMAJA
DI SMA MUHAMMADIYAH KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA TAHUN 2024**

Diajukan oleh :

PUTRI LESTARI
NPM 222207116

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai Salah
Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan di Fakultas
Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 22 April 2025

Mengesahkan :

Penguji,



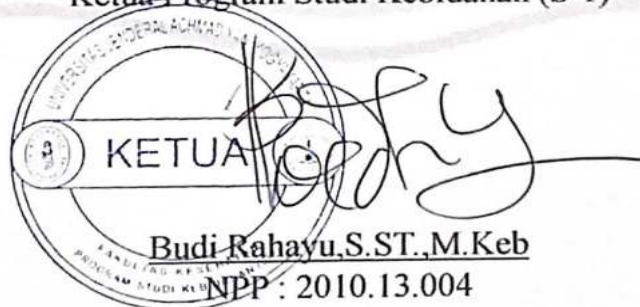
Elvika Fit Ari Shanti, S.ST.,M.Kes
NIDN 0502078401

Pembimbing,



Arum Margi Kusumawardani, M.Biomed
NIDN.0530058804

Ketua Program Studi Kebidanan (S-1)



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

PERNYATAAN

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

Nama : Putri Lestari

NPM : 222207116

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Roll-On Terhadap Insomnia Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta Tahun 2024

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini tertulis 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 manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya siap bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 22 April 2025



Putri Lestari

PRAKATA

Puji Syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Roll-On Terhadap Insomnia Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta Tahun 2024” sebagai salah satu persyaratan akademik dalam menyelesaikan kuliah pada Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada :

1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt Triana Hertiani,S.Si.,M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dr. Ida Nursanti, S. Kep., Ns., MPH, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
3. Budi Rahayu, S.ST., M.Keb, selaku Ketua Program Studi Kebidanan S-1 Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
4. Arum Margi Kusumawardani, M.Biomed, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan petunjuk, arahan dan saran dalam penyusunan skripsi.
5. Elvika Fit Ari Shanti,S.ST.,M.Kes, selaku penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, masukan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Teristimewa kedua orang tua tercinta Mama Nuraini dan Bapak Hardjito yang selalu memberikan kasih sayang, doa, semangat, selalu menyediakan fasilitas pendukung dan motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Alm Kakak saya Wahyu Bahrianto Setiawan, yang semasa hidupnya selalu memberikan dukungan, doa, motivasi kepada saya dalam penyusunan skripsi.
8. Ketiga Sudara Kandung saya (Sery Dumiyati,Gema Firmanto & Nur Handayani) yang selalu memberikan kasih sayang, doa, semangat, dan motivasi demi terselesaikannya skripsi ini.

9. Keluarga Pasangan saya saat ini yang selalu mendukung serta mendoakan saya demi terselesaikannya skripsi ini.
10. Muhammad Helmi, seseorang yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka demi terselesaikannya skripsi ini.
11. Sahabat – sahabat penulis (Bella Nurmala, Dinnia Putri Utami, Noor Rafiqatul Jannah, Novia Dwi Lestari & Nuraisyah Ruslaniah) yang selalu mendukung, memotivasi dan membantu penulis saat kesulitan dalam penyusunan skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, kemudahan, doa dan semangat demi terselesaikannya skripsi ini.
13. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang menyelesaikan dengan usaha terbaik dan maksimal hingga saat ini, yang mampu bangkit dan semangat dari setiap ujian yang datang selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu penulis menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi perbaikan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
INTISARI.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktik	6
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	10
1. Remaja.....	10
2. Istirahat dan Tidur	16
3. Insomnia	23
4. Instrumen Kuesioner Insomnia	31
5. Aromaterapi.....	34
6. Kerangka Teori.....	41
B. Kerangka Konsep.....	42
C. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	43
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel	43
D. Variabel penelitian	45
E. Definisi Operasional	46
F. Alat dan Bahan.....	46
G. Uji validas dan reabilitas	48
H. Pelaksanaan Penelitian	49
I. Metode Pengolahan dan Analisa Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	54
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Penelitian	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN	72

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1 Desain Eksperimen	43
Tabel 3.2 Definisi Operasional	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden di SMA Muhammadiyah Kasih Bantul	55
Tabel 4.2 Tingkatan insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender roll-on pada remaja kelompok intervensi dan kelompok control	55
Tabel 4.3 Tingkatan insomnia pretest dan posttest berdasarkan jenis kelamin pada remaja kelompok intervensi	56
Tabel 4.4 Tingkatan insomnia pretest dan posttest berdasarkan jenis kelamin pada remaja kelompok control	57
Tabel 4.5 Pengaruh pemberian aromaterapi lavender roll-on terhadap insomnia pada remaja	58

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bunga Lavender	38
Gambar 2.2 Aromaterapi Lavender <i>Roll-On</i>	40
Gambar 2.3 Kerangka Teori	41
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	42

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar bimbingan skripsi	73
Lampiran 2.	Lembar Persetujuan Judul	77
Lampiran 3.	Lembar Persetujuan Ujian Proposal	78
Lampiran 4.	Halaman Persetujuan Penelitian	79
Lampiran 5.	<i>Ethical Clearance</i>	80
Lampiran 6.	Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 7.	Lembar Permohonan Menjadi Responden	82
Lampiran 8.	Lembar Persetujuan Responden	83
Lampiran 9.	Surat jawaban izin studi pendahuluan SMA Muhammadiyah Kasih Bantul	84
Lampiran 10.	Surat Keterangan Melakukan Penelitian di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul	85
Lampiran 11.	Daftar Hadir Responden	86
Lampiran 12.	Kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta <i>Insomnia Rating Scale</i> (KSPBJ-IRS)	88
Lampiran 13.	Hasil data SPSS	91
Lampiran 14.	Dokumentasi	97
Lampiran 15.	Lembar Observasi	101
Lampiran 16.	Jadwal Penelitian	108