

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

Putri Lestari<sup>1</sup>, Arum Margi Kusumawardani<sup>2</sup>, Elvika Fit Ari Shanti<sup>3</sup>

**INTISARI**

**Latar Belakang :** Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang-orang dengan masalah tidur kronis, sering terbangun, dan tidur singkat. Orang yang menderita insomnia mengalami rasa kantuk yang berlebihan di siang hari serta kuantitas dan kualitas tidurnya tidak mencukupi (Amelia et al., 2022), sehingga akan mengganggu konsentrasi belajar dan indeks prestasi akan menurun. Prevalensi insomnia pada remaja terbukti sekitar 24% di usia 16-19 tahun. Kasus insomnia pada remaja di Indonesia mencapai 38% di daerah kota dan 37,7% pada wilayah desa (Tyas, 2022). Salah satu jenis pengobatan non farmakologi untuk insomnia adalah terapi komplementer menggunakan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender memiliki kandungan utama *linalyl asetat* dan *linalool* yang memiliki efek relaksasi dan menenangkan.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on terhadap insomnia pada remaja di sma muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta tahun 2024.

**Metode :** Penelitian menggunakan *Quasi Eksperimental* dengan jenis penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 remaja kelas X-XII di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan total 38 responden yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sejumlah 19 responden. Instrumen penelitian menggunakan KSPBJ-IRS. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Uji *Wilcoxon* pada kelompok eksperimen didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkatan insomnia responden dan pada kelompok kontrol didapatkan *p-value*  $1,000 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan signifikan pada tingkatan insomnia.

**Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on terhadap insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul.

**Kata Kunci :** Aromaterapi Lavender, Tingkatan Insomnia, Remaja

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF LAVENDER (*LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*) ROLL-ON  
AROMATHERAPY ON INSOMNIA IN ADOLESCENTS  
AT SMA MUHAMMADIYAH KASIHAN BANTUL  
YOGYAKARTA IN 2024**

Putri Lestari<sup>1</sup>, Arum Margi Kusumawardani<sup>2</sup>, Elvika Fit Ari Shanti<sup>3</sup>

***ABSTRACT***

**Background:** Insomnia is a symptom experienced by individuals with chronic sleep problems, frequent awakenings, and short sleep durations. People with insomnia experience excessive daytime sleepiness and insufficient sleep quantity and quality (Amelia et al., 2022), so it will interfere with concentration in studying and lead to a decrease in academic performance. The prevalence of insomnia in adolescents is approximately 24% in the 16-19 age group. In Indonesia, insomnia cases among adolescents reach 38% in urban areas and 37.7% in rural areas (Tyas, 2022). One non-pharmacological treatment for insomnia is complementary therapy using lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy contains linalyl acetate and linalool, which have relaxing and calming effects.

**Objective:** To determine the effect of lavender (*Lavandula angustifolia*) roll-on aromatherapy on insomnia in adolescents at SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul, Yogyakarta in 2024.

**Method:** This study used a quasi-experimental design with a quantitative research approach. The population consisted of 50 adolescents from grades X-XII at SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul. Purposive sampling was used, resulting in 38 respondents divided into an experimental group and a control group, each with 19 respondents. The research instrument used the KSPBJ-IRS questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.

**Results:** The Wilcoxon test in the experimental group yielded a p-value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant effect of lavender aromatherapy on the insomnia levels of the respondents. In the control group, the p-value was  $1.000 > 0.05$ , indicating no significant difference in insomnia levels.

**Conclusion:** Lavender (*Lavandula angustifolia*) roll-on aromatherapy has a significant effect on insomnia in adolescents at SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul.

**Keywords:** Lavender Aromatherapy, Insomnia Levels, Adolescents

---

<sup>1</sup>Student of Midwifery, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Midwifery, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta