

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Setiap manusia, layaknya makhluk hidup lainnya, memiliki kebutuhan biologis dasar, termasuk tidur. Tidur adalah kondisi hilangnya kesadaran yang sementara, dan seseorang masih dapat terbangun jika diberi rangsangan. Manusia memiliki ritme kehidupan yang mengikuti siklus 24 jam bumi, yang disebut ritme sirkadian. Tidur adalah hal yang sangat penting dan wajib dipenuhi oleh setiap orang. Setelah seharian penuh beraktivitas, seseorang membutuhkan tidur yang cukup dan berkualitas untuk mengembalikan kondisi tubuh sehingga dapat kembali aktivitas di pagi hari. Kondisi seseorang tidak bisa tidur, maka disimpulkan mengalami gangguan tidur (Wati, 2022).

Tidur yang cukup memiliki banyak manfaat termasuk menjaga energi dan kesehatan. Meskipun mudah bagi kebanyakan orang untuk tertidur tapi bagi sebagian orang bisa jadi sulit, jenis kesulitan untuk tertidur ini disebut insomnia (Ratnawati, 2022). Insomnia adalah kondisi yang ditandai dengan kesulitan tidur kronis, sering terbangun di malam hari, dan durasi tidur yang pendek. Orang yang mengalami insomnia sering merasa sangat mengantuk di siang hari karena kualitas dan kuantitas tidur mereka tidak memadai (Amelia dkk., 2022). Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk masalah kesehatan fisik seperti flu dan asma, kondisi lingkungan yang tidak nyaman seperti pencahayaan yang buruk, suhu yang tidak sesuai, dan kebisingan, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain itu, penggunaan zat-zat tertentu seperti obat-obatan, alkohol, dan kafein juga dapat menyebabkan insomnia (Zaini, 2020).

Menurut data dari National Sleep Foundation (2020), masalah insomnia dialami oleh sekitar 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara, dan sekitar 23,8% kasus insomnia terjadi pada remaja. Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, edisi keempat (2023), prevalensi insomnia pada remaja mencapai sekitar 24% pada kelompok usia 16-19 tahun. Di Indonesia, angka kejadian insomnia pada remaja mencapai 38% di wilayah perkotaan dan

37% di wilayah pedesaan (Tyas, 2022). Insomnia pada remaja dapat menyebabkan berbagai dampak negatif, seperti kelelahan, gangguan kesehatan mental, kesulitan berkonsentrasi dan mengingat, masalah dalam hubungan sosial, rasa kantuk saat jam pelajaran, serta penurunan prestasi di sekolah (Dwiyanti dkk., 2023). Adapun faktor lainnya seperti jenis kelamin, pubertas, penggunaan perangkat elektronik, stres faktor lingkungan sosial dan kesehatan mental. Insomnia dapat menyebabkan banyak akibat buruk dan menyebabkan kondisi seperti obesitas, depresi, keinginan bunuh diri, penyakit kardiometabolik, penurunan perkembangan kognitif dan kemampuan belajar. Insomnia mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap remaja dan banyak remaja yang mengalaminya (Tianci *et al.*, 2023).

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) membagi masa remaja menjadi tiga tahap: remaja awal (10-12 tahun), remaja pertengahan (13-16 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun) (Hapsari, 2019). Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik mencakup perkembangan tubuh, sedangkan perubahan psikologis mencakup perubahan emosi, perilaku, dan sikap (Maharani, 2021). Remaja berusia 12-18 tahun membutuhkan tidur yang cukup, yaitu 8-9 jam per hari (Wati, 2022). Salah satu masalah yang sering dihadapi remaja akhir adalah kesulitan memenuhi kebutuhan tidur mereka. Upaya untuk meningkatkan kesehatan generasi muda sangat penting, namun seringkali remaja tidur terlalu larut dan harus bangun pagi. Kebiasaan ini sering dialami oleh remaja yang mengalami gangguan tidur, yang dapat dipicu oleh aktivitas seperti bermain game, menggunakan media sosial hingga larut malam, dan mengonsumsi minuman berkafein (Anggraini & Ratnawati, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur lebih rentan mengalami depresi, kesulitan berkonsentrasi, dan prestasi sekolah yang buruk (Wati, 2022).

Upaya terapi dalam mengatasi insomnia dapat melalui beberapa metode diantaranya farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan insomnia dengan terapi farmakologis umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan kimia. Penggunaan jangka panjang obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping yang merugikan bagi tubuh, seperti rasa mual dan kantuk berlebihan di siang hari. Selain itu, penderita gangguan tidur dapat mengalami ketergantungan pada obat, yang pada akhirnya menghambat pencapaian kualitas tidur yang baik (Khadafi, 2023)

Penanganan insomnia tanpa menggunakan obat-obatan (non-farmakologis) dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk terapi relaksasi, terapi musik, pijat, yoga, relaksasi progresif, meditasi, dan aromaterapi. Aromaterapi, yang memanfaatkan konsentrasi minyak esensial dari tumbuhan, adalah teknik relaksasi yang sederhana namun memiliki banyak manfaat. Dibandingkan dengan terapi lain, aromaterapi memiliki kelebihan seperti biaya yang lebih murah, dapat dilakukan di berbagai tempat dan situasi, penggunaan yang praktis dan efisien, efek samping yang relatif aman, dan efektivitas yang cukup tinggi (Wati, 2022).

Salah satu metode non-farmakologis untuk mengatasi insomnia adalah dengan menggunakan aromaterapi, khususnya aroma lavender. Aromaterapi memanfaatkan wewangian alami dari tumbuhan untuk memberikan efek terapeutik. Aromaterapi lavender diyakini efektif dalam meredakan stres dan mengatasi gangguan tidur. Minyak esensial lavender memiliki tingkat toksisitas yang relatif rendah. Aroma lavender mengandung senyawa penenang, terutama linalool asetat, yang dapat merelaksasi otot dan mengurangi ketegangan. Ketika dihirup, aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, yang berhubungan dengan relaksasi dan membantu mengatasi insomnia (Khadafi, 2023).

Aromaterapi lavender memiliki beberapa jenis penggunaan yang dapat digunakan dalam mengobati insomnia yaitu inhalasi dan topikal. Topikal adalah penggunaan aromaterapi yang digunakan secara langsung melalui penyerapan pada kulit dan memiliki efek yang lebih cepat (Hariyanto et al., 2024). Salah satu

jenis topikal dalam aromaterapi lavender yaitu *roll-on*. *Roll-on* memiliki bentuk seperti lipstik dan berbahan botol kaca transparan, tutup botol berbahan plastik keras yang dibentuk menyesuaikan jenis botol, bola kecil pada bagian ujung botol terbuat dari logam yang berguna untuk mengeluarkan minyak esensial melalui pori-pori kecil pada bola tersebut ketika digunakan. Produk aromaterapi lavender *Roll-on* yang digunakan adalah *organic french lavender essential oil* yang diproduksi oleh perusahaan *Essential Formula* dan memiliki *volume* total 10 ml dengan perbandingan takaran 9 ml *essential oil french lavender* dan 1 ml *carrier oil grapessed* atau cairan pengencer. Produk ini sudah teruji dan memiliki *Certificate Of Analysis* (COA) serta nomor registri *Chemical Abstracts Service* (CAS) 8000-28-0.

Lavender (*Lavandula angustifolia*), yang termasuk dalam keluarga *Lamiaceae*, memiliki berbagai manfaat terapeutik, termasuk meredakan stres, sakit kepala, luka bakar atau lecet, merelaksasi otot, dan meningkatkan kualitas tidur. Kandungan linalool dalam lavender memiliki efek sedatif yang dapat memicu rasa kantuk. Senyawa utama dalam aromaterapi lavender yang berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur adalah linalil asetat dan linalool (Maharianingsih dkk., 2020)..

Berdasarkan Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 10 Juli 2024 di SMA Muhammadiyah Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Diperoleh data melalui wawancara dengan guru BK, didapatkan jumlah siswa-siswi reguler kelas X-XII sebanyak 48 orang dan siswa-siswi pesantren kelas X-XII sebanyak 38 orang. Hasil kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) yang dilakukan kepada 11 siswa-siswi diperoleh data yaitu pada pertanyaan pertama terdapat 1 orang tidur lebih dari 6 jam 30 menit sehari, 7 orang tidur antara 5 jam 30 menit – 6 jam 30 menit sehari, 2 orang tidur antara 4 jam 30 menit – 5 jam 30 menit sehari dan 1 orang tidur kurang dari 4 jam 30 menit sehari. Pada pertanyaan kedua terdapat 1 orang tidak bermimpi, 7 orang terkadang bermimpi dan mimpi yang menyenangkan, 1 orang selalu bermimpi dan mimpi yang mengganggu dan 2 orang selalu mimpi buruk dan tidak menyenangkan. Pada pertanyaan ketiga terdapat 10 orang tidur sedang tetapi mudah terbangun dan 1 orang tidur sedang

tetapi sulit dibangunkan. Pada pertanyaan keempat terdapat 2 orang memulai tidur kurang dari 5 menit, 5 orang memulai tidur 6-15 menit, 2 orang memulai tidur 16-29 menit dan 2 orang memulai tidur 30-44 menit. Pada pertanyaan kelima terdapat 1 orang tidak terbangun pada malam hari, 9 orang terbangun 1-2 kali pada malam hari dan 1 orang terbangun 3-4 kali pada malam hari. Pada pertanyaan keenam terdapat 3 orang kurang dari 5 menit untuk kembali tidur setelah terbangun, 7 orang antara 6-15 menit untuk kembali tidur setelah terbangun dan 1 orang antara 16-60 menit untuk kembali tidur setelah terbangun. Pada pertanyaan ketujuh terdapat 3 orang terbangun sekitar waktu bangun, 4 orang bangun 30 menit lebih awal dan tidak dapat tertidur lagi, 2 orang bangun 1 jam lebih awal dan tidak dapat tertidur lagi dan 2 orang lebih dari 1 jam terbangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi. Pada pertanyaan kedelapan terdapat 3 orang perasaan waktu terbangun badan terasa segar, 5 orang perasaan waktu terbangun tidak terlalu segar dan 3 orang perasaan waktu terbangun tidak segar. Maka dapat disimpulkan dari perhitungan skor pada tiap pertanyaan didapatkan hasil 72,73% atau 8 siswa-siswi mengalami insomnia ringan dan 27,27% atau 3 orang siswa-siswi tidak mengalami insomnia. Berdasarkan keterangan dari Guru BK, saat jam pelajaran banyak dari siswa-siswi mengantuk sehingga konsentrasi saat belajar pun terganggu.

Kondisi tersebut perlu diantisipasi mengingat dampak yang dapat ditimbulkan jika insomnia tidak diatasi dengan baik. Peneliti berupaya memberikan aromaterapi lavender yang mana didalamnya terdapat kandungan *linalil asetat* dan *linalool* yang diharapkan dapat membantu mengatasi insomnia yang dialami oleh remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti mengambil penelitian yang berjudul “Apakah Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Roll-on terhadap insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta Tahun 2024”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat disimpulkan bahwa masalah penelitian yaitu sebagai berikut “Apakah pengaruh pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) roll-on terhadap insomnia pada remaja di sma muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta tahun 2024 “?

## C. Tujuan

### 1. Tujuan Umum

Diketuinya pengaruh pemberian aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on terhadap insomnia pada remaja di SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul Yogyakarta tahun 2024.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya tingkat insomnia pada remaja sebelum diberikan aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on.
- b. Diketuinya tingkat insomnia pada remaja setelah diberikan aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on.
- c. Diketuinya analisis pengaruh aromaterapi lavender (*lavandula angustifolia*) roll-on terhadap insomnia pada remaja.

## D. Manfaat

### 1. Manfaat Teoritis

Harapannya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi perkembangan ilmu kesehatan terutama memberikan kontribusi pada pemahaman tentang efektivitas aromaterapi lavender dalam mengatasi insomnia pada remaja.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi SMA Muhammadiyah Kasihan Bantul

Hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kualitas tidur siswa, sehingga berdampak positif pada kinerja akademik, kesehatan mental, dan emosional mereka. Siswa yang tidur cukup dan berkualitas cenderung lebih fokus, berenergi, dan terlibat aktif dalam kegiatan sekolah. Selain itu,

aromaterapi lavender dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung upaya pencegahan insomnia pada remaja.

b. Bagi Responden Siswa – Siswi Yang Mengalami Insomnia

Penelitian ini dapat menjadi solusi alami untuk membantu siswa - siswi mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik dan berkualitas.

c. Bagi Institusi Pendidikan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani

Penelitian ini memiliki potensi manfaat yang signifikan, terutama bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, serta masyarakat luas dan bisa menambah wawasan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender ( *lavandula angustifolia* ) roll on terhadap insomnia pada remaja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki potensi untuk menjadi dasar yang kuat dan referensi berharga bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Harapannya penelitian ini dapat memberikan data baru yang relevan dan berguna untuk pengembangan pengetahuan yang lebih mendalam di masa mendatang.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian Terdahulu	Nama Peneliti dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian yang Dilakukan	Persamaan dengan Penelitian yang Dilakukan
1.	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022	Audra Fitri Firotika, Irma Herliana, Nurul Ainul Shifa 2022	Quasi eksperimental dengan One-Group Pretest – Posttest Design.	Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kejadian insomnia pada remaja putri dengan nilai $p = 0,001 (\alpha < 0,05)$ .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sampel yang digunakan hanya siswi perempuan.</li> <li>2. Lokasi Penelitian berbeda.</li> <li>3. Hanya menggunakan <i>One Group Pretest-Posttest</i>.</li> <li>4. Perbedaan analisis uji statistik</li> <li>5. Tahun penelitian yang berbeda.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memiliki variabel <i>independen &amp; dependent</i> yang sama.</li> <li>2. Memiliki desain penelitian yang sama.</li> <li>3. Teknik pengambilan sampel yang sama.</li> </ol>
2.	Pengaruh aroma terapi lavender terhadap insomnia remaja putri di SMAN 1 Godean Tahun 2023	Giani Tresna Julia, Elvika Fit Ari Shanti 2023	Desain kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol non-ekuivalen	Menunjukkan nilai p-value $0,002 < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat insomnia pada responden.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lokasi Penelitian berbeda.</li> <li>2. Tahun penelitian yang berbeda.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Variabel <i>independen &amp; dependen</i> yang sama.</li> <li>2. Desain penelitian yang sama.</li> <li>3. Memiliki analisis uji statistik</li> <li>4. Menggunakan instrumen insomnia yang sama.</li> </ol>

3.	Hubungan Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Insomnia Di Pondok Pesantren AL-Muhajirin Purwakarta	Miftah Husada, Djung Lilya Wati 2022	Desain kuasi-eksperimen	Terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian aromaterapi dan penurunan tingkat insomnia, dengan nilai p-value 0,041. Nilai p-value ini kurang dari 0,05	<ol style="list-style-type: none"> <li>Memiliki variabel <i>independen</i> &amp; <i>dependen</i> yang berbeda.</li> <li>Perbedaan pada analisa uji statistik</li> <li>Tahun penelitian yang berbeda</li> <li>Instrumen yang digunakan</li> </ol>	Memiliki desain penelitian yang sama
4.	Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMSU Semester IV	Rafika Baradarkhasan Zega, Muhammad Khadafi 2023	Desain pra-eksperimen dengan rancangan <i>one-group pretest-posttest design</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur mahasiswa, dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Variabel <i>dependen</i> yang berbeda.</li> <li>Jenis penelitian yang berbeda.</li> <li>Desain rancangan yang berbeda.</li> <li>Tahun penelitian yang berbeda.</li> </ol>	Variabel <i>independen</i> yang sama