

ROSEMARYYY

by Erizzz Kaaa

Submission date: 26-Aug-2025 09:41AM (UTC+0700)

Submission ID: 2735365065

File name: SKRIPSI_ERIZKA_ACC_26_AGUSTUS_2025_removed_2.pdf (754.12K)

Word count: 12289

Character count: 50415

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

12
**PENGARUH AROMATERAPI ROSEMARY TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA/SISWI KELAS
VIII DI MTS MASYITOH GAMPING YOGYAKARTA**

6
SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

ERIZKA ALFITRINTA LUBIS
NPM.212207019

PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan rangkaian proses belajar yang mendorong siswa agar mampu memahami materi yang dipelajari berpikir kritis, dan mengembangkan cara pandang terhadap dunia di sekitarnya. Segala pengalaman yang memengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan, serta bertindak merupakan aspek yang masuk dalam kategori pendidikan, selama hal tersebut menunjang pembentukan pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan juga mencakup upaya generasi tua dalam menanamkan ilmu, nilai, dan kebiasaan kepada generasi muda agar mereka mampu berperan secara optimal dalam kehidupan sosial. Kualitas pendidikan sendiri dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti kualifikasi guru, kurikulum yang relevan, metode pengajaran yang efektif, serta lingkungan belajar yang kondusif. Faktor-faktor ini menjadi bagian penting dalam mendorong pencapaian tujuan pendidikan nasional maupun global, seperti yang diamanatkan dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) (Fadliyana & Nugraheni, 2024).

Salah satu faktor utama yang dapat menghambat keberhasilan pendidikan adalah rendahnya konsentrasi belajar siswa. Konsentrasi sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk fokus pada suatu objek atau kegiatan tertentu, misalnya saat menerima pelajaran di kelas. Apabila siswa mengalami kesulitan dalam menjaga konsentrasi, maka proses pembelajaran tidak akan berlangsung secara efektif dan justru menguras waktu serta energi, maupun biaya (Riinawati, 2021). Konsentrasi memiliki peran penting sebagai penentu keberhasilan akademik, sebab dengan tingkat fokus yang baik, siswa mampu memahami materi lebih dalam, serta meningkatkan kemampuan berpikir kritis (A. Najib et al., 2024).

Data dari studi internasional yang dilakukan oleh International Association for the Evaluation of Educational Achievement (IEA) menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi dan keterampilan membaca siswa kelas 5–6 sekolah dasar di Indonesia berada pada posisi rendah secara global. Rata-rata skor membaca siswa SD Indonesia hanya mencapai 51,7%, jauh tertinggal dari negara-negara seperti Hongkong (74,55%), Singapura (74,0%), dan Thailand (61,1%). Siswa Indonesia rata-rata hanya mampu menguasai 30% dari materi bacaan dan kesulitan menjawab soal-soal yang membutuhkan penalaran tinggi (Maharani, 2023). Hal ini mencerminkan adanya permasalahan serius dalam kemampuan fokus dan pemrosesan kognitif siswa.

Selain itu, permasalahan konsentrasi belajar di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta juga menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan. Salah satu permasalahan pokok yang dialami oleh siswa adalah gangguan fokus belajar. Gangguan ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain paparan gadget yang berlebihan, kurang tidur, serta tekanan atau stres akademik (Nisaul Hanifa & Sartono Sartono, 2025)

Berdasarkan hasil analisis di SMP Negeri 2 Sleman, Yogyakarta, diperoleh hasil prevalensi yang diperoleh di SMP Negeri 2 Sleman, Yogyakarta memastikan bahwa sebanyak 53% atau 85 dari 168 siswa mengalami konsentrasi belajar yang rendah. Beberapa faktor yang menjadi penyebab rendahnya konsentrasi tersebut antara lain adalah kurangnya waktu tidur, kejenuhan dalam belajar, serta rendahnya motivasi dan semangat belajar (Setyawati & Widyana, 2022).

Rendahnya konsentrasi berdampak langsung pada prestasi belajar. Ketidamampuan dalam memusatkan perhatian menyebabkan siswa kesulitan memahami materi pelajaran, bersikap acuh terhadap proses pembelajaran, dan tidak menyelesaikan tugas dengan baik (Fatchuroji et al., 2023). Hal ini mengakibatkan turunnya kualitas pemahaman dan nilai akademik. Sebaliknya, siswa yang mampu berkonsentrasi dengan baik akan memiliki kemampuan berpikir kritis, daya ingat yang lebih kuat, serta

keterampilan dalam menganalisis dan mengevaluasi informasi (Rahmanti & Prasetyo, 2022).

Permasalahan belajar anak di Indonesia merupakan isu serius yang memengaruhi kualitas pendidikan nasional. Salah satu yang paling umum adalah gangguan konsentrasi belajar, di mana banyak anak kesulitan memusatkan perhatian saat proses pembelajaran berlangsung. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya minat belajar, lingkungan belajar yang tidak kondusif, serta distraksi internal dan eksternal yang mengganggu fokus anak (Riinawati, 2021)

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan rendahnya konsentrasi siswa, yang secara umum dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi psikologis seperti stres, kesehatan fisik, gaya belajar, serta kesiapan mental siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan belajar yang tidak kondusif, kebisingan, serta aroma yang mengganggu (M. I. L. Najib et al., 2024). Selain itu, kurangnya motivasi diri, kejenuhan terhadap kegiatan belajar, serta kecemasan menjelang ujian juga turut memperburuk kemampuan konsentrasi siswa

Konsentrasi belajar memiliki peran yang sangat penting dalam setiap proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena konsentrasi merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan siswa dalam memahami materi. Apabila peserta didik tidak mampu fokus pada pelajaran yang sedang berlangsung, maka hal tersebut akan merugikan dirinya sendiri karena tidak memperoleh manfaat dari pembelajaran. Oleh karena itu, konsentrasi menjadi syarat penting yang harus dimiliki siswa agar dapat mencapai tujuan belajar secara optimal. Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada materi pelajaran (Margiathi et al., 2023).

Faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang bising, gizi yang buruk, kurang tidur, dan penggunaan gadget berlebihan juga merupakan penyebab utama terganggunya konsentrasi belajar. Anak yang tidak

memiliki waktu tidur yang cukup atau tidak sarapan sebelum belajar cenderung mengalami penurunan daya fokus dan semangat belajar (A. Najib et al., 2024)

Untuk mengatasi permasalahan ini, pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti memperbaiki kurikulum, meningkatkan kompetensi guru, serta memperluas akses pendidikan ke seluruh lapisan masyarakat. Namun demikian, tantangan lain seperti ketimpangan kualitas pendidikan antarwilayah dan kurangnya fasilitas belajar masih menjadi hambatan signifikan (Kurniawaty & Febrianita, 2020). Oleh karena itu, diperlukan juga upaya di tingkat individu maupun institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung konsentrasi siswa.

Salah satu intervensi yang mulai banyak digunakan untuk meningkatkan konsentrasi belajar adalah pemanfaatan aromaterapi. Aromaterapi adalah metode terapi yang menggunakan minyak esensial dari tumbuhan untuk memberikan efek psikologis dan fisiologis tertentu. Ketika dihirup, senyawa kimia dari minyak esensial akan masuk ke sistem limbik otak, yang bertanggung jawab atas emosi dan memori (Anggraeni et al., 2021). Aromaterapi berfungsi sebagai relaksan, antiseptik, bahkan dapat membantu meningkatkan kualitas udara serta suasana hati.

Rosemary (Rosmarinus officinalis) adalah salah satu jenis tanaman aromaterapi yang memiliki efek meningkatkan konsentrasi dan memori jangka pendek. Kandungan senyawa aktif seperti 1,8-cineole, α -pinene, dan β -pinene dalam minyak esensial *rosemary* terbukti dapat merangsang kewaspadaan mental, mengurangi stres, dan memperbaiki kinerja kognitif (Sitepu, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa inhalasi aroma *rosemary* dapat meningkatkan fokus dan performa dalam menyelesaikan tugas-tugas kognitif, sehingga cocok digunakan dalam lingkungan belajar atau kerja yang menuntut konsentrasi tinggi dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, maka penting dilakukan penelitian mengenai pengaruh aromaterapi terhadap konsentrasi belajar. Penggunaan aromaterapi dalam konteks pendidikan merupakan salah satu inovasi yang

dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan fokus siswa dalam mengikuti pelajaran. Tujuan dari penggunaan terapi ini adalah sebagai bentuk dukungan alternatif dalam upaya meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar siswa (Suryandari et al., 2022).

Saat *rosemary* digunakan dalam bentuk aromaterapi (melalui diffuser), senyawa volatil seperti 1,8-cineole, α -pinene, dan camphor menguap ke udara dan terhirup oleh sistem pernapasan. Senyawa aroma yang masuk melalui hidung akan merangsang reseptor olfaktori di rongga hidung. Sinyal ini diteruskan ke sistem limbik otak, bagian otak yang mengatur emosi, perhatian, dan memori, termasuk memori bau. Oleh karena itu, menghirup aroma *rosemary* dapat memberikan efek menenangkan (Nasiri & Boroomand, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 13 siswi di MTs Masyitoh Gamping, diketahui bahwa sebanyak 61,53% (8 orang) siswi mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat guru menjelaskan materi dengan gaya mengajar monoton, 69,23% (9 orang) mengaku berhenti mengerjakan tugas ketika diajak berbicara oleh teman. Sementara itu, sebanyak 61,53% (8 orang) siswi juga mengaku mudah teralihkan perhatiannya oleh suara-suara dari luar kelas saat proses belajar berlangsung. Temuan ini memperkuat pentingnya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Pengaruh Aromaterapi *Rosemary* terhadap Konsentrasi Belajar Siswi di MTS Masyitoh Gamping Tahun 2025”**

B. Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada permasalahan dan informasi yang telah dibahas yang menyebutkan bahwa kebanyakan siswi sulit berkonsentrasi di sekolah dan memiliki dampak merugikan pada prestasi belajar mereka, maka rumusan masalah yang dibahas yaitu “Adakah pengaruh aromaterapi *rosemary* terhadap konsentrasi belajar siswi di MTS Masyitoh Gamping?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aromaterapi *rosemary* terhadap konsentrasi belajar siswi di MTS Masyitoh Gamping.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden pada penelitian ini
- b. Untuk diketahuinya konsentrasi belajar siswa/siswi sebelum diberikan aromaterapi *rosemary* di MTS Masyitoh Gamping.
- c. Untuk diketahuinya konsentrasi siswa/siswi sesudah diberikan aromaterapi *rosemary* di MTS Masyitoh Gamping.
- d. Untuk diketahuinya pengaruh konsentrasi belajar pada siswa/siswi kelas VIII di MTS Masyitoh gamping.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadi tambahan pengetahuan, serta dapat memberikan referensi tambahan dalam ilmu kebidanan terkait pengaruh aromaterapi *rosemary* terhadap konsentrasi belajar siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa MTs Masyitoh Gamping

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi siswa, khususnya dalam hal peningkatan konsentrasi belajar. Dengan adanya intervensi aromaterapi *rosemary*, siswa memperoleh pengalaman baru dalam menggunakan metode non-farmakologis yang sederhana namun efektif untuk mendukung aktivitas belajar. Selain itu, siswa dapat menyadari pentingnya fokus dan ketenangan dalam proses pembelajaran, sehingga lebih mudah menyerap materi, meningkatkan motivasi belajar, serta mencapai hasil akademik yang optimal. Penelitian ini juga dapat mendorong siswa untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental dan lingkungan belajar yang kondusif.

b. Bagi Guru MTs Masyitoh Gamping

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam merancang sistem pembelajaran yang mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa. Dengan meningkatnya konsentrasi, diharapkan prestasi belajar siswa juga mengalami peningkatan.

c. Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai literatur pendukung mengenai penggunaan aromaterapi *rosemary* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Hal ini selaras dengan visi dan misi Program Studi Kebidanan S-1 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berbasis pada pendekatan komplementer.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menerapkan ilmu tentang aromaterapi yang telah diperoleh selama perkuliahan secara nyata di lapangan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan di bidang terapi komplementer lainnya dalam dunia pendidikan maupun kesehatan

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul dan Tahun	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Pembedaan
1	Aprilia Dwi Puspitasari, Dian Susmarini, Dina Dewi SLI (2015)	Pengaruh Aromaterapi <i>Rosemarinus officinalis</i> terhadap Peningkatan Memori Jangka Pendek Siswa Kelas V (10-11 Tahun) di SDN Gowok I Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro Tahun 2015	Desain penelitian ini menggunakan <i>one group pretest-posttest design</i> , dengan teknik total sampling.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor memori jangka pendek anak sebesar 3,048 dengan rata-rata skor memori jangka pendek sebelum diberikan aromaterapi <i>rosemary</i> adalah 15,19 dan setelah diberikan aromaterapi <i>rosemary</i> adalah 18,24. Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan uji paired-sample t-test, didapatkan nilai signifikansi (p) = 0,000, yang artinya $p < 0,05$, hal ini menunjukkan pemberian aromaterapi <i>rosemary</i> meningkatkan memori jangka pendek siswa kelas V (10-11 tahun) di SDN Gowok I, Kecamatan Dander, Kabupaten Bojonegoro.	Desain penelitian yang digunakan dan berfokus pada penggunaan aromaterapi <i>rosemary</i>	Variabel dependent yang meneliti pengaruh <i>rosemary</i> untuk peningkatan memori jangka pendek, selain itu perbedaan pada tempat, waktu penelitian
2	Rifatun Nisa, Ira Faridassari	Efektivitas Diffuser Aromaterapi <i>Rosemary</i> terhadap Pembelajaran Siswa Hasil di era covid 19 Tahun 2024	Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain <i>Quasi Experiment</i> . Analisis data menggunakan uji univariat untuk frekuensi variabel. Sedangkan uji bivariat menggunakan uji-T.	Berdasarkan hasil uji-t yang dilakukan dapat diketahui nilai signifikansi lebih kecil dari nilai alpha ($0,000 < 0,05$). Setelah dilakukan intervensi Diffuser Aromaterapi <i>Rosemary</i> pada siswa secara rutin dalam kegiatan pembelajaran, responden mengalami peningkatan hasil belajar rata-rata sebesar 0,204. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat Efektivitas Diffuser Aromaterapi <i>Rosemary</i> terhadap Hasil Belajar Siswa di Era Covid 19.	Desain penelitian yang digunakan dan berfokus pada penggunaan aromaterapi <i>rosemary</i>	Variabel dependent yang meneliti pengaruh <i>rosemary</i> terhadap hasil pembelajaran siswa, selain itu perbedaan pada tempat, waktu penelitian
3	Zainul Munir, Anis	Aromaterapi Lavender dan Brain	Rancangan penelitian ini adalah <i>three group</i>	Hasil uji <i>Friedman</i> menunjukkan nilai p yaitu 0,000 untuk kelompok aromaterapi	Desain penelitian yang digunakan	Variabel independent yang meneliti

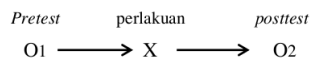
No	Peneliti	Judul dan Tahun	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Museva, Novela Eka Candra Dewi	Gym untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak	<i>pretest-posttest</i> .	lavender, 0,000 untuk kelompok brain gym dan 0,000 untuk kelompok perpaduan aromaterapi lavender dan brain gym. Berarti, pada ketiga kelompok ada perubahan konsentrasi belajar secara bermakna antara setelah diberikan perlakuan. Sdangkan perbandingan antara ketiga kelompok menggunakan uji <i>Kruskal Wallis</i> menunjukkan nilai $p = 0,460$ (tidak ada perbedaan).	dan berfokus pada konsentrasi belajar anak	pengaruh lavender selain itu perbedaan 49 a tempat, waktu penelitian

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Suatu teknik riset disebut desain penelitian, bertujuan mengatur secara maksimal sejumlah variabel yang mungkin mempengaruhi seberapa akurat suatu hasil (Nursalam, 2018). Jenis penelitian menggunakan pre-eksperimen, desain rancangan adalah *one group pretest-posttest design*. Tidak ada kelompok pembandingan (kontrol) pada penelitian ini (Sugiyono, 2020). Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi aromaterapi *rosemary* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa/siswi.



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

O1 : Pemeriksaan awal (*pretest*) sebelum perlakuan diberikan

X : Intervensi dengan melakukan pemberian aromaterapi *Rosemary*

O2 : Pemeriksaan akhir (*posttest*) setelah perlakuan diberikan

B. Lokasi dan Waktu

1. Lokasi Penelitian

Lokasi tempat penelitian yang dipilih peneliti adalah di MTs Masyitoh Gamping yang beralamat di Jl. Kertorejo, Gamping Kidul, Ambarketawang, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55294

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dimulai dari bulan Juli 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2020), populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup semua objek atau subjek yang telah ditetapkan dalam kerangka penelitian untuk diteliti berdasarkan ciri dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi. Dari populasi ini peneliti dapat menyimpulkan atau melakukan generalisasi mengenai fenomena yang sedang diteliti.

Dalam penelitian ini populasi terdiri dari seluruh Siswa/Siswi Di MTS Masyitoh Gamping sebanyak 42 Siswa kelas 8 A dan kelas 8 B.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik total *sampling*. Total *sampling* adalah metode pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2021). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menentukan sampel

b. Kriteria inklusi:

- 1) Siswi aktif kelas VIII di MTS Masyitoh Gamping.
- 2) Siswi yang berada dalam kondisi sehat secara fisik dan tidak memiliki riwayat gangguan pernapasan yang dapat terganggu oleh aroma terapi.
- 3) Siswi yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian, termasuk sesi *pre-test* dan *post-test*.
- 4) Siswi yang telah mendapatkan izin dari orang tua/wali dan telah menandatangani *informed consent*.
- 5) Siswi yang hadir dan aktif mengikuti kegiatan belajar mengajar selama masa penelitian berlangsung.

c. Kriteria Eksklusi:

- 1) Siswi yang memiliki riwayat gangguan sistem pernapasan,

seperti asma atau sinusitis, yang dapat memperburuk kondisi jika terpapar aroma minyak esensial *rosemary*.

- 2) Mengalami gangguan konsentrasi yang disebabkan kondisi medis tertentu (ADHD, epilepsi, trauma kepala berat) berdasarkan keterangan guru atau wali.
- 3) Siswi yang tidak hadir secara lengkap dalam rangkaian kegiatan *pre-test* dan *post-test*, sehingga data yang dikumpulkan tidak dapat mewakili intervensi yang diberikan.
- 4) Siswi yang diketahui memiliki hipersensitivitas atau alergi terhadap bahan aromaterapi, khususnya minyak esensial *rosemary*.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang menjadi fokus dalam suatu penelitian dan dapat diukur, dikontrol, atau dimanipulasi. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel utama, yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

1. Variabel Independen (X)

Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel independen yaitu aromaterapi *Rosemary* (Sugiyono, 2020).

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau diukur untuk melihat efek dari variabel independen. Penelitian ini memiliki variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa/siswi (Sugiyono, 2020).

3. Variabel perancu (variabel confounding)

Variabel perancu (variabel confounding) merupakan variabel lain yang berhubungan dengan variabel bebas maupun terikat. Keberadaan variabel perancu akan memengaruhi hubungan antara variabel bebas dan terikat (Sugiyono, 2020).

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Konsentrasi Belajar	Konsentrasi belajar yang dinilai dengan menggunakan <i>sekala likert</i>	Kuesioner	Hasil ukur sebagai a. Baik jika nilai $X \geq 110$ b. Sedang jika nilai $70 \leq X \leq 110$ c. Buruk jika $X \leq 70$ (Ramadhan, 2022)	Interval
2	Aromaterapi <i>Rosemary</i>	Aromaterapi <i>rosemary</i> yang diberikan dengan cara memasukan 4-6 tetes Essential Oil / Fragrance Oil kedalam diffuser yang sudah diisi air 100 ml selama 30 menit	Lembar observasi	1. Sebelum 2. Sesudah	Nominal

F. Alat dan Bahan

1. Alat dan bahan penelitian

- a. Diffuser
- b. Kuesioner didesain menggunakan Skala Likert sebagai skala pengukuran agar jawaban responden dapat diukur. Menurut Sumartini et al. (2020), skala Likert adalah metode pengukuran yang digunakan dalam mengukur pendapat responden pada kuesioner untuk mengetahui skala sikap responden terhadap suatu objek tertentu. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner dari penelitian (Ramadhan, 2022) dengan judul "Pengaruh Lingkungan Belajar Di Sekolah Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP N 19 Kota Jambi" yang sudah di uji validitas dan reabilitas
- c. Lembar Observasi
- d. *Essential Oil Rosemary* (merk: Bathaholic)
- e. Air 100 ml
- f. Uji validitas
- g. Uji reabilitas

G. Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah Skala Likert adalah

skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial. Terdapat dua bentuk pertanyaan dalam skala likert merupakan model yang diterapkan untuk menilai perilaku, kebiasaan atau preferensi yang mengandung konflik. Dalam skala likert ini terdapat 5 pilihan jawaban, yaitu selalu (SL), sering (SR), kadang-kadang (KD), jarang (JR), dan tidak pernah (TP). Masing-masing jawaban diberi skor, kemudian di kelompokkan berdasarkan pernyataan positif dan negatif. Mempergunakan kuesioner (Ramadhan, 2022) dengan judul “Pengaruh Lingkungan Belajar di Sekolah Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP N 19 Kota Jambi” yang sudah di uji validitas dan reabilitas.

Tabel 3.2 Skor Skala Likert

Pernyataan positif	Skor	Pernyataan Negatif	Skor
Selalu (SL)	5	Selalu (SL)	1
Sering (SR)	4	Sering (SR)	2
Kadang-Kadang (KD)	3	Kadang-Kadang (KD)	3
Jarang (JR)	2	Jarang (JR)	4
Tidak Pernah (TP)	1	Tidak Pernah (TP)	5

1. Uji Validitas

Validitas adalah pengujian terhadap pertanyaan penelitian dengan tujuan untuk mengukur seberapa baik responden memahami pertanyaan yang diajukan oleh peneliti (Sahir, 2022). Validitas adalah ukuran yang dapat menilai seberapa sah suatu instrumen yang digunakan.

Uji coba angket dilakukan di sekolah yang berbeda dari sasaran penelitian yaitu di SMP Negeri 7 Muaro Jambi, sehingga diperoleh hasil:

- a. Uji validitas variabel Konsentrasi Belajar dari 30 item soal pernyataan semuanya mendapatkan hasil yang valid (Ramadhan, 2022).

Tabel 3.5.Kisi-kisi angket konsentrasi belajar

Variabel	Indikator	Deskriptor	No item		Jumlah
			+	-	
Konsentrasi Belajar	Memusatkan Pikiran	1) Mampu fokus terhadap pembelajaran secara terus menerus	1,2	3,4,5	5
		2) Tidak mudah terusik oleh hal lain	6	7,8,9	4
	Perhatian	1) Memberikan perhatian penuh selama proses belajar berlangsung	10,11	12,13	4
		2) Memperhatikan dan menghormati orang lain ketika bicara	14,15	16,17,18	5
	Melaksanakan Pembelajaran	3) Turut aktif selama proses pembelajaran	19,20	21,22,23	5
	Sesuai Dengan Tujuan	4) Mampu mengatur tugas dan kegiatan	24,25,	28,29,30	7
			26,27		
	Total			30	

Sumber: (Ramadhan, 2022)

b. Hasil uji validitas angket konsentrasi belajar (Y)

³⁹ Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, diperoleh bahwa seluruh 30 item pernyataan memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (0,235). Dengan demikian, semua item pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian (Ramadhan, 2022).

2. Reliabilitas

(Sugiyono, 2020) menjelaskan bahwa pengujian reliabilitas mengacu pada seberapa konsisten hasil pengukuran ketika menggunakan objek yang sama, yang akan memberikan data yang serupa. Reliabilitas diartikan sebagai sesuatu yang bisa dipercaya atau keadaan yang layak dipercayai. Pengujian reliabilitas bertujuan untuk menentukan sejauh mana konsistensi angket yang digunakan oleh peneliti. Dengan demikian, angket itu dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian, meskipun dilakukan berkali-kali dengan angket yang serupa. Pengujian reliabilitas dilakukan secara bersamaan untuk semua item pertanyaan dan pernyataan dalam angket penelitian.

Suatu instrument dinyatakan *reliable* jika nilai *Alpha Cronbach* (r) > 0,70, dan tidak *reliable* jika nilai *Alpha Cronbach* (r) < 0,70. Maka dapat dilihat dari output SPSS 25, instrumen Konsentrasi Belajar dinyatakan *reliable* (Ramadhan, 2022)

Hasil uji reabilitas konsentrasi belajar (Y)

Cronbach's Alpha	N of Items
,900	30

H. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan
 - a. Menentukan masalah yang didapatkan melalui studi pustaka dan menentukan pedoman penelitian yang berasal dari fenomena, buku, masalah, jurnal dan media massa.
 - b. Pengajuan judul penelitian.
 - c. Melakukan kegiatan konsultasi dengan dosen pembimbing terkait tentang judul penelitian dan langkah-langkah menyusun proposal.
 - d. Peneliti mengurus perizinan untuk melakukan studi pendahuluan dari institusi pendidikan yang ditujukan ke MTS Masyhitoh Gamping
 - e. Peneliti melakukan studi pendahuluan ke MTS Masyhitoh Gamping.
 - f. Peneliti melakukan penyusunan proposal skripsi dan konsultasi dengan dosen pembimbing.
 - g. Peneliti melakukan ujian seminar proposal, revisi, dan pengesahan proposal skripsi.
 - h. Peneliti mengurus *ethical clearance*, surat izin penelitian dari institusi pendidikan.
2. Pelaksanaan
 - a. Peneliti menemui kepala sekolah MTS Masyitoh Gamping untuk meminta izin penelitian

- b. Peneliti memberikan surat izin penelitian kepada kepala sekolah MTS Masyitoh Gamping.
- c. Peneliti menghubungi dan meminta bantuan enumerator untuk mengumpulkan sampel dengan menjelaskan gambaran penelitian
- d. Peneliti mulai melakukan penelitian mulai tanggal 14 Juli-24 Juli 2025 untuk mengumpulkan responden.
- e. Peneliti menjelaskan tujuan dan memberikan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan.
- f. Peneliti meminta responden untuk mengisi *informed consent* dan kuesioner sebelum diberikan aromaterapi.
- g. Peneliti mempersiapkan aromaterapi di ruangan kelas yang berukuran 5x7 m dengan cara meneteskan 6 tetes aromaterapi rosemary ke dalam diffuser yang telah di isi air 100 ml, peneliti meletakkan 4 diffuser di belakang dan depan kemudian peneliti menyalakan diffuser.
- h. Setelah aromaterapi menyebar di ruangan selama 10 menit, responden baru di bolehkan masuk ke dalam ruangan .
- i. Pada hari pertama aromaterapi di hirup responden selama 30 menit untuk mengetahui efek atau tanda-tanda alergi pada responden
- j. Jika selama atau setelah pemberian aromaterapi *rosemary* siswa mengalami gejala seperti pusing, mual, sesak, atau bersin-bersin, maka peneliti bersama guru akan segera mengeluarkan siswa dari ruangan dan memberikan penanganan medis yang diperlukan.
- k. Pemberian aromaterapi *rosemary* dilakukan selama 7 hari berturut-turut (14–24 Juli 2025), 1 kali per hari pada pukul 08.00–11.00 WIB, dengan durasi 180 menit. Aromaterapi diberikan melalui diffuser dengan cara meneteskan 6 tetes essential oil atau *fragrance oil rosemary* ke dalam diffuser yang telah diisi 100 ml air

- I. Jika selama atau setelah pemberian aromaterapi *rosemary* siswa mengalami gejala seperti pusing, mual, sesak, atau bersin-bersin, maka peneliti bersama guru akan segera mengeluarkan siswa dari ruangan dan memberikan penanganan medis yang diperlukan.
 - m. Selama siswa/siswi menghirup aromaterapi *rosemary*, mereka di perbolehkan melakukan aktifitas lain seperti, mengerjakan tugas yang di berikan guru
 - n. Pada hari pertama penelitian (14 Juli 2025 pukul 08.00 WIB), responden terlebih dahulu diminta untuk mengisi lembar persetujuan sebagai tanda kesediaan menjadi peserta penelitian, kemudian mengisi kuesioner konsentrasi belajar. Selanjutnya, pada hari terakhir penelitian (24 Juli 2025 pukul 11.00 WIB), responden kembali diminta untuk mengisi kuesioner konsentrasi belajar sebagai data akhir.
3. Penyusunan Pelaporan
 - a. Hasil dari penelitian yang telah didapatkan akan dilakukan analisis
 - b. Peneliti mengolah serta menganalisis data untuk menyusun Bab IV dan melanjutkan penulisan serta penyusunan skripsi.

I. Metode Pengolahan dan Analisis data

1. Pengumpulan Data

Pengambilan data dibantu oleh enumerator. Tanggung jawab enumerator antara lain menghubungi dan meyakinkan calon responden untuk berpartisipasi, menjelaskan tujuan *survey*, mengklarifikasi apa yang diharapkan, menanyakan beberapa item pertanyaan penelitian, serta mendokumentasikan jawaban (Harahap & Dewi, 2018).

Penelitian ini diperoleh dari kuesioner yang diisi oleh responden dan data sekunder berupa statistik jumlah siswi yang diperoleh dari catatan MTS Masyitoh Gamping.

2. Pengolahan Data

Pengolahan data adalah proses yang sangat penting dalam penelitian sehingga harus dilakukan secara tepat dan akurat. Data yang terkumpul diproses menggunakan system computer dengan Langkah-langkah berikut:

a. Menyunting (*Editing*)

Menurut (Sugiyono, 2020) Penyuntingan (*editing*) digunakan untuk memastikan data yang telah diperoleh dengan menganalisis kelengkapan data untuk menghindari data yang tidak memenuhi syarat.

b. *Coding*

Menurut (Sugiyono, 2020), Pengkodean data (koding) merupakan suatu proses mengolah data dengan mengubah data dengan format huruf menjadi angka yang memenuhi parameter definisi operasional telah yang ditentukan agar mudah dalam mengolah data.

Tabel 3.4. Pengkodean Data Responden

No	Unit Data	Kriteria	Kode
1	Usia	12 tahun	1
		13 tahun	2
		14 tahun	3
2	Jenis Kelamin	Perempuan	1
		Laki-laki	2
3	Kebiasaan belajar di rumah	Setiap hari	1
		Beberapa kali	2
		Beberapa minggu Jarang	3
4	Pernah menggunakan aromaterapi sebelumnya	Ya	1
		Tidak	2

c. *Scoring*

Menurut (Sugiyono, 2020), Peneliti menghitung dan menganalisis tingkat konsentrasi siswi menggunakan skor dari seluruh pernyataan responden.

Pernyataan positif:

Skor 5:Selalu (SL)

Skor 4 Sering (SR)

Skor 3: Kadang-Kadang (KD)

Skor 2 :Jarang (JR);

Skor 1:Tidak Pernah (TP)

Pernyataan negatif;

Skor 1:Selalu (SL)

Skor 2: Sering (SR)

Skor 3: Kadang-Kadang (KD)

Skor 4 :Jarang (JR);

Skor 5:Tidak Pernah (TP)

Dengan hasil penilaian :

1. Rendah : 30-69
2. Rendah 70-109
3. Tinggi 110-150

d. *Entry data*

Menurut (Sugiyono, 2020), proses menginput ⁴¹ data yang telah dikumpulkan ke dalam format yang tersusun seperti database.

e. *Tabulating*

Menurut (Sugiyono, 2020), proses pengumpulan data dalam bentuk tabel untuk memudahkan melakukan penghitungan, pengorganisasian, penyusunan, penyajian, dan analisis merupakan definisi dari tabulating.

f. *Cleaning data*

Menurut (Sugiyono, 2020), peneliti melakukan proses pembersihan data dengan memeriksa keakuratan dan kelengkapan data yang diperoleh, serta memastikan kesesuaian data tersebut dengan informasi yang dimasukkan ke dalam perangkat lunak pengolahan data.

3. Analisis data

a. Analisis univariat

Menurut Notoadmodjo dalam Ani (2022) Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian.

¹⁰ Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan dengan

menggunakan bantuan program SPSS yang dioperasikan melalui laptop. Pemanfaatan SPSS mempermudah proses pengolahan, perhitungan, dan penyajian data, sehingga hasil analisis dapat diperoleh secara cepat, akurat, dan sistematis.

b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi rosemary terhadap konsentrasi belajar siswa/siswi sebelum dan sesudah intervensi. Pada penelitian ini digunakan uji *Paired Sample T-Test*, yang termasuk dalam kategori uji parametrik. Uji parametrik dipilih karena mampu membandingkan rata-rata dua kelompok yang berpasangan apabila data berdistribusi normal. Dengan demikian, uji ini sesuai untuk menganal.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan serangkaian pedoman yang diterapkan selama pelaksanaan penelitian dan telah melewati uji etik, Kelayakan etika penelitian ini telah diverifikasi dan disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan surat keputusan Nomor KTI/051/Keb-S1/II/2025. Tiga prinsip etik penelitian menurut (Notoadmojo, 2018) yaitu :

1. *Respect for human dignity*

- a. Hak untuk ikut atau tidak menjadi responden Responden wajib untuk di perlakukan secara manusiawi. Mereka memiliki hak apakah siap untuk menjadi responden atau tidak serta tidak akan memberikan sanksi apapun apabila responden tidak mau menjadi responden.
- b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari intervensi yang diberikan. Peneliti wajib memberikan penjelasan mengenai intervensi yang akan dilakukan serta memiliki tanggung jawab apabila terdapat kejadian tidak baik terhadap responden.
- c. *Informed concet* Peneliti wajib memberikan informasi secara detail

¹⁹ mengenai maksud serta tujuan dari penelitian yang akan dilakukan pada responden. Responden juga memiliki hak untuk menolak atau menerima untuk ²¹ menjadi responden. Pada *informed consent* harus tertulis bahwa data yang didapatkan akan digunakan untuk pengembangan ilmu.

2. *Right to justice*

- a. Hak untuk dijaga kerahasiannya. Responden mempunyai hak untuk meminta dirahasiakan atau privasi untuk data yang didapatkan, maka dari itu penulis akan menulis nama berupa inisial.
- b. Hak untuk mendapatkan intervensi secara adil. Peneliti harus bersikap adil dalam proses penelitian baik itu sebelum dilakukan intervensi ataupun sesudah intervensi. penelitian dilakukan tanpa diskriminasi.

3. *Benefence*

- a. Bebas dari eksploitasi Peneliti harus menjelaskan bahwa dalam penelitian tidak akan dilakukan tindakan yang akan merugikan responden yang akan merugikan responden dalam bentuk apapun.
- b. Risiko Peneliti wajib memikirkan serta mempertimbangkan mengenai ¹⁹ risiko dan keuntungan yang akan terjadi pada responden pada setiap dilakukan intervensi.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTS Masyitoh Gamping, sebuah lembaga pendidikan tingkat menengah pertama yang berada di bawah naungan Yayasan Masyitoh. Lokasi sekolah ini terletak di Jl. Kricak Kidul No. 15, Kricak, Tegalrejo, Kota Yogyakarta. Sekolah ini memiliki lingkungan yang cukup tenang dan kondusif untuk kegiatan pembelajaran. Lingkungan yang tenang ini sangat mendukung pelaksanaan penelitian mengenai pengaruh aromaterapi *rosemary* terhadap konsentrasi belajar, karena gangguan eksternal dapat diminimalkan.

MTS Masyitoh Gamping merupakan salah satu madrasah yang memiliki komitmen tinggi terhadap peningkatan kualitas pendidikan. Sekolah ini memiliki tenaga pengajar yang profesional dan fasilitas yang memadai. Berdasarkan hasil observasi awal, MTS Masyitoh Gamping memiliki jumlah siswa yang cukup banyak pada setiap jenjang kelas, termasuk kelas VIII yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Kegiatan belajar mengajar di sekolah ini dilaksanakan secara terstruktur dan tertib, sehingga intervensi aromaterapi *rosemary* dapat diterapkan dengan baik sesuai prosedur penelitian.

Madrasah ini juga aktif dalam melaksanakan kegiatan-kegiatan yang menunjang pengembangan karakter dan keterampilan siswa, termasuk kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan peserta didik. Hal ini selaras dengan tujuan dari penelitian, yakni untuk mengetahui pengaruh intervensi nonfarmakologis berupa aromaterapi *rosemary* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa. Dukungan dari pihak sekolah sangat membantu dalam pelaksanaan intervensi selama periode penelitian berlangsung.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti bekerja sama dengan guru kelas dan wali kelas VIII untuk memastikan setiap prosedur berjalan dengan baik, termasuk dalam hal pemberian aromaterapi sebelum proses pembelajaran. Ruang kelas yang digunakan memiliki sirkulasi udara yang cukup baik serta pencahayaan yang memadai, sehingga mendukung efektivitas penyebaran aroma dari *rosemary*. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan tetap memperhatikan etika penelitian dan kenyamanan siswa selama kegiatan berlangsung.

2. Hasil penelitian

a. Karakteristik responden

Penelitian ini melibatkan 42 siswa/siswi VIII MTS Masyitoh Gamping sebagai responden. Karakteristik dari para responden mencakup aspek usia, jenis kelamin, kebiasaan belajar di rumah

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi (f)	Presen (%)
12 Tahun	13	31,0
13 Tahun	13	31,0
14 Tahun	16	38,1
Total	42	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	50,0
Perempuan	21	50,0
Total	42	100,0
Kebiasaan Belajar di Rumah		
Setiap hari	18	42,9
Beberapa kali seminggu	14	33,3
Jarang	10	23,8
Total	42	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

b. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Sebelum Penggunaan Aromaterapi *Rosemary*

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Sebelum Penggunaan Aromaterapi *Rosemary* Pada Siswa/Siswi Kelas VIII Di MTS Masyitoh Gamping Tahun 2025

Konsentrasi Belajar Sebelum Penggunaan Aromaterapi <i>Rosemary</i>	f	%
Rendah	34	81,0
Sedang	8	19,0
Tinggi	0	0,0
Total	42	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan skor konsentrasi belajar sebelum penggunaan aromaterapi *rosemary* mayoritas siswa/siswi memiliki konsentrasi belajar rendah sebanyak 34 responden (81,0%), dan minoritas konsentrasi belajar sedang sebanyak 8 responden (19,0%) dan tidak ada yang memiliki konsentrasi belajar yang tinggi

- c. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Sesudah Penggunaan Aromaterapi *Rosemary*

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Sesudah Penggunaan Aromaterapi *Rosemary* Pada Siswa/Siswi Kelas VIII Di Mts Masyitoh Gamping Tahun 2025

Konsentrasi Belajar Setelah Penggunaan Aromaterapi <i>Rosemary</i>	f	%
Rendah	0	0,0
Sedang	7	16,7
Tinggi	35	83,3
Total	42	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan skor konsentrasi belajar sesudah penggunaan aromaterapi *rosemary* mayoritas siswa/siswi memiliki peningkatan skor konsentrasi belajar menjadi tinggi sebanyak 35 responden (83,3%), dan minoritas konsentrasi belajar sedang sebanyak 7 responden (16,7%), dan tidak ada lagi yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

- d. Pengaruh Kosentrasi Belajar Siswa Terhadap Penggunaan Aromaterapi *Rosemary*

Tabel 4. 4 Distribusi Nilai rata-rata konsentrasi belajar Sebelum Dan Sesudah penggunaan aromaterapi *rosemary* Pada Siswa/Siswi Kelas VIII Di MTS Masyitoh Gamping Tahun 2025

Kelompok	Perlakuan	Mean	SD	Minimum	Maksimum	r hitung	P-value
Konsentrasi Belajar	Sebelum	66,88	2,71	61,00	72,00	23,456	0,000
	Sesudah	117,88	10,91	97,00	139,00		

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata konsentrasi belajar siswa/siswi sebelum penggunaan aromaterapi *rosemary* adalah 66,88 dengan nilai minimum 61,00 dan maksimum 72,00. Setelah penggunaan aromaterapi *rosemary*, nilai rata-rata konsentrasi belajar meningkat menjadi 117,88 dengan nilai minimum 97,00 dan maksimum 139,00. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik. Selanjutnya hasil uji Paired t-test diperoleh nilai *t* hitung sebesar 23,456 dengan *p*-value = 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara konsentrasi belajar sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *rosemary*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan aromaterapi *rosemary* efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa/siswi kelas VIII di MTS Masyitoh Gamping tahun 2025.

3. Tujuan umum

1. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas *Shapiro Wilk* Skor Konsentrasi belajar Sebelum dan Sesudah penggunaan aromaterapi *rosemary*. setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan rumus *Shapiro Wilk*, maka didapatkan hasil sebagai berikut :

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Tabel 4.5 Uji Normalitas Shapiro Wilk Skor konsentrasi belajar Sebelum Dan Sesudah penggunaan aromaterapi rosemary Pada Siswa/Siswi

Kelas VIII Di MTS Masyitoh Gamping Tahun 2025			
Kelompok	Perlakuan	N	p-value
Belajar	Sebelum	42	0,172
	Sesudah	42	0,120

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada kelompok konsentrasi belajar sebelum penggunaan aromaterapi rosemary menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0.172, dan sesudah penggunaan aromaterapi *rosemary* sebesar 0.120. Karena nilai *p-value* pada kedua kelompok lebih besar dari 0.05, maka data berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik yaitu *Paired t-test*.

- A. Uji Paired sampel t test
Perbedaan Skor Konsentrasi belajar Sebelum dan Sesudah penggunaan aromaterapi *rosemary*

Tabel 4.6 Perbedaan Skor konsentrasi belajar Sebelum Dan Sesudah penggunaan aromaterapi rosemary Pada Siswa/Siswi Kelas VIII Di MTS Masyitoh Gamping Tahun 2025

Kelompok	Mean	Mean Def	SD	t	Sig
Pre	49,38		9,87		
Post	51,00	1,622	10,51	31,430	0,00

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.6, rata-rata skor konsentrasi belajar sebelum penggunaan aromaterapi rosemary adalah 49.38, sedangkan sesudah penggunaan meningkat menjadi 51.00. Perbedaan rata-rata (Mean Difference) sebesar 1.622 dengan nilai $t = 31.430$ dan $p\text{-value} = 0.000 (< 0.05)$ menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *rosemary* berpengaruh

signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa/siswi kelas VIII di MTS Masyitoh Gamping Tahun 2025.

B. Pembahasan.

1. Karakteristik

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden ²⁹ pada penelitian ini adalah 42 orang yang terdiri dari siswa dan siswi kelas VIII di MTs Masyitoh Gamping. Rentang usia responden berkisar antara 12–14 tahun dengan mayoritas berusia 14 tahun. Usia tersebut termasuk dalam kategori remaja awal, terjadi perkembangan pesat pada fungsi kognitif, termasuk kemampuan memusatkan perhatian, meskipun pada tahap ini masih mudah teralihkan oleh stimulus lingkungan.

Responden dalam penelitian ini memiliki jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi belajar, baik melalui faktor biologis seperti perubahan hormonal pada perempuan maupun perbedaan gaya belajar antara laki-laki dan perempuan.

Seluruh responden berasal dari lingkungan sekolah yang sama dengan latar belakang pendidikan dan metode pembelajaran yang relatif homogen. Kondisi ini membantu meminimalkan pengaruh variabel luar yang dapat menimbulkan bias pada hasil penelitian. Selain itu, seluruh responden memenuhi kriteria inklusi, yaitu dalam kondisi sehat, tidak memiliki riwayat gangguan pemapasan, dan mendapatkan izin dari orang tua atau wali untuk mengikuti intervensi aromaterapi rosemary. Homogenitas karakteristik ini mempermudah peneliti dalam mengukur pengaruh pemberian aromaterapi rosemary terhadap konsentrasi belajar siswa/siswi.

2. Konsentrasi Belajar Sebelum Penggunaan Aromaterapi Rosemary

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi rosemary, mayoritas siswa sebanyak 34 responden (81,0%) memiliki konsentrasi belajar yang rendah, sedangkan 8 responden (19,0%) berada pada kategori sedang. Tidak ada siswa yang memiliki konsentrasi belajar tinggi sebelum intervensi. Nilai rata-rata konsentrasi belajar sebelum intervensi adalah 66,88 dengan rentang nilai 61,00–72,00.

Hal ini dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang sebagian besar berusia 14 tahun, yaitu usia remaja awal. Pada tahap perkembangan ini, fungsi kognitif memang mengalami peningkatan, namun konsentrasi masih mudah teralihkan oleh stimulus lingkungan. Faktor jenis kelamin juga dapat memengaruhi kemampuan konsentrasi, misalnya perbedaan hormonal pada perempuan serta gaya belajar antara laki-laki dan perempuan. Selain itu, seluruh responden berasal dari lingkungan sekolah yang sama dengan latar belakang pendidikan dan metode pembelajaran relatif homogen. Homogenitas ini sebenarnya membantu meminimalkan pengaruh variabel luar, namun tetap tidak menghilangkan kemungkinan adanya faktor internal seperti kondisi psikologis maupun kebiasaan belajar individu yang memengaruhi tingkat konsentrasi sebelum intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Puspitasari et al. (2015) yang menyatakan bahwa aromaterapi rosemary dapat meningkatkan memori jangka pendek anak, termasuk konsentrasi. Sebelum diberikan stimulasi, konsentrasi anak dipengaruhi oleh faktor internal (usia, kondisi fisik dan psikologis, hormon, nutrisi) maupun eksternal (lingkungan belajar, metode pengajaran). Oleh karena itu, rendahnya

konsentrasi pada sebagian besar responden sebelum pemberian aromaterapi rosemary dapat dijelaskan melalui karakteristik usia remaja awal yang masih rentan terhadap distraksi serta adanya faktor biologis dan lingkungan yang memengaruhi kemampuan fokus.

3. Konsentrasi Belajar Setelah Penggunaan Aromaterapi *Rosemary*

pemberian aromaterapi *rosemary*, terjadi peningkatan yang signifikan dalam konsentrasi belajar siswa. Hasil menunjukkan bahwa 83,3% siswa memiliki konsentrasi belajar tinggi, 16,7% memiliki konsentrasi sedang, dan tidak ada lagi siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah. Nilai rata-rata konsentrasi belajar meningkat menjadi 117,88 dengan rentang nilai 97,00-139,00.

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek atau aktivitas tertentu dalam jangka waktu tertentu (Slameto, 2020). Faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar antara lain: lingkungan belajar, kondisi fisik dan psikologis, serta stimulus sensorik, termasuk aroma.

Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Putri, A., & Safitri, D. (2023) Penelitian terhadap mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi *rosemary* selama 15 menit sebelum belajar dapat meningkatkan skor konsentrasi secara signifikan.

4. Pengaruh Aromaterapi *Rosemary* terhadap Konsentrasi Belajar Siswi

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh nilai rata-rata (mean) skor konsentrasi belajar sebelum intervensi sebesar 49,38, sedangkan rata-rata setelah intervensi meningkat menjadi 51,00. Dengan demikian terdapat selisih peningkatan

mean sebesar 1,62. Uji statistik menunjukkan nilai $t = 31,430$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi rosemary terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa/siswi kelas VIII di MTs Masyitoh Gamping Tahun 2025.

¹¹ Konsentrasi belajar sendiri merupakan dorongan dalam diri siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran dengan serius tanpa menghiraukan hal-hal yang tidak perlu pada saat belajar sehingga dapat fokus memahami materi yang disampaikan oleh guru secara maksimal. Siswa yang berkonsentrasi akan mampu mendengarkan dengan seksama penjelasan guru, memperhatikan media pembelajaran, serta memberikan respons yang tepat terhadap pertanyaan (Mardiana et al., 2024).

Menurut Henderson (dalam Agustini & Sudhana, 2014), aromaterapi merupakan minyak esensial yang mampu memengaruhi individu baik secara fisiologis maupun psikologis. Dari sisi psikologis, aromaterapi terbukti memberikan efek positif terhadap fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan atensi, melalui peningkatan kecepatan dan akurasi. Aromaterapi juga dapat berperan sebagai ansiolitik atau anti cemas (Malloggi et al., 2022), sehingga membantu siswa lebih rileks, nyaman, dan siap dalam proses belajar.

Aromaterapi rosemary khususnya diketahui dapat meningkatkan memori dan konsentrasi melalui proses retrieval informasi dengan melibatkan stimulus panca indra, terutama indra penciuman. Penelitian Puspitasari et al. (2015) menunjukkan bahwa setelah pemberian aromaterapi rosemary, responden tidak hanya mengalami peningkatan skor memori jangka pendek, tetapi juga terlihat lebih segar, bersemangat, dan kooperatif selama pembelajaran. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, dimana siswa tampak lebih ceria dan

mampu fokus kembali setelah menghirup aromaterapi rosemary. Minyak rosemary diketahui dapat merangsang aktivitas mental, mengurangi rasa lelah, dan memperbarui energi sehingga berdampak positif terhadap konsentrasi belajar.

C. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini belum melakukan evaluasi *follow-up* jangka panjang untuk mengkaji efektivitas dan keberlanjutan aromaterapi *rosemary* terhadap peningkatan konsentrasi subjek penelitian.
2. Studi ini memiliki keterbatasan dalam mengidentifikasi dan mengontrol variabel perancu (*confounding variables*) seperti status psikologis subjek dan kondisi lingkungan yang berpotensi memengaruhi hasil pengukuran konsentrasi.
3. Pemberian aromaterapi *rosemary* memiliki keterbatasan, yaitu intensitas aroma yang cenderung ringan sehingga kemungkinan mengurangi optimalisasi efek, serta durasi paparan yang relatif panjang (± 3 jam) yang berpotensi memengaruhi kenyamanan subjek penelitian.
4. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh antara pemberian Aromaterapi *rosemary* dengan konsentrasi belajar pada siswa/siswi kelas VIII Di MTS masyitoh gamping yogyakarta akan tetapi proses pengambilan data tidak memenuhi ketepatan dari langkah-langkah pemberian intervensi yang direncanakan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun (38,1%) sedangkan untuk usia 12 tahun dan 13 tahun masing-masing sebanyak 13 responden (31,0%), dengan distribusi jenis kelamin yang seimbang antara laki-laki dan perempuan masing-masing 50%
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi *rosemary*, mayoritas siswa (81,0%) memiliki konsentrasi belajar yang rendah, dan 19,0% memiliki konsentrasi sedang.
3. Hasil menunjukkan bahwa 83,3% siswa memiliki konsentrasi belajar tinggi, 16,7% memiliki konsentrasi sedang, dan tidak ada lagi siswa yang memiliki konsentrasi belajar rendah.
4. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi *rosemary* terhadap peningkatan konsentrasi belajar siswa kelas VIII MTs Masyithoh Gamping. Analisis Paired Sample T-Test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata skor konsentrasi meningkat dari $13,67 \pm 2,26$ sebelum intervensi menjadi $19,90 \pm 2,43$ sesudah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 6,23 poin. Peningkatan ini berkaitan dengan kandungan senyawa aktif 1,8-cineole dan α -pinene pada *rosemary* yang mampu merangsang sistem saraf pusat melalui inhalasi.

B. Saran

1. Bagi Siswa MTS Masyithoh Gamping
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi siswa, khususnya dalam hal peningkatan konsentrasi belajar.
2. Bagi Sekolah MTS Masyithoh Gamping
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan

bagi guru dan pihak sekolah dalam merancang sistem pembelajaran yang mendukung peningkatan konsentrasi belajar siswa. Dengan meningkatnya konsentrasi, diharapkan prestasi belajar siswa juga mengalami peningkatan.

3. Bagi Institusi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai literatur pendukung mengenai penggunaan aromaterapi *rosemary* dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah bagi peneliti lain dalam mengembangkan kajian mengenai pemanfaatan aromaterapi *rosemary* terhadap konsentrasi belajar. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, rentang usia yang berbeda, serta durasi dan dosis pemberian aromaterapi yang bervariasi, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait efektivitas terapi komplementer ini di bidang pendidikan maupun kesehatan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

10 %	4 %	2 %	7 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to IAIN Bukit Tinggi Student Paper	1 %
2	Submitted to IAIN Bengkulu Student Paper	1 %
3	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	1 %
4	Submitted to STKIP PGRI Sumenep Student Paper	1 %
5	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
6	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<1 %
7	library.unmas.ac.id Internet Source	<1 %
8	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
9	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
10	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
11	Aprida Manurung, Lilik Pranata, Novita E Daeli, Sanny Frisca. "EDUKASI DAN BRAIN	<1 %

GYM EXERCICES DALAM MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR REMAJA", JMM (Jurnal
Masyarakat Mandiri), 2025

Publication

12	docobook.com Internet Source	<1 %
13	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
14	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
15	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Student Paper	<1 %
16	Submitted to Universitas Djuanda Student Paper	<1 %
17	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
18	jurnal.stikesbethesda.ac.id Internet Source	<1 %
19	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to UINFAS Bengkulu Student Paper	<1 %
21	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
22	es.scribd.com Internet Source	<1 %

23	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta I 2023 Student Paper	<1 %
24	jurnal.poltekkes-sorong.id Internet Source	<1 %
25	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
26	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
27	www.e-journal.stikesdutagama.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to Institut Agama Islam Negeri Curup Student Paper	<1 %
29	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	<1 %
30	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
31	Submitted to Universitas Muslim Indonesia Student Paper	<1 %
32	core.ac.uk Internet Source	<1 %
33	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
34	repository.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	<1 %
35	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %

36	repository.unisma.ac.id Internet Source	<1 %
37	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
38	Submitted to STKIP Sumatera Barat Student Paper	<1 %
39	jurnal.stieieu.ac.id Internet Source	<1 %
40	media.neliti.com Internet Source	<1 %
41	Submitted to Fakultas Hukum Student Paper	<1 %
42	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	<1 %
43	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
44	Submitted to Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Student Paper	<1 %
45	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
46	qdoc.tips Internet Source	<1 %
47	www.scribd.com Internet Source	<1 %
48	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
49	docplayer.info Internet Source	<1 %

<1 %

50 repository.umy.ac.id
Internet Source

<1 %

51 Desy Natalia Siahaan, Eva Sartika Dasopang,
Salmah Handayani Lubis, Latipah Pahmi.
"Analisis Efektivitas Biaya Penggunaan
Aromaterapi Pada Nyeri Menstruasi
Mahasiswi Farmasi", MAHESA : Malahayati
Health Student Journal, 2024
Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA