



Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022

Audra Fitri Firotika ¹, Irma Herliana ², Nurul Ainul Shifa ³

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju
Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610.

Email : audrafitri01@gmail.com

Abstract : Introduction: *Insomnia is a problem or sleep disorder experienced by a person. One non-pharmacological therapy to reduce insomnia is lavender aromatherapy. Objective:* *The aim of this research is to determine the effect of lavender aromatherapy on the incidence of insomnia in adolescent girls. Method:* *This research design is quasi-experimental with One-Group Pretest – Posttest Design. The sampling technique used purposive sampling with a total of 17 respondents. Analysis uses the Paired Sample T-test statistical test. Results:* *The description of insomnia before being given lavender aromatherapy was categorized as mild insomnia by 71% or 12 people. The description of insomnia after being given lavender aromatherapy was categorized as not having insomnia by 88% or 15 people. The results of the study showed that there was an effect of lavender aromatherapy on the incidence of insomnia in young women with a value of $p = 0.001$ ($\alpha < 0.05$). Conclusion:* *From the research results, there is an influence of lavender aromatherapy to reduce insomnia in young women at the Tanwiriyyah Cianjur Islamic Boarding School.*

Keywords: *insomnia, lavender aromatherapy, teenagers*

Abstrak Pendahuluan: Insomnia merupakan masalah atau gangguan tidur yang dialami oleh seseorang. Salah satu terapi non-farmakologis untuk menurunkan insomnia yaitu aromaterapi lavender. Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kejadian insomnia pada remaja putri. Metode: Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan *One-Group Pretest – Posttest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 17 orang. Analisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T-test*. Hasil: Gambaran insomnia sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu dikategorikan sebagian insomnia ringan sebesar 71% atau 12 orang. Gambaran insomnia sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu dikategorikan tidak insomnia sebesar 88% atau 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kejadian insomnia pada remaja putri dengan nilai $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$). Kesimpulan: Dari hasil penelitian terdapat adanya pengaruh aromaterapi lavender untuk menurunkan insomnia pada remaja putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Cianjur.

Kata Kunci: aromaterapi lavender, insomnia, remaja

LATAR BELAKANG

Insomnia didefinisikan sebagai salah satu gangguan tidur dimana seseorang merasa kesulitan untuk memulai tidur. Gangguan yang sering terjadi yaitu kuantitas tidur yang tidak baik. Selain itu, gangguan tidur yang berhubungan dengan kualitas tidur yaitu tidur tidak efektif (Ahmad et al., 2020). Dampak negatif insomnia yang mengganggu kesehatan bagi seseorang, baik dari segi fisik maupun psikologis, yaitu merasakan kelelahan, sakit kepala, mengantuk pada siang hari, insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan dalam menggunakan waktu, adanya gangguan pada konsentrasi, dan menurunnya kualitas hidup (Fernando & Hidayat, 2020).

Jumlah penderita yang mengalami insomnia kini semakin meningkat. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa penduduk di dunia yang mengalami gangguan tidur sebesar 18% dan prevalensi tersebut setiap tahunnya selalu meningkat (Luar, 2021). Jumlah prevalensi insomnia di Indonesia yaitu 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi mencapai 28 juta jiwa orang yang mengalami insomnia (Maharani, 2021). Terdapat prevalensi insomnia di Indonesia mencapai 67%. 55,8% mengalami insomnia ringan, dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando & Hidayat, 2020). Besarnya jumlah insomnia tersebut, ada kaitannya dengan bertambahnya masalah yang terjadi dalam kehidupan, misalnya seperti stress serta kecemasan pada seseorang (Maharani, 2021). Oleh karena itu, insomnia membutuhkan penanganan.

Terdapat dua pengobatan cara mengatasi insomnia yaitu farmakologis dan non-farmakologis. (Astuti 2013) mengungkapkan bahwa terapi farmakologis yaitu terapi yang digunakan melalui obat-obatan, diantaranya *zodiazepine* dan *Non-Benzodiazepine* (*zolpidem, zaleplon, eszopiclone*, dan lain-lain) (Wijayaningsih et al., 2022). Sedangkan non-farmakologis yaitu cara pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer seperti terapi musik dan terapi wudhu, dimana terapi musik berperan penting dalam menciptakan suasana dalam berbagai situasi sosial dengan menciptakan suasana santai, bagi remaja musik merupakan sesuatu yang erat kaitannya dengan mood, perasaan dan suasana hati sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur. Sedangkan terapi wudhu dapat diartikan sebagai upaya mengaktifkan organ tubuh dengan menggunakan air bersih dengan cara membasuh, menyeka, dan memijat organ tertentu (Herliana, 2023). Selain terapi musik dan terapi wudhu, aromaterapi lavender juga dapat menurunkan insomnia.

Aromaterapi lavender adalah minyak esensial yang memiliki kandungan yang racunnya relatif sangat rendah dibandingkan dengan minyak esensial lainnya, aman digunakan, dan jarang menimbulkan alergi. Aromaterapi lavender memiliki kandungan utama yaitu *linalyl* dan *linalol aasetat*, fungsinya untuk melemaskan dan mengendorkan sistem kerja urat-urat saraf serta otot-otot yang tegang. Menghirup aromaterapi lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa sehingga dapat mengurangi gangguan tidur atau insomnia (Luar, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, terdapat 12 remaja mengalami insomnia ringan dan 5 orang remaja mengalami insomnia berat, yang ditandai dengan gejala kesulitan tidur pada malam hari, sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali, merasa ngantuk pada siang hari, mempunyai mood yang tidak baik, dan tidak mendapatkan kebugaran setelah bangun dari tidur.

Berdasarkan uraian di atas, penulis akan melakukan penelitian mengenai “pengaruh aromaterapi lavender terhadap insomnia pada remaja putri di Pondok Pesantren Tanwiriyyah Cianjur tahun 2022”

TUJUAN

Untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kejadian insomnia pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur.

METODE

Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen* dengan *design one group pretest and posttest*. Populasi di penelitian ini yakni sebanyak 17 responden. Penelitian ini menerapkan metode observasi alat pengumpulan data yaitu memakai *Insomnia Rating Scale* yang terdiri dari 11 item.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden yang terdiri dari usia dan tingkat pendidikan.

Usia	Jumlah	Persentase
12 Tahun	1 orang	6 %
13 Tahun	4 orang	23 %
14 Tahun	8 orang	47 %
15 Tahun	3 orang	18 %
16 Tahun	1 orang	6 %
Tingkat Pendidikan	Jumlah	Persentase
MTS	15	88 %
MA	7	12 %

Berdasarkan tabel 1 rata-rata gambaran usia pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur yaitu 14 tahun atau 47%, sedangkan gambaran rata-rata pada tingkat pendidikan yaitu MTS atau 88%.

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat insomnia pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender

Insomnia	Jumlah	Persentase
Insomnia Ringan	12 Orang	71 %
Insomnia Berat	5 Orang	29 %

Berdasarkan tabel 2 rata-rata gambaran tingkat insomnia pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur didapatkan bahwa sebagian besar mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 12 orang atau 71%.

Tabel 3 Distribusi frekuensi tingkat insomnia pada remaja putri setelah diberikan aromaterapi lavender

Jenis Insomnia	Jumlah	Persentase
Tidak Insomnia	15	88 %
Insomnia Ringan	2	12 %

Berdasarkan tabel 3 rata-rata gambaran tingkat insomnia pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur didapatkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan menjadi tidak insomnia yaitu sebanyak 15 orang atau 88%.

Tabel 4 Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk

	SD	N	<i>p-value</i>
Sebelum diberikan	2,74	17	0,637
Sesudah diberikan	1,60	17	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Test diperoleh hasil yang signifikansi yaitu sebesar 0,637 dimana hasil tersebut menunjukkan *p-value* > 0,05, maka data berdistribusi normal.

Tabel 5 Analisa Statistik *T-Test paired*

Variable	Mean	SD	N	<i>p-value</i>
Sebelum diberikan	25,4	2,74	17	0,001
Setelah diberikan	17,2	1,60	17	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil paired *T-Test* terlihat rata-rata insomnia sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 25,4 sedangkan setelah diberikan perlakuan dengan hasil 17,2, serta didapatkan nilai *p-value* = 0,001 < 0,05 maka H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh terhadap skala insomnia pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur.

Pembahasan

Gambaran usia dan tingkat pendidikan pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur. Didapatkan hasil bahwa rata-rata usia pada remaja putri yaitu 14 tahun atau 47%, sedangkan gambaran rata-rata pada tingkat pendidikan yaitu MTS atau 88%. Menurut (Dedi, 2012) bahwa batasan usia remaja dapat dibagi menjadi 3, yaitu remaja awal (12-14 Tahun), dimana pada masa ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Remaja penengahan (15-17 Tahun), pada masa ini remaja mulai timbul rasa kesadaran akan kepribadian dan kehidupan sendiri. Remaja akhir (18-21 Tahun), pada masa ini remaja sudah bisa mengenali dirinya dan hidup dengan pola hidup yang dibentuk sendiri dengan keberanian.

Gambaran insomnia pada remaja putri sebelum diberikan aromaterapi lavender di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur. Atas dasar hasil analisis pada skala insomnia sebelum diberikan aromaterapi lavender pada remaja putri secara luas mengalami insomnia hingga 12 orang yaitu 71%. Penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maharani, 2021) mendapatkan hasil persepsi survei, sebagian besar menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, masih banyak remaja yang mengalami insomnia ringan.

Responden mengalami kesulitan tidur pada pernyataan kesulitan tidur pada malam hari (61%), pernyataan tiba-tiba terbangun pada malam hari (88%), pernyataan takut di siang hari (50%), pernyataan sakit kepala di siang hari (72%), pernyataan badan terasa lemas, letih dan kurang tenaga setelah bangun dari tidur (66%), dan pernyataan tidur 6 jam dalam semalam (56%). Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh remaja yaitu kurangnya kebutuhan istirahat tidur. Permasalahan yang muncul diusia remaja ini sangatlah penting untuk diperhatikan, namun faktanya para remaja lebih memilih tidur larut malam dan diharuskan bangun pagi karena kewajibannya sebagai seorang pelajar. Sedangkan kebutuhan tidur pada remaja yang tepat adalah 8 sampai 9 jam per hari (Rahayuningsih, 2017).

Fenomena yang ada saat ini, kebanyakan siswa beraktivitas atau melakukan kegiatan di luar sekolah yang menimbulkan rasa lelah atau stress membuat seseorang sulit untuk tidur dan berdampak pada masalah fisik seperti lemas, letih, lesu, dan kelelahan. Selain itu, jika kualitas tidur kurang baik dapat mempengaruhi kestabilan tekanan darah dan mengganggu kemampuan konsentrasi dan belajar. Edukasi tentang pentingnya tidur juga harus diberikan kepada remaja agar mereka memahami pentingnya tidur yang nyenyak agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Nursiati, 2018).

Gambaran insomnia pada remaja putri setelah diberikan aromaterapi lavender di pondok pesantren Tanwiriyah Cianjur. Berdasarkan hasil analisis, skala insomnia pada remaja putri setelah diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar responden mengalami penurunan dan tidak insomnia hingga 15 orang sebesar 88%, dan 2 orang 12% menurun dalam insomnia ringan. Ini menunjukkan bahwa setelah diberikan aromaterapi lavender memiliki adanya pengaruh terhadap penurunan skala insomnia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Aryani (2019) tentang pengaruh pemberian minyak aromaterapi lavender pada remaja putri, hasil berdasarkan uji-t sampel berpasangan dengan *p-value* 0,000 ($<0,05$) artinya memiliki efek aromaterapi lavender untuk mengurangi tingkat insomnia di kalangan remaja putri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa adanya perbedaan yang signifikan setelah diberikan aromaterapi lavender terhadap insomnia. Aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi yang berfungsi untuk mengatasi stres, kecemasan, jantung berdebar, gugup serta menciptakan perasaan damai dan rileks. Minyak atsiri lavender dapat menimbulkan suasana hati yang tenang dan merilekskan tubuh (Jaelani, 2009).

Pengaruh aromaterapi lavender sebelum dan sesudah diberikan pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyah Cianjur. Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa dari hasil *paired T-Test* terlihat rata-rata insomnia sebelum diberikan perlakuan yaitu sebesar 25,4 sedangkan setelah diberikan perlakuan yaitu sebesar 17,2, serta didapatkan nilai *p-value* = 0,001 $< 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh terhadap skala insomnia pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyah Cianjur. Mengenai penelitian terkait dilakukan oleh Meylana, N dengan judul “Efektifitas akupresur dan aromaterapi lavender terhadap insomnia pada wanita perimenopause di desa Pancuranmas Magelang” dimana pemberian aromaterapi dilakukan selama 7 hari dengan hasil ada pengaruh pemberian aromaterapi terhadap kualitas tidur pada insomnia dengan *p-value* 0,000 yang menunjukkan pengaruh signifikan pada aromaterapi lavender terhadap penurunan insomnia.

Salah satu cara penggunaan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) adalah dengan cara dihirup agar bermanfaat langsung bagi tubuh. Minyak esensial lavender ini mengandung linalool yang memiliki efek sedatif, sehingga ketika orang menghirup minyak esensial lavender, aromaterapi yang dikeluarkan akan merangsang reseptor bilier saraf olfaktorius yang terletak di epitel olfaktorius untuk mengirimkan bau. Bola penciuman terhubung ke sistem limbik. Dampak positif aromaterapi terhadap kualitas tidur lebih terasa langsung (inhalasi) karena hidung bersentuhan langsung dengan bagian otak yang merangsang efek aromaterapi (Jaelani, 2009). Bunga dari lavender ini terdapat adanya kandungan *linalool* yang fungsinya sebagai efek sedatif sehingga apabila seseorang menghirup aromaterapi dari bunga lavender, maka aroma yang dikeluarkan akan menstimulasi reseptor silia saraf olfaktorius yang berada di epitel olfactory untuk menurunkan aroma tersebut ke bulbus olfaktorius melalui saraf olfaktorius.

Bulus olfaktorius ini berhubungan dengan sistem limbik. Efek positif dari aromaterapi pada kualitas tidur yang nyenyak akan dirasakan lebih secara langsung (inhalasi) karena hidung mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bekerja untuk merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan dari aromaterapi (Jaelani, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pemberian aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat menurunkan skala insomnia pada remaja dan dapat memperbaiki kualitas tidur pada remaja putri di pondok pesantren Tanwiriyyah Cianjur.

Saran

Hendaknya pihak pondok pesantren menyediakan aromaterapi lavender untuk penurunan insomnia diberikan pada saat remaja mengalami kesulitan tidur. Pada remaja juga dapat memanfaatkan tidur malam serta pola istirahat agar dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, Z., Maifita, Y., & Ameliati, S. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa: A Literatur Review. *Jurnal Menara Medika*, 3(1), 74–86. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Aryani, G. M. (2019, Juli). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia Pada Remaja Putri Di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran. *Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D IV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.
- CANDRA, W. N. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA SISWA KELAS X-XI DI SMA N 1 KWADUNGAN KABUPATEN NGAWI*.
- Dedi, A. (2012). *Penanganan Penyimpangan Perilaku Seksual Pada Remaja Tunalaras Yang Berperilaku Agresif Di Lingkungan Asrama SLB E Prayuwana Yogyakarta*. Retrieved from [http://eprints.uny.ac.id/7679/3/bab 2 - 05103241021](http://eprints.uny.ac.id/7679/3/bab%20-%2005103241021).
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Univeritas Pahlawan Tuaku Tambusai Tahun 2020*. 4(23), 83–89.
- Herliana, I. (2023). Effectiveness of Wudhu Therapy and Music Therapy Before Sleep on Insomnia in Adolescents. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 55-69.
- Jaelani. 2009. *Aromaterapi. Jilid Pertama*. Edisi Peratama. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Luar, H. S. (2021). Pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan guided imagery terhadap kualitas tidur pada remaja.
- Maharani, A. P. (2021). Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Insomnia Pada Remaja.
- Meylana, N. 2015. Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Wanita Perimenopause di Desa Pancuranmas Magelang. *Jurnal of Holistic Nursing Science*. Vol.2/No.2/Hal.28-37. <http://journal.umngl.ac.id/index.php/nursing/article/view/1809>
- Rahayuningsih, A. d. (2017). *Karakteristik Pasien Diabetes Mellitus di RSUD Dr Soehadi Prijonegoro Sragen Tahun 2015*. Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta: Naskah Publikasi.
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 257–266. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>