

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia pada Remaja di Kelas SMAN 1 Cikarang Timur Tahun 2025

Siska Bella Nurfadilla¹, Yulianti², Rosi Kurnia Sugiharti³, Ika Kania Fatdo Wardani⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman
Email: ¹siskab758@gmail.com, ²yyanty19@gmail.com, ³rosikurnia23@gmail.com, ⁴kaniaika37@gmail.com
Email Penulis Korespondensi: ¹siskab758@gmail.com

Abstrak

Abstrak- Insomnia merupakan gangguan tidur yang banyak dialami remaja dan berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, serta prestasi akademik. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada remaja kelas X SMAN 1 Cikarang Timur. Metode Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 49 siswa yang dipilih dengan teknik total sampling berdasarkan kriteria mengalami insomnia. Instrumen penelitian menggunakan *Kuesioner Skala Baku Pengukuran Insomnia Remaja (KSBPJ-IRS)*. Intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender spray pada bantal atau selimut responden setiap malam selama tujuh hari berturut-turut. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami insomnia ringan (75,5%) dan insomnia berat (24,5%). Setelah intervensi, 81,6% responden tidak lagi mengalami insomnia, sedangkan 18,4% mengalami insomnia ringan. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor insomnia sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian aromaterapi lavender spray berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada remaja, sehingga dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: Insomnia, Remaja, Aromaterapi Lavender, Terapi Non-Farmakologi

Abstract- Insomnia is a common sleep disorder in teenagers, negatively affecting their physical health, mental well-being, and academic performance. This study aimed to assess the impact of lavender aromatherapy on insomnia levels in 10th-grade students at SMAN 1 Cikarang Timur. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest setup was used. The sample consisted of 49 students selected using total sampling, all of whom experienced insomnia. The research instrument was the Adolescent Insomnia Measurement Scale (KSBPJ-IRS). The intervention involved applying lavender aromatherapy spray to the respondents' pillows or blankets every night for seven consecutive days. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. Before the intervention, 75.5% of respondents had mild insomnia and 24.5% had severe insomnia. After the intervention, 81.6% of the respondents no longer had insomnia, while 18.4% still experienced mild insomnia. The Wilcoxon test revealed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant difference in insomnia scores before and after the intervention.

Keywords: Insomnia, Teenagers, Lavender Aromatherapy, Non-Pharmacological Therapy

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks. Menurut World Health Organization (WHO), remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, suatu periode yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur (WHO, 2023). Salah satu gangguan tidur yang umum dialami adalah insomnia, yaitu kesulitan dalam memulai, mempertahankan, atau memperoleh kualitas tidur yang memadai. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, serta performa akademik remaja (Julia & Shanti, 2025).

Prevalensi insomnia pada remaja cukup tinggi. Di tingkat global, insiden insomnia pada remaja mencapai 68,8% (Suparyanto dan Rosad, 2020). Sedangkan di Indonesia diperkirakan sekitar 10% atau setara dengan 28 juta orang (Uccella et al., 2023). Penelitian lokal menunjukkan bahwa lebih dari 70% remaja di beberapa sekolah mengalami insomnia dengan derajat bervariasi (Christ et al., 2022). Dampak yang ditimbulkan antara lain kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan memori, perubahan suasana hati, serta menurunnya prestasi akademik (Nurmawati et al., 2025).

Faktor penyebab insomnia pada remaja beragam, di antaranya stres akademis, kecemasan, penggunaan gadget berlebihan, dan pola hidup tidak sehat. Paparan cahaya biru dari layar gadget, misalnya, dapat menurunkan produksi melatonin yang berperan penting dalam mengatur siklus tidur (Pratiwi & Subarnas, 2020). Upaya penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dengan obat tidur, maupun non-farmakologis seperti terapi relaksasi, sleep hygiene, musik, wudhu, dan aromaterapi (Sutardi, 2021).

Aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) merupakan salah satu terapi non-farmakologis yang terbukti efektif membantu meningkatkan kualitas tidur. Kandungan utama seperti linalool dan linalyl asetat memiliki efek sedatif serta ansiolitik, yang dapat menenangkan sistem saraf dan mengurangi kecemasan (Pratiwi & Subarnas, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender, khususnya dalam bentuk spray, lebih praktis, ekonomis, dan cepat memberikan efek relaksasi dibandingkan dengan lilin aromaterapi (Yuliana et al., 2023).

Berdasarkan hasil wawancara awal di SMAN 1 Cikarang Timur, sebagian besar siswa kelas X mengalami insomnia dengan derajat ringan hingga berat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang sederhana, aman, dan

efektif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada remaja di SMAN 1 Cikarang Timur.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen (one group pretest-posttest). Lokasi penelitian disebutkan di SMAN 1 Cikarang Timur, dengan waktu penelitian Mei-Juni 2025. populasi sasaran ini adalah seluruh siswa kelas X (396 siswa), populasi sumber adalah siswa kelas X yang mengalami insomnia, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dan diperoleh 49 responden (26 dari kelas X.III dan 23 dari kelas X.VIII). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian aromaterapi lavender, sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat insomnia pada remaja. Instrumen yang digunakan berupa Kuesioner Skala Baku Pengukuran Insomnia Remaja (KSBPJ-IRS) untuk mengukur gejala insomnia melalui tahapan *pretest*, intervensi, dan *posttest*. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi, serta secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test guna mengetahui perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.



Gambar 1. Pembagian Kuesioner dan Pretest



Gambar 2. Pembagian Aromaterapi Lavender



Gambar 3. Aromaterapi Lavender

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 49 siswa kelas X SMAN 1 Cikarang Timur yang dipilih dengan teknik *total sampling* berdasarkan hasil *screening* insomnia. Sampel terdiri atas 26 siswa dari kelas X.III dan 23 siswa dari kelas X.VIII. Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*), sebanyak 37 responden (75,5%) mengalami insomnia ringan, 12 responden (24,5%) mengalami insomnia berat, dan tidak ada yang termasuk kategori sangat berat. Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender spray selama tujuh hari berturut-turut, sebanyak 40 responden (81,6%) tidak lagi mengalami insomnia, sedangkan 9 responden (18,4%) masih mengalami insomnia ringan. Tidak ditemukan responden dengan insomnia berat maupun sangat berat pada tahap *posttest*. Temuan ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi tidur pada mayoritas responden setelah intervensi. Analisis univariat menunjukkan penurunan signifikan tingkat insomnia setelah intervensi. Hasil uji statistik bivariat menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, bahwa aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada remaja.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada remaja. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa faktor internal seperti stres, kecemasan, dan penggunaan gadget berlebihan serta faktor eksternal seperti lingkungan tidur yang tidak kondusif merupakan penyebab utama insomnia pada remaja (Nurmawati et al., 2025).

Kandungan aktif linalool dan linalyl asetat pada minyak esensial lavender berperan memberikan efek sedatif dan ansiolitik yang mampu menenangkan sistem saraf, sehingga memperbaiki kualitas tidur (Lathifatun Nafsiyah et al., 2024). Penelitian ini konsisten dengan temuan Maharani (2021) yang melaporkan perbaikan signifikan pada kualitas tidur setelah pemberian aromaterapi lavender, serta penelitian Julia dan Shanti (2025) yang menemukan penurunan insomnia dengan signifikansi $p < 0,05$ pada remaja putri. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa aromaterapi lavender dapat dijadikan alternatif terapi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam mengatasi insomnia pada remaja.

Tabel 1. Distribusi Responden Remaja yang Mengalami Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Perempuan	22	44.99 %
Laki - Laki	27	55.1 %
Total	49	100 %

Tabel 2. Distribusi Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Intervensi

No. Tingkat Insomnia	Pretest		Posttest	
	f	%	f	%
1. Tidak Insomnia	0	0	40	81,6
2. Insomnia Ringan	37	75,5	9	18,4
3. Insomnia Berat	12	24,5	0	0
4. Insomnia Sangat Berat	0	0	0	0
Total	49	100	49	100

Tabel 1. menunjukkan diketahui bahwa responden remaja yang mengalami insomnia lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 27 orang (55,1%) dibandingkan dengan perempuan yaitu sebanyak 22 orang (44,9%).

Tabel 2. menunjukkan diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi, sebagian besar responden tercatat mengalami insomnia ringan (75,5%), sementara sisanya mengalami insomnia berat (24,5%). Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender secara berturut-turut selama tujuh hari, terjadi perubahan yang signifikan pada kondisi responden. Mayoritas responden (81,6%) tidak lagi menunjukkan gejala insomnia, sedangkan 18,4% lainnya masih mengalami insomnia dalam kategori ringan.

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Insomnia

Variabel	Hasil Uji Normalitas					
	Kolmogorov – Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
Pre Test	.175	49	.001	.957	49	0.71
Post Test	.298	49	.000	.871	49	.000

Tabel 3. Menunjukkan bahwa diketahui Hasil analisis menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -6,104$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada remaja kelas X di SMAN 1 Cikarang Timur, dapat disimpulkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden mengalami insomnia, dengan sebagian besar berada pada kategori insomnia ringan (75,5%) dan sebagian kecil pada kategori insomnia berat (24,5%). Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender spray selama tujuh hari berturut-turut, mayoritas responden (81,6%) tidak lagi mengalami insomnia, sedangkan sisanya (18,4%) hanya mengalami insomnia ringan. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -6,104$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor insomnia sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, pemberian aromaterapi lavender terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Medika Suherman yang telah memberikan dukungan akademik, pihak sekolah SMAN 1 Cikarang Timur yang telah memberikan izin penelitian, para responden yang telah berpartisipasi dengan baik, serta dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan masukan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan

REFERENCES

- Christ, A., Tondang, P., Dody Izhar, M., Butar, M., & Akbar, F. (2022). Smartphone Addiction dan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Permas*, 12(3), 735–742. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Julia, G. T., & Shanti, E. F. A. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean. *Journal of Health (JoH)*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.30590/joh.v12n1.587>
- Lathifatun Nafsiyah, & Kamidah Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(3), 145–157. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i3.324>
- Nurmawati, N., Fil'ardi, B., Alsyaina, Y. R., Nuralifah, A., & Rahmah, D. A. (2025). Faktor Penyebab Insomnia di Kalangan Remaja. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 173–179. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/irje.v5i1.1932>
- Pratiwi, F., & Subarnas, A. (2020). Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Profil Kesehatan Jawa Barat 2020. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1703–1708.



<http://jurnalmedikahutama.com>

Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>

WHO. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>

Yuliana, B., Makkulawu, A., & Ramadhani Amal, A. (2023). Formulasi dan Uji Kestabilan Fisik Lilin Aromaterapi Minyak Atsiri Bunga Melati (*Jasminum sambac* L). *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 5(1), 81–90. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v5i1.18874>