

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI S1 KEPERAWATAN

(Studi Pre Ekperimental Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto)

Oleh:

HENI RAHAYAAN

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang mana seseorang akan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidurnya. Gangguan tidur yang lazim ditemui ini dapat bersifat sementara atau menetap dan sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan metode *one group pretest-postt*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir dari Prodi S1 Keperawatan STIKES Bina Sehat PPNI. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *nonprobability sampling* dengan metodenya adalah *purposive sampling*. Dengan sampel 20 mahasiswa tingkat akhir sesuai dengan kriteria inklusi menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*. Kondisi 20 responden yang digunakan sebelum diberikan aromaterapi lavender adalah sebanyak 40% responden (8 orang) mengalami insomnia ringan, 35% responden (7 orang) mengalami insomnia sedang, dan 25% responden (5 orang) mengalami insomnia berat. Hasil yang diberikan oleh responden setelah menggunakan aromaterapi lavender adalah sebanyak 50% responden (10 orang) tidak mengalami insomnia, 15% responden (3 orang) hanya mengalami insomnia ringan, 25% responden (5 orang) mengalami insomnia sedang, dan 10% responden (2 orang) mengalami insomnia berat. Dari hasil penelitian penggunaan aromaterapi lavender menggunakan uji statistik menunjukkan nilai signifikansi atau Sig.(2-tailed) sebesar $<0,001$ atau $< \alpha 0,05$ yang berarti adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah penggunaan aromaterapi lavender. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aromaterapi dapat digunakan sebagai salah satu terapi alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur penderita insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: aromaterapi lavender, insomnia, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY ON THE LEVEL OF INSOMNIA IN FINAL LEVEL OF NURSING S1 STUDENTS

(Pre-Experimental Study at Health Development STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto Regency)

By:

HENI RAHAYAAN

Insomnia is a sleep disorder in which a person has difficulty initiating or maintaining sleep. This common sleep disorder can be temporary or permanent and is often experienced by final-year students. In this study, the research design used was pre-experimental with the one-group pretest-post method. The population used in this study were all final year students from the S1 Nursing Study Program, STIKES Bina Sehat PPNI. The sampling technique used in this study is a non-probability sampling technique with a purposive sampling method, with 20 final-year students according to the inclusion criteria using the Wilcoxon Signed Rank. The condition of the 20 respondents who were used before being given lavender aromatherapy was that 40% of respondents (8 people) had mild insomnia, 35% of respondents (7 people) had moderate insomnia, and 25% of respondents (5 people) had severe insomnia. The results given by respondents after using lavender aromatherapy were that 50% of respondents (10 people) did not experience insomnia, 15% of respondents (3 people) only experienced mild insomnia, 25% of respondents (5 people) experienced moderate insomnia, and 10% of respondents (2 people) had severe insomnia. From the results of the study using lavender aromatherapy using statistical tests, it showed a significant value or Sig. (2-tailed) of $<0,001$ or $<\alpha 0,05$, which means there is a significant difference between before and after the use of lavender aromatherapy.

Keywords: *final year students , insomnia, lavender aromatherapy.*