

**SKRIPSI**

**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 RAHAYAN  
201801173**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO  
2022**

**SKRIPSI**

**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  
201801173**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA SEHAT PPNI  
MOJOKERTO  
2022**

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Heni Rahayaan

Nim : 201801173

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan (Studi Pre Ekperimental Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto)

Dengan ini menyatakan bahwa karya beserta laporan tugas akhir ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri bukan duplikasi dan hasil karya orang lain. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku

Mojokerto, 26 September 2022

  
(Heni Rahayaan)

## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program

Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan (Studi Pre Ekperimental Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto)


Nama : HENI RAHAYAAN

NIM : 201801173

Pada tanggal : 05 September 2022


Oleh:

Pembimbing I



Enny Virda Y, S.Kep. Ns., M.Kes  
NIK. 162 601 095

Pembimbing II



Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIK. 162 601 137

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Judul : Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan (Studi Pre Ekperimental Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto)

Nama : HENI RAHAYAAAN

NIM : 201801173

Pada tanggal : 05 September 2022

Mengesahkan

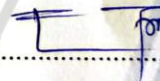
Tim penguji

Tanda Tangan

Ketua : Arum Dwi Ningsih, M.Kep

()

Anggota : Enny Virda Y, S.Kep. Ns., M.Kes

()

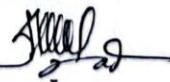
Anggota : Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep. Ns., M.Kep

()

Mengetahui

Ka.Prodi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI  
Kabupaten Mojokerto



()

ANA ZAKIYAH, M.Kep

Program Studi Keperawatan  
NIK . 162601036

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan (Studi Pre Ekperimental Di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto)”. Selesainya penulisan Skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Dr. M. Sajidin, S.Kp, M.Kes selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
2. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan
3. Arum Dwi Ningsih, M.Kep selaku penguji utama yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan kepada peneliti
4. Enny Virda Y, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
5. Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep. Ns., M.Kep selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
6. Staff Dosen dan Karyawan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Akhirnya peneliti menyadari bahwa Proposal ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan Proposal ini.

Mojokerto, 05 September 2022



## UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dukungan dari berbagai pihak. Peneliti secara khusus mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti banyak menerima bimbingan, petunjuk dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Tuhan YME dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua tercinta Bapak Semi Rahayaan (Alm) dan Ibu Eta Unitly yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, semangat, serta doa yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Kemudian terima kasih banyak untuk kakak tercinta Apner Poli Rahayaan, Aci Nunu Rahayaan, Jesmon Smith Rahayaan, Lucy Rahayaan atas segala doa dan dukungan yang diberikan serta perhatian kepada peneliti.
3. Kepada Ibu Enny Virda Y, S.Kep. Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan,



dorongan, dan semangat kepada peneliti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Kepada Ibu Rizky Meuthia Pratiwi, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, perhatian, semangat dari awal menjadi mahasiswa hingga saat ini.
5. Kepada Bapak Dr. M. Sajidin, S.Kp, M.Kes selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
6. Kepada Ibu Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan
7. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini
8. Kepada pihak kampus STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian dan memperoleh data.
9. Teman-teman seperjuangan Erin Tentua, Kundrat HJerol, Novaline Laipeny, dan Irene M Romroma yang telah memberikan banyak masukan serta dukungan kepada peneliti.
10. Sahabat-sahabat, Irene Lesomar, Rita Leinussa, dan AOG Mojokerto, terimakasih telah menjadi sahabat terbaik bagi peneliti yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta doa hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

11. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi yang yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu

Semoga Tuhan YME senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca.

Mojokerto, 27 September 2022

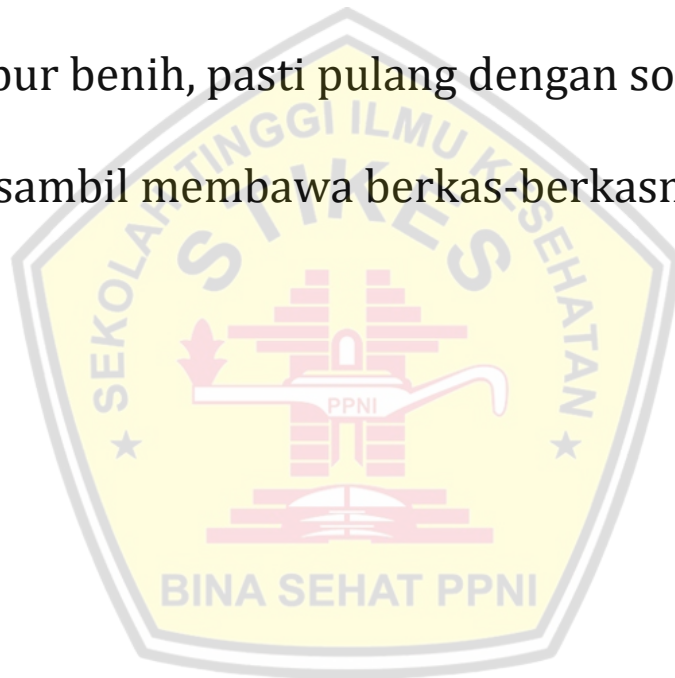


Peneliti

## MOTTO

Orang-orang yang menabur dengan mencururkan  
air mata, akan menuai dengan bersorak-sorai.

Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil  
menabur benih, pasti pulang dengan sorak-sorai  
sambil membawa berkas-berkasnya.



## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
MOTTO .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Tenaga Kesehatan Atau Petugas Kesehatan.....	5
1.4.2 Bagi Respoden .....	5
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan .....	5
1.4.4 Bagi Peneliti .....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 Konsep Insomnia.....	7
2.1.1 Definisi.....	7
2.1.2 Etiologi.....	8
2.1.3 Manifestasi Klinis .....	8

2.1.4	Patofisiologi .....	9
2.1.5	Klasifikasi .....	10
2.1.6	Penatalaksanaan .....	10
2.1.7	Pengukuran Insomnia.....	13
2.2	Konsep Aromaterapi .....	17
2.2.1	Definisi .....	17
2.2.2	Manfaat aromaterapi .....	17
2.2.3	Cara penggunaan aromaterapi.....	19
2.2.4	Bentuk Aromaterapi .....	22
2.2.5	Jenis-Jenis Aromaterapi .....	24
2.2.6	Konsep Lavender .....	27
2.2.7	Kandungan zat pada lavender .....	28
2.2.8	Mekanisme Kerja Lavender .....	28
2.3	Konsep Mahasiswa Tingkat Akhir.....	30
2.3.1	Definisi MahasiswaTingkat Akhir .....	30
2.3.2	Kebutuhan tidur mahasiswa tingkat akhir.....	31
2.4	Kerangka Teori.....	33
2.5	Kerangka Konseptual .....	34
2.6	Hipotesisi Penelitian.....	35
2.7	Penelitian Yang Relevan .....	36
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>		<b>40</b>
3.1	Desain/Rancangan Penelitian .....	40
3.2	Populasi, Sampling Dan Sampel .....	41
3.2.1	Populasi .....	41
3.2.2	Sampling .....	41
3.2.3	Sampel.....	43
3.3	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	43
3.3.1	Identifikasi Variabel.....	43
3.3.2	Definisi Operasional.....	44
3.4	Kerangka Kerja .....	46
3.5	Pengumpulan Data .....	47

3.5.1 Instrumen .....	48
3.5.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	52
3.6 Analisa Data .....	52
3.6.1 Langkah-langkah Analisa Data .....	52
3.6.2 Teknik Analisa Data.....	56
3.7 Etika Penelitian .....	57
3.8. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
4.1. Hasil Penelitian .....	61
4.1.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	61
4.1.2. Data Umum .....	62
4.1.3. Data Khusus .....	63
4.2. Pembahasan.....	66
4.2.1. Tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dilakukan pemberian aromaterapi lavender di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto. ....	66
4.2.2. Tingkat insomnia setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto. ....	70
4.2.3. Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto .....	72
<b>BAB 5 PENUTUP.....</b>	<b>79</b>
5.1. Simpulan.....	79
5.2. Saran.....	80
5.2.1. Bagi Responden .....	80
5.2.2. Bagi Institusi Pendidikan .....	80
5.2.3. Bagi Peneliti .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Di STIKes Bina Sehat Ppni Kab. Mojokerto.....	45
Tabel 4. 1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto .....	62
Tabel 4. 2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di STIKes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto.....	62
Tabel 4. 3	Distribusi frekuensi tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sebelum diberikan aromaterapi lavender .....	63
Tabel 4. 4	Distribusi frekuensi tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir setelah diberikan aromaterapi lavender .....	63
Tabel 4. 5	Analisis perubahan tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender .....	64

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Di STIKes Bina Sehat Ppni Kab. Mojokerto..... **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Analisis Kejadian Insomnia Ditinjau Dari Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Di STIKes Bina Sehat Ppni Kab. Mojokerto ..... 34
- Gambar 3.1 Kerangka Kerja Tentang Analisis Kejadian Insomnia Ditinjau Dari Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Bina Sehat Ppni Kab. Mojokerto ..... 46





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	83
Lampiran 2 : <i>Informed Consent</i> .....	84
Lampiran 3 : Kuesioner.....	85
Lampiran 4 : Standar Operasional Prosedur (SOP) .....	88
Lampiran 5 : Tabulasi Data.....	89
Lampiran 6 : Pengelolaan Data .....	91
Lampiran 7 : Kegiatan Bimbingan Proposal Skripsi .....	94
Lampiran 8 : Dokumentasi.....	99



## DAFTAR PUSTAKA

- Adeleyna, N. (2014). Analisis Insomnia. *Universitas Indonesia*, 34–36.
- Astuti, W., Setyowati, H., Rahayu, E., & Wijayanti, K. (2015). Pengaruh Aromaterapi Bitter Orange Terhadap Nyeri Dan Kecemasan Fase Aktif Kala 1. *The 2nd University Research Coloquium 2015*, Issn 2407-9189.
- Dewi, A. P. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53. [Http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/Download/4871/3657](http://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum/Article/Download/4871/3657)
- Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/)
- Gehrman, P., & Ancoli-Israel, S. (2016). Insomnia In The Elderly. *Insomnia: Diagnosis And Treatment*, 224–234.
- Handayani, N., & Nurlita, D. (2018). Efektivitas Penggunaan Aromaterapi Sebagai Terapi Komplementer Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya *Pharmacoscript Volume 1 No. 2 Agustus 2018. Pharmacoscript*, 1(2), 109–120.
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116–121. [Https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners/Article/View/1128/908](https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners/Article/View/1128/908)
- Khoirullisa, I. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Citrus Aurantium Dengan Slow Deep Breathing Pada Pre Operasi Sectio Caesarea Terhadap Kecemasan Dengan Spinal Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul* [Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. [Http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/Id/Eprint/3580](http://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/Id/Eprint/3580)
- Kurniawan, M. F. (2020). *Identifikasi Faktor Penyebab Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang*. July, 1–23.
- Mustafa, P. S. Dkk. (2020). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. *Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2020*, 53(9), 1689–1699.
- Naristiyanti, D. (2019). Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk (Parfum

- Silid, Lipbalm Lilin Anti Nyamuk). *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sadock, B. J. S. & V. A. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis* ( Dr. H. M. & Dr. R. N. E. Sihombing (Ed.); 2nd Ed.). Buku Kedokteran Egc.
- Samsu. (2017). Metode Penelitian: Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development. In *Diterbitkan Oleh: Pusat Studi Agama Dan Kemasyarakatan (Pusaka)*.
- Sunardi, E. P. (2020). *Identifikasi Faktor Penyebab Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang* [Universitas Muhammadiyah Malang].  
[Http://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/68136%0a](http://Eprints.Umm.Ac.Id/Id/Eprint/68136%0a)
- Tang, Y., Gong, M., Qin, X., Su, H., Wang, Z., & Dong, H. (2021). The Therapeutic Effect Of Aromatherapy On Insomnia: A Meta-Analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 288(March), 1–9.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.066>

