

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER  
DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
REMAJA  
NASKAH PUBLIKASI**



**MUHAMMAD FIRLIANSYAH**

**M17010010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MADANI  
YOGYAKARTA  
2021**

LEMBAR PENGESAHAN  
NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI AROMATERAPI LAVENDER  
DAN *GUIDED IMAGERY* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
REMAJA

Oleh:

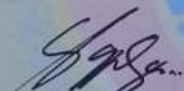
Muhammad Firliansyah  
M17010010

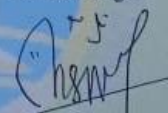
Telah mendapatkan persetujuan untuk dipublikasikan pada tanggal  
Agustus 2021

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Ns. Faisal Sangadji, M.kep  
NIK.01.290380.16.0022

  
Ns. Ignasia Nila Siwi, M.Kep  
NIK.01.200187.12.0020

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani Yogyakarta

  
Ns. Isti Antari, M.Med.Ed  
NIK.01.260682.12.0016



# **PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DAN GUIDED IMAGERY TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA**

## **THE EFFECT OF GIVING LAVENDER AROMATHERAPY AND GUIDED IMAGERY ON SLEEP QUALITY IN ADOLESCENT**

Muhammad Firliansyah<sup>1</sup>, Faisal Sangadji<sup>2</sup>, Ignasia Nila Siwi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>*STIKes Madani Yogyakarta, Bantul, 55792, Indonesia*

*Jl. Cendrawasih, Gang Rahayu, Rt 11, Kec. Murung Pudak, Kel. Belimbing, Kab.  
Tabalong, Provinsi Kalimantan Selatan  
Email: mfirlyansyah16@gmail.com*

### **Abstrak**

Kualitas tidur buruk pada remaja disebabkan karena diakhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang sering kali mengurangi waktu tidur, seperti akses internet, jadwal sekolah yang padat, kegiatan ekstra di luar sekolah, dan faktor stres yang dialaminya. Dampak dari kualitas tidur yang tidak baik akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas, diabetes, stroke terjadinya gangguan kardiovaskular seperti peningkatan tekanan darah serta masalah kesehatan mental. Salah satu cara untuk mengurangi dampak dari kualitas tidur yang tidak baik yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender dan *guided imagery*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada remaja. Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan menggunakan teknik *pretest and posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan cara yaitu *purposive sampling* berjumlah 34 orang, 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang sudah baku. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kualitas tidur remaja pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* 12.00. Sedangkan tingkat kualitas tidur remaja sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dengan nilai rata-rata 23.00. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan diberikannya aromaterapi lavender dan *guided imagery* kualitas tidur buruk responden berkurang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan hasil uji *Mann Whitney* dengan *significancy p value* 0.000 (*p value* hasil < 0.05).

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lavender, *Guided Imagery*, Kualitas Tidur, Remaja.

### Abstract

Poor sleep quality in adolescents is caused by the fact that at the end of puberty they experience a number of changes that often reduce sleep time, such as internet access, busy school schedules, extra activities outside of school, and stress factors they experience. The impact of poor sleep quality will experience various negative things including being prone to accidents, physical health problems, memory and learning disorders, high risk of obesity, diabetes, stroke, cardiovascular disorders such as increased blood pressure and mental health problems. One way to reduce the impact of poor sleep quality is by giving lavender aromatherapy and guided imagery. The purpose of this study was to determine the effect of giving a combination of lavender aromatherapy and guided imagery on sleep quality in adolescents. The design of this research is Quasy Experiment using pretest and posttest techniques with control group design. The sampling technique used was non-probability sampling by means of purposive sampling totaling 34 people, 17 intervention groups and 17 control groups. The research instrument used in this study is the standard PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Based on the results of the study, the sleep quality level of adolescents in the control group with an average value of 12.00 pretest and posttest. While the level of sleep quality of adolescents before and after the intervention in the intervention group with an average value of 23.00. These results indicate that by giving lavender aromatherapy and guided imagery, the respondents' poor sleep quality is reduced. The results of this study indicate that there is a significant difference in sleep quality between the intervention group and the control group with the results of the Mann Whitney test with a significance p value of 0.000 (p value <0.05).

**Keyword:** Lavender Aromatherapy, Guided Imagery, Sleep Quality, Teens

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa transisi atau peralihan usia sebelum memasuki status menjadi orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Permasalahan yang dialami oleh remaja yaitu terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur, termasuk berkurangnya waktu tidur dan tertundanya waktu tidur yang dapat menyebabkan kualitas tidur pada remaja berkurang. Hal ini disebabkan diakhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur, seperti akses internet, jadwal sekolah yang padat, kegiatan ekstra di luar sekolah, dan faktor stres yang dialaminya (Noliya dkk, 2018; Saputri, 2018).

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sebesar 18% penduduk di dunia mengalami gangguan tidur dan prevalensi tersebut selalu meningkat setiap tahunnya. Menurut data *World Association of Sleep Medicine* (WASM) diberitahukan 45% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan beberapa kondisi, meliputi insomnia, kurang durasi tidur, *Restless Legs Syndrome* (RLS). Menurut penelitian Nursiati (2018) yang menganalisis dari data *National Health and Nutrition Examination Survey* mendapatkan bahwa dari 6139 remaja (> 16 tahun) di USA, kebiasaan tidur buruk yang dominan terjadi pada remaja adalah mendengkur selama tidur (48%), tidak ada istirahat pada siang hari (26%), kurang kuantitas (durasi) tidur (26%). Berdasarkan riset internasional yang telah dilakukan US Census Bureau, *International Data Base* tahun 2004 terhadap penduduk Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) terjangkit insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri diperkirakan 11,7% penduduknya mengalami insomnia. Dalam sebuah penelitian di SMA N 10 Padang, prevalensi dari 153 orang siswa di Padang terdapat 106 (69,3%) kualitas (durasi) tidur buruk dan 47 (30,7%) yang kualitas tidurnya baik. Di Jawa Timur, prevalensi dari 31 orang remaja di Malang terdapat 28 (90,3%) yang kualitas (durasi) tidurnya buruk dan 3 (9,7%) yang kualitas (durasi) tidurnya baik (Cahyaningrum, 2020; Nursiati, 2018).

Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan efektif pada remaja. Kualitas tidur memiliki arti yaitu kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja usia 16 – 30 tahun adalah 7 – 9 jam setiap malamnya. Berdasarkan berbagai penelitian, remaja yang kurang tidur akan mengalami berbagai hal negatif diantaranya rentan mengalami kecelakaan, masalah kesehatan fisik, gangguan memori dan pembelajaran, beresiko tinggi mengalami obesitas, diabetes, stroke terjadinya gangguan kardiovaskular seperti peningkatan tekanan darah serta masalah kesehatan mental (Permadi, 2017; Pangestika dkk, 2018).

Fenomena yang ada saat ini, sebagian besar pelajar mempunyai banyak aktivitas atau kegiatan di luar sekolah yang mengakibatkan kelelahan atau stres yang membuat seseorang kesulitan untuk tidur yang berdampak pada masalah fisik seperti lemah, letih, lesu, dan kelelahan. Selain itu juga apabila kualitas tidur kurang, bisa berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah dan konsentrasi belajar terganggu. Edukasi tentang pentingnya istirahat tidur juga perlu diberikan kepada remaja agar

remaja mengerti tentang pentingnya kebutuhan tidur yang baik sehingga tidak mengganggu aktivitas di siang hari (Nursiati, 2018).

Intervensi keperawatan yang dapat diberikan pada penderita insomnia atau gangguan tidur yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi bisa diberikan terapi obat seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti zolpidem, tradoson, lorazepam, fenobarbital, klonazepam, dan amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berpikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergantungan, dan bersifat racun. Sedangkan tindakan nonfarmakologi untuk mengatasi kebutuhan tidur terdiri dari beberapa tindakan, meliputi teknik relaksasi, terapi musik, terapi *guided imagery* dan pemberian aromaterapi (Sari 2019).

Aromaterapi adalah salah satu cara penyembuhan penyakit, salah satu fungsi aromaterapi sebagai relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih dan enak yang disebut minyak atsiri. Beberapa minyak atsiri yang umum digunakan dalam aroma terapi karena sifatnya yang serbaguna diantaranya adalah langon kleri (*Salvia scarea*), eukalipus (*Eucalyptus globulus*), geranium (*Pelargonium graveolens*), lavender (*Lavendula vera officinals*), lemon (*Citrus linonem*), peppermint (*Mentha piperita*). Dari minyak-minyak tersebut, minyak lavender merupakan minyak essensial yang paling populer (Sari, 2019).

Kelebihan minyak lavender dibandingkan dengan minyak essensial lainnya adalah kandungan racunnya yang relatif sangat rendah, jarang menimbulkan alergi, ekonomis, dan aman digunakan. Aroma terapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalol asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat saraf dan otot-otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai (relaksasi) sehingga dapat mengobati insomnia atau gangguan tidur (Hafid, 2017; Sari, 2019).

Selain aromaterapi, teknik relaksasi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dan kualitas tidur yaitu *guided imagery*. *Guided imagery* merupakan proses yang menggunakan kekuatan pikiran dengan mengarahkan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan melalui komunikasi dalam tubuh yang melibatkan semua indra (visual, sentuhan, pedoman, penglihatan dan pendengaran). Teknik relaksasi *guided imagery* dapat digunakan pada berbagai keadaan antara lain mengurangi stress, rasa nyeri, kesulitan tidur, alergi dan asma, pusing, migraine, hipertensi dan keadaan lain. *Guided imagery* akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra. Bayangan yang indah akan menyebabkan perasaan tenang. Ketegangan otot akibat ketidaknyamanan akan dikeluarkan sehingga tubuh menjadi rileks dan nyaman (Cahyaningrum, 2020; Pamuji, 2012; Yeci, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz pada tanggal 4 April 2021 kepada 25 santri melalui wawancara singkat dengan cara mengajukan pertanyaan yang memuat tentang pola tidur, durasi tidur, jam tidur, perasaan mengantuk di kelas, terbangun tengah malam, penggunaan obat tidur, dan penyebab tidur larut malam. Hasil yang didapat yaitu terdapat 17 (68%) santri mengalami kualitas tidur yang buruk ditandai dengan data

konjungtiva yang merah, terlihat area gelap di sekitar kantong mata, sering menguap saat mengikuti pelajaran di kelas, konsentrasi berkurang, mudah lelah, dan tidak nafsu makan. Dari hasil wawancara didapatkan data subjektif alasan atau faktor penyebab 17 santri ini mengalami dampak dari kualitas tidur yang buruk, yaitu mereka menyampaikan durasi tidur malam yang kurang, kegiatan ekstra di luar jam sekolah yang menyebabkan kelelahan di malam hari, tugas sekolah yang dikerjakan di malam hari sehingga waktu tidur mereka terlambat, sering terbangun tengah malam untuk buang air kecil, mengalami stres persiapan untuk ujian bagi kelas 3 dan bagi kelas 1 yang tidur di asrama mengalami kesulitan untuk tidur karena masih belum bisa beradaptasi dengan lingkungan kamar pondok pesantren.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu quasi experiment design. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik pre test and post test with control group design, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menilai dua kelompok responden dimana ada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz Yogyakarta pada bulan Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja santri yang mengalami gangguan tidur di Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz Yogyakarta kelas XII dengan jumlah 48 santri. Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan cara yaitu *purposive sampling*. Penentuan besarnya sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah remaja santri di Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz Yogyakarta sebanyak 34 responden.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat yaitu lembar SOP, lembar kuesioner PSQI, lembar observasi, *handscoon*, masker, tisu, *diffuser* minyak esensial, rekaman suara prosedur *guided imagery*, *speaker*, dan arloji. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah minyak esensial lavender, air hangat 500 ml.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah diuji validitas dan reabilitas oleh *University of Pittsburgh* pada tahun 1988 dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,83. Pada penelitian ini murni menggunakan instrumen yang sudah baku. Hal ini juga diperkuat dari penelitian Nursiati (2018) dalam penelitiannya tentang kualitas tidur sudah tidak melakukan uji validitas karena kuesioner yang digunakan diadopsi dari kuesioner baku yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur, memiliki konsistensi interval dan koefisien reliabilitas (*Cronbach Alpha*) sebesar 0,83. Kemudian penelitian Wulantari (2019) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil bahwa  $r$  hitung (0,410-0,831) >  $r$  tabel (0,361) sehingga kuesioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Instrumen ini dinyatakan valid karena nilai hitung  $r$  hitung >  $r$  tabel pada taraf signifikan 5% ( $r$  tabel 0,361).

Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistic Package of Social Science*) versi 25 akan dilakukan dalam beberapa tahap diantaranya *Editing, Coding, Scoring, Entry, Cleaning, dan Tabulating*.

Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel apakah ada signifikansi atau tidak kemaknaan 0,05 dengan menggunakan uji statistik *Mann Whitney* dengan *software* SPSS dimana jika  $p < \alpha = 0,05$  maka ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada remaja. Sedangkan jika  $p > \alpha = 0,05$  tidak ada pengaruh kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada remaja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Karakteristik Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (thn)		
14	1	2,9
15	6	17,7
17	18	52,9
18	9	26,5
Total	34	100
JenisKelamin		
Laki-laki	34	100
Total	34	100
Kelompok		
Kontrol	17	50
Intervensi	17	50
Total	34	100

Sumber: Analisa Data Primer 2021

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa kategori responden usia 14 tahun sebanyak 1 orang (2,9%), usia 15 tahun sebanyak 6 orang (17,7%), usia 17 tahun sebanyak 18 orang (52,9%), dan usia 18 tahun sebanyak 9 orang (26,5%). Dapat diketahui juga bahwa responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 34 orang (100%). Hasil usia responden yang mengalami kualitas tidur buruk terbanyak ini sama dengan penelitian Azizah (2018) juga menunjukkan bawah hampir seluruhnya (76,1%) kualitas tidur remaja adalah buruk sebanyak 70 responden. Dari 34 responden dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 17 responden untuk kelompok intervensi dan 17 responden untuk kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 orang santri (100%) mengalami gangguan tidur. Menurut peneliti, remaja laki-laki lebih cenderung mengalami gangguan tidur sehingga kualitas tidurnya semakin memburuk hal ini disebabkan karena laki-laki dominan banyak melakukan aktifitas diluar jam sekolah, faktor stress, sering begadang karena mengerjakan tugas dan menghafal pada malam hari, sering terbangun di malam hari atau menjelang pagi. Sehingga menyebabkan laki-laki sering mengalami gangguan tidur. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Ernawati dkk (2017) bahwa kebanyakan laki-laki sering mengalami gangguan tidur



disebabkan karena sering terbangun tengah malam, stress, kelelahan, dan kesulitan untuk memulai tidur (latensi tidur). Dalam Penelitian Azizah (2018) juga mengungkapkan bahwa remaja sekarang ini mengalami gangguan saat tidur, seperti kurangnya waktu tidur.

Berdasarkan hasil analisa univariat terhadap 34 responden menunjukkan bahwa jumlah responden dengan kualitas tidur dalam kategori baik berjumlah 11 responden (32,4%) dan 23 responden (67,6%) dengan kualitas tidur dalam kategori buruk sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery*. Pada hasil analisa univariat, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa ada sebanyak 23 responden (67,6%) yang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, sehingga bisa dikatakan bahwa lebih dari setengah total responden masih memiliki kualitas tidur yang buruk. Peneliti berpendapat, hal ini terjadi karena pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur, termasuk berkurangnya durasi tidur, tertundanya waktu tidur, dan bertambahnya perbedaan pola tidur pada hari sekolah dan libur di akhir pekan. Beberapa hal diatas membuat kualitas tidur pada remaja juga cenderung berkurang. Peneliti berpendapat bahwa pada remaja, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologisnya, menurunkan daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Jadwal sekolah yang kompleks dan aktivitas lain dalam kegiatan sekolah dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau penuh stress dapat membuat seseorang sulit tidur.

B. Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender dan *Guided Imagery* pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.

Tabel 4.2 Distribusi Kualitas Tidur pada Kelompok Kontrol

Variabel	Kategori	Pre Test		Post Test	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Baik	11	64,7	5	29,4
	Buruk	6	35,3	12	70,6
	Total	17	100	17	100

Sumber: Analisa Data Primer 2021

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hasil kualitas tidur responden saat pre test yang mengalami kualitas tidur buruk adalah sebanyak 6 orang (35,3%) dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (64,7%). Sedangkan kualitas tidur responden saat post test yang mengalami kualitas tidur buruk adalah sebanyak 12 orang (70,6%) dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (29,4%).

Tabel 4. 3 Distribusi Sebelum dan Setelah Diberikan Aromaterapi Lavender dan *Guided Imagery* pada Kelompok Intervensi

Variabel	Kategori	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
		F	Persentase (%)	F	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Baik	0	0	15	88,2
	Buruk	17	100	2	11,8
	Total	17	100	17	100

Sumber: Analisa Data Primer 2021

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat diketahui bahwa kualitas tidur responden sebelum diberikan aromaterapi lavender dan *guided imagery* yang mengalami kualitas tidur buruk adalah sebanyak 17 orang (100%). Sedangkan responden sesudah diberikan aromaterapi lavender dan *guided imagery* yang mengalami kualitas tidur buruk adalah sebanyak 2 orang (11,8%) dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 15 orang (88,2%).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 dan tabel 4.3 diketahui bahwa 23 (67,6%) responden mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery*. Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol yang mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* sebanyak 6 (35,3%) responden. Sedangkan kelompok intervensi yang mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* sebanyak 17 (100%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Sari dkk (2018) tentang pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur dapat dilihat dari responden kelompok perlakuan sebelum diberikan aroma terapi lavender didapatkan 99% yang mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2015) tentang pengaruh bunga lavender terhadap kualitas tidur di RSUD Dr Wahidin Sudiro Husodo Mojokerto didapatkan hasil sebelum diberikan aroma terapi lavender 100% yang mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil penelitian Aisi (2017) juga menunjukkan 24 responden dengan persentasi 64,9% mengalami insomnia berat sebelum diberikan terapi relaksasi *guided imagery*. Menurut asumsi peneliti, buruknya kualitas tidur remaja di Pondok Pesantren Islami Centre Bin Baz disebabkan karena jadwal sekolah yang padat, tugas sekolah, kegiatan ekstra diluar jam sekolah, dan faktor stres yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.2 dan tabel 4.3 diketahui bahwa 27 (79,4,6%) responden mengalami kualitas tidur baik setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery*. Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol yang mengalami kualitas tidur baik setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* sebanyak 12 responden dengan

persentase 70,6%. Sedangkan kelompok intervensi yang mengalami kualitas tidur baik setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* sebanyak 15 responden dengan persentase 88,2%.

Menurut peneliti, kualitas tidur buruk pada remaja di Pondok Pesantren Bin Baz sesudah diberikan terapi kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* selama 1 minggu dalam frekuensi 3 hari selama 10-20 menit mengalami penurunan. Hal ini dibuktikan pada tabel 4.3 bahwa hanya 2 responden dengan persentase 11,8% yang mengalami kualitas tidur buruk setelah diberikan tindakan pemberian aromaterapi lavender dan *guided imagery*. Penurunan tingkat kualitas tidur buruk setelah pemberian aromaterapi lavender dan *guided imagery* dikarenakan terapi dengan mengarahkan remaja untuk relaksasi dan berimajinasi dengan lingkungan yang tenang dan kondusif dan menghirup aroma lavender agar dapat menurunkan kecemasan, stress, dan kelelahan yang merupakan salah satu penyebab dari gangguan tidur sehingga membuat remaja merasa nyaman dan rileks dan dapat meningkatkan kualitas tidurnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Gorman (2010), yang menyatakan bahwa *guided imagery* (imajinasi terbimbing) merupakan teknik relaksasi yang nyaman dan aman yang bertujuan untuk menghilangkan rasa nyeri, cemas dan meningkatkan kualitas tidur. Gorman (2010), juga mengatakan bahwa imajinasi terbimbing bermanfaat bagi lanjut usia. Imajinasi terbimbing berguna untuk siapa saja dan dapat dilakukan dilingkungan yang tenang dan kondusif untuk relaksasi. Pemberian imajinasi terbimbing secara terus menerus dalam waktu yang singkat atau dalam waktu yang lama bisa membuat tubuh menjadi sehat. Imajinasi terbimbing juga mempengaruhi emosional, mental, fisik dan rohani yang akan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Emosional, mental, fisik dan rohani yang dipengaruhi oleh imajinasi terbimbing akan membuat remaja menjadi rileks dan kebutuhan tidur tercukupi.

Dalam pertanyaan diatas responden mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya dimana remaja setelah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* memiliki tidur nyenyak dan sulit terbangun. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Lisdiyanti (2016), yang menyatakan bahwa pemberian relaksasi *guided imagery* efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi dan meningkatkan kualitas tidur.

#### C. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender dan *Guided Imagery* Terhadap Kualitas Tidur pada Remaja

**Tabel 4. 4 Hasil Uji *Mann Whitney Test***

		<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>P Value</b>
Kualitas Tidur	Kontrol	17	12,00	0.000
	Intervensi	17	23,00	

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada remaja. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil perbedaan

melalui nilai uji beda *Mann Whitney* didapatkan *p value* sebesar 0.000. Nilai *p value* penelitian ini menunjukkan nilai *p value* <  $\alpha$  (0,05) yang berarti memiliki perbedaan nilai yang sangat bermakna. Berdasarkan hasil dari kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan terapi relaksasi *guided imagery* disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dan *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada remaja.

Penelitian terkait yang membahas tentang aromaterapi lavender yaitu penelitian Sari (2018) yang melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur dengan hasil didapatkan ada perubahan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur dengan hasil *p value* = 0,0001. Lauwsen & Dwiana (2019) melakukan penelitian tentang aromaterapi lavender kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan hasil *p value* = 0,000. Pada penelitian Aryani (2019) tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender pada remaja putri didapatkan hasil berdasarkan *uji paired sample t-test* nilai *p value* sebesar 0,000 (<0,05) artinya terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan derajat insomnia pada remaja putri di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran.

Penelitian terkait yang membahas tentang pengaruh relaksasi *guided imagery* yaitu penelitian dari Listiyani (2016) Posbindu “Mutiar” 5 Desa Undaan Lor Kecamatan Undaan Kabupaten Kabupaten Kudus tentang Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur dengan *Guided Imagery* lansia menggunakan kelompok kontrol dengan hasil 47,98 untuk dan dan pada kelompok yang tidak dilakukan intervensi hasilnya adalah 17,09. Nilai Z kelompok non intervensi dan intervensi adalah -6,685 dan *p-value* yaitu 0,000.

Nuryati (2013) juga melakukan penelitian tentang pengaruh imajinasi terbimbing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *guided imagery* memberikan pengaruh yang sangat kuat dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan *p value* 0,000.

Cahyaningrum (2020) juga melakukan penelitian tentang pengaruh *guided imagery* kualitas tidur klien pre operasi di Ruang Bedah RSUD DR. H. Abdul Moeleok Provinsi Lampung Tahun 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor kualitas tidur pada saat pre intervensi didapatkan 9,62. Sedangkan pada saat post intervensi didapatkan 3,72. Didapatkan *p-value* 0,000 yang menunjukkan adanya pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan hasil uji *Mann Whitney* dengan *significancy p value* 0.000 (*p value* hasil < 0.05).
2. Tingkat kualitas tidur remaja pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata *posttest* dan *pretest* yaitu 12.00.
3. Tingkat kualitas tidur remaja sebelum dan sesudah dilakukan pemberian aromaterapi lavender dan *guided imagery* pada kelompok intervensi dengan nilai rata-rata yaitu 23.00.

## **SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana informasi dan keterampilan dalam memilih terapi yang tepat dan praktis bagi remaja santri Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz agar menjadi salah satu metode pilihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

2. Bagi Pondok Pesantren ICBB

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pustaka, bahan kajian serta informasi ilmiah mengenai pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi lavender dan *guided imagery* terhadap kualitas tidur pada remaja di Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz sehingga dapat menambah pengetahuan bagi institusi pendidikan khususnya santri Ponpes ICBB.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisi, Vidi Zahrotul. 2017. Pengaruh Terapi Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Insomnia Pada Lansia. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
- Aryani, Yuni. 2019. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia Pada Remaja Putri Di Yayasan Santa Maria Abdi Kristus Ungaran. *Skripsi*
- Azizah, Latifatul. 2018. Hubungan Kebiasaan Bermain *Games Online* Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas X. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
- Cahyaningrum, Aprilia. 2020. Pengaruh *Guided Imagery* Terhadap Kualitas Tidur Klien Pre Operasi Di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2020. *Skripsi*. Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
- Ernawati., Ahmad S., Siti H. 2017. Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal*. Poltekes Kemenkes Jambi
- Gorman. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep Proses dan Praktik*. Jakarta:EGC
- Hafid, Muhammad Fadly. 2017. Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademi Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar
- Lisdiyanti. 2016. Epektifitas Terapi Relaksasi *Guided Imagery* Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Skripsi*.
- Mustakim, Adang. 2020. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Noliya, Marda., Anita A., dan Puji S. R. 2018. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. Volume 9, Desember 2018, Nomor 1. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Palembang
- Nursiati, Candra Wahyu. 2018. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-XI Di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husana Mulia Madiun
- Pamuji, Andri. 2012. Efektivitas Teknik Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT PSLU Blitar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang
- Pangestika, Ghina., Dhian R. L., dan Anggi S. 2018. Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Dunia Keperawatan*. Volume 6, Nomor 2, September 2018: 107-115. Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru
- Permadi, Adi. 2017. Hubungan Perilaku Penggunaan *Gadget* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Usia Remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

- Saputri, Wahyu. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 2 Klego Boyolali. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta
- Sari, Ira Widya Kurnia. 2019. Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husana Mulia Madiun
- Sari, Yunita. 2018. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Panti Sosial Tresnawerdha Nirwana Puri Samarinda. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur
- Sharma, S. 2011. *Aromaterapi*. Kharisma Publishing Group; Tangerang
- Yeci, Yunda. 2020. Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Respon Fisiologis Dan Kualitas Tidur Pasien CHF Di PJT RSUP Dr Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar