

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI MTs MISBAHUL HASAN

Vera Amperawati¹ Agustina Widiyawati² Retno Hastri³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: veraampera20@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik penting bagi kesehatan dan perkembangan remaja. Namun, gangguan kualitas tidur masih sering terjadi dan dapat memengaruhi konsentrasi serta kesehatan remaja. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di MTs Misbahul Hasan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi dan alternatif terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh siswa MTs Misbahul Hasan sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari. Analisis data dilakukan menggunakan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu 28 responden (80,0%), sedangkan setelah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik yaitu 24 responden (68,6%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di MTs Misbahul Hasan. Aromaterapi lavender dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur remaja. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama.

Kata Kunci: Lavender, Kualitas Tidur, Remaja, PSQI.

ABSTRACT

Good sleep quality is vital for adolescents' health and development, yet disturbances remain common, affecting concentration and overall well-being. Lavender aromatherapy offers a non-pharmacological approach. This study examined its effect on adolescents at MTs Misbahul Hasan, providing reference and alternative complementary therapy to enhance sleep quality. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design. The population and sample consisted of all 35 students of MTs Misbahul Hasan, selected using a

total sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire before and after the administration of lavender aromatherapy for 7 days. Data were analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of 0.05. The result showed that before receiving lavender aromatherapy, most respondents had poor sleep quality, namely 28 respondents (80.0%). After the intervention, most respondents had good sleep quality, namely 24 respondents (68.6%). The Wilcoxon test showed a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant difference in sleep quality before and after the intervention. Lavender aromatherapy significantly improves adolescents' sleep quality at MTs Misbahul Hasan. It is a simple, safe, effective non-pharmacological therapy; future research should involve larger samples and longer interventions to strengthen evidence and support broader application.

Keywords: *Lavender, sleep quality, adolescents, PSQI.*

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi remaja karena berperan besar dalam menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta fungsi kognitif. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, hormonal, emosional, dan sosial. Perubahan tersebut sering kali memengaruhi pola tidur remaja, baik dari segi durasi maupun kualitas tidur. Tidur yang berkualitas dibutuhkan agar remaja dapat berfungsi optimal dalam kegiatan belajar, berinteraksi sosial, serta menjaga keseimbangan emosi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur pada remaja semakin meningkat, terutama akibat tuntutan akademik, stres psikososial, serta perubahan gaya hidup modern seperti penggunaan gawai pada malam hari (Azzahrah, 2025).

Aromaterapi merupakan terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tumbuhan untuk memberikan efek relaksasi, menurunkan stres, dan mendukung kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan adalah aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Minyak lavender mengandung senyawa aktif seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, yang telah terbukti memiliki efek relaksasi dan analgesik, serta mampu memengaruhi sistem saraf pusat untuk meningkatkan kualitas tidur. Penggunaan aromaterapi lavender dapat dilakukan melalui inhalasi atau difusi aroma di lingkungan tidur, sehingga dapat membantu meredakan ketegangan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan durasi serta kualitas tidur pada remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur ringan hingga sedang, khususnya pada kelompok usia remaja yang mengalami stres akademik atau sosial (Siregar *et al.*, 2023).

Gangguan kualitas tidur pada remaja telah menjadi fenomena dunia. *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menyampaikan sekitar 10% sampai 20% remaja di seluruh dunia mengalami masalah tidur serta masalah kesehatan yang terjadi akibat kurang tidur pada remaja contohnya obesitas dan gangguan mental (Uccella *et al.*, 2023). Di Indonesia, masalah tidur pada remaja semakin menjadi masalah kesehatan yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Hasianna pada (2025) menunjukkan bahwa sekitar 37,9% penduduk Indonesia mengalami masalah saat tidur antara lain sulit tidur, tidur sering terganggu, dan merasa tidak segar setelah bangun tidur (Hasianna, 2025). Di Indonesia angka prevalensi kualitas tidur yang buruk pada remaja masih tergolong tinggi yaitu 63% dengan kuantitas < 7 jam setiap malamnya (Rachmasari *et al.*, 2021).

Di Provinsi Jawa Timur belum ada gambaran secara umum mengenai data khusus kualitas tidur pada remaja. Namun ada beberapa penelitian kualitas tidur remaja yang telah

dilakukan di beberapa sekolah yang ada di provinsi Jawa Timur. Pertama penelitian yang dilakukan oleh Muntomimah *et al.*, pada (2025) di didapatkan prevalensi kualitas tidur remaja yang baik sebanyak 44,2% yaitu 38 remaja dan kualitas tidur remaja yang tidak baik sebanyak 55,8% yaitu 48 remaja. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Pradnyaparamita pada (2023) yang menyatakan sebesar 62,4% remaja yang kualitas tidurnya kurang baik dan 37,6% remaja yang kualitas tidurnya baik.

Kemudian melalui studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa remaja di MTS Misbahul Hasan Desa Andungsari Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo, didapatkan 10 dari 15 remaja yang mengatakan sering mengantuk di tengah kegiatan belajar disekolah pada saat siang hari, sulit untuk mencoba tidur di malam hari. Penyebab hal ini salah satunya yaitu kurangnya waktu tidur, terlebih mereka harus bangun pagi- pagi benar untuk berangkat ke sekolah.

Secara kronologis, masalah kualitas tidur pada remaja berkembang seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan aktivitas harian yang padat. Remaja sering kali belum memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, sehingga waktu istirahat menjadi terabaikan. Selain itu, perubahan ritme sirkadian pada masa remaja menyebabkan kecenderungan tidur lebih larut, sementara jadwal sekolah menuntut mereka untuk bangun pagi. Ketidakseimbangan ini menyebabkan akumulasi kurang tidur yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis remaja (Uccella *et al.*, 2023). Penelitian Muntomimah *et al.*, (2025) menyebutkan bahwa kurang tidur pada remaja berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, gangguan perhatian, serta peningkatan risiko masalah emosional.

Upaya penanganan gangguan tidur pada remaja perlu dilakukan secara tepat, aman, dan sesuai dengan karakteristik usia. Pendekatan farmakologis seperti penggunaan obat tidur tidak dianjurkan untuk remaja karena berisiko menimbulkan efek samping dan ketergantungan. Oleh karena itu, diperlukan alternatif non-farmakologis yang mudah diterapkan dan minim risiko. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah aromaterapi lavender. Lavender (*Lavandula angustifolia*) dikenal sebagai tanaman herbal yang memiliki efek menenangkan dan relaksasi. Kandungan utama dalam minyak esensial lavender, seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, terbukti dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu tubuh untuk lebih rileks dan mempermudah proses tidur (Salamung and Elmiyanti, 2023).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur. Chen *et al.*, (2022) menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan mampu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat insomnia pada remaja. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat mempercepat waktu tidur, mengurangi frekuensi terbangun di malam hari, serta meningkatkan rasa segar saat bangun tidur. Hal ini menjadikan aromaterapi lavender sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang potensial untuk diterapkan pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Siregar *et al.*, (2023) menemukan bahwa sleep hygiene dan aromaterapi lavender efektif meningkatkan kualitas tidur remaja, menunjukkan potensi intervensi non-farmakologis pada gangguan tidur remaja.

Apabila gangguan kualitas tidur pada remaja tidak segera ditangani, maka dapat menimbulkan dampak negatif yang cukup serius. Dampak tersebut antara lain penurunan prestasi akademik akibat terganggunya konsentrasi dan daya ingat, gangguan emosi seperti mudah marah dan stres, serta menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, kurang tidur juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, menurunkan daya tahan tubuh, serta mengganggu keseimbangan hormonal pada remaja (de Bruin *et al.*, 2017). Oleh karena itu, gangguan tidur pada remaja tidak boleh dianggap sebagai masalah ringan, melainkan perlu mendapatkan penanganan yang serius dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, pemberian aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu solusi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur remaja di MTs Misbahul Hasan. Intervensi ini diharapkan mampu membantu remaja mencapai tidur yang lebih berkualitas sehingga berdampak positif terhadap kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta peningkatan konsentrasi dan prestasi belajar. Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur remaja di MTs Misbahul Hasan menjadi penting untuk dilakukan sebagai dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif dalam bidang kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh siswa MTs Misbahul Hasan sebanyak 35 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari. Analisis data dilakukan menggunakan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signficancy 0,05.

PEMBAHASAN

Tabel 1: Data umum dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Tempat tinggal, Kebiasaan Sebelum Tidur, Data khusus dalam penelitian ini meliputi Kualitas Tidur Remaja di MTs Misbahul Hasan Sebelum dan Sesudah Diberikan distribusi frekuensi variabel penelitian yaitu sebagai berikut

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	13	37,1
Perempuan	22	62,9
Jumlah	35	100,0
Tempat Tinggal	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Bersama orang tua	25	71.4
Bersama wali/keluarga	3	8.6
Pesantren/asrama	2	5.7
Kos	5	14.3
Jumlah	35	100.0
Kebiasaan Sebelum Tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Menggunakan gadget	19	54,3
Menonton TV	9	25,7
Belajar	5	14,3
Tidak ada kebiasaan khusus	2	5,7
Jumlah	35	100,0
Kualitas Tidur Sebelum	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Buruk	28	80,0
Baik	7	20,0
Jumlah	35	100,0

Kualitas Tidur Sesudah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Buruk	11	31,4
Baik	24	68,6
Jumlah	35	100,0

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juni 2026

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 diketahui bahwa diketahui bahwa dari total 35 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 22 responden (62,9%). diketahui bahwa dari total 35 responden, sebagian besar tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 25 responden (71,4%). diketahui bahwa dari total 35 responden, sebagian besar memiliki kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur yaitu sebanyak 19 responden (54,3%). diketahui bahwa dari total 35 responden, hampir seluruh dari responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 28 responden (80,0%). diketahui bahwa dari total 35 responden, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 24 responden (68,6%).

Tabel 2. Analisa Data

Aromaterapi	Kualitas tidur		Selisih	p-value
	Mean Pre	Mean Post		
Pretest – post test	5,11	3,37	1,74	0.000

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juni 2026

Berdasarkan table 2 diketahui dari 35 responden didapatkan sebelum diberikan aromaterapi lavender, hamper seluruh dari responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 28 responden (80%). Sesudah diberikan aromaterapi lavender, responden yang mengalami kualitas tidur buruk mengalami penurunan yaitu sebanyak 11 responden (31,4%). Berdasarkan hasil uji wilcoxon didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur responden.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Remaja di MTs Misbahul Hasan Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 diketahui bahwa dari total 35 responden, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 28 responden (80,0%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 responden (20,0%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar remaja di MTs Misbahul Hasan mengalami permasalahan dalam pola tidur, seperti kesulitan memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun pada malam hari sehingga waktu istirahat yang diperoleh menjadi kurang optimal.

Kualitas tidur merupakan keadaan di mana seseorang dapat tidur dengan nyenyak, cukup, dan bangun dalam kondisi segar sehingga mampu melakukan aktivitas dengan baik. Menurut Hidayat Alimul Aziz, kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemampuan seseorang untuk

mempertahankan tidur, tidak sering terbangun pada malam hari, serta mendapatkan waktu tidur yang cukup sehingga memberikan rasa segar saat bangun tidur (Hidayat, 2022).

Pada masa remaja, kebutuhan tidur berkisar antara 8-10 jam per hari. Namun, berbagai faktor seperti aktivitas sekolah yang padat, stres akademik, penggunaan gadget sebelum tidur, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur remaja. Selain itu, Soekidjo Notoatmodjo menyatakan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan praktik yang dimiliki individu (Notoatmodjo, 2021). Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang baik dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan tidur yang kurang sehat sehingga berdampak pada kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa tingginya jumlah remaja yang memiliki kualitas tidur buruk di MTs Misbahul Hasan kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan dan pola hidup remaja yang kurang mendukung kualitas tidur yang baik. Aktivitas belajar, penggunaan gadget sebelum tidur, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga pola tidur yang sehat dapat menjadi faktor yang menyebabkan kualitas tidur remaja menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya atau intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur remaja, salah satunya melalui pemberian aromaterapi lavender yang memiliki efek relaksasi dan dapat membantu menenangkan pikiran sebelum tidur.

Kualitas Tidur Remaja di MTs Misbahul Hasan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender

Berdasarkan hasil penelitian tabel 5.5 diketahui bahwa dari total 35 responden, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 24 responden (68,6%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 11 responden (31,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang baik setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada remaja di MTs Misbahul Hasan setelah diberikan aromaterapi lavender, di mana sebagian besar responden mengalami perbaikan dalam pola tidur seperti lebih mudah memulai tidur, tidur lebih nyenyak, serta merasa lebih segar saat bangun di pagi hari.

Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tanaman untuk memberikan efek relaksasi serta meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur adalah lavender yang berasal dari tanaman *Lavandula angustifolia*. Minyak esensial lavender mengandung senyawa *linalool* dan *linalyl acetate* yang memiliki efek sedatif ringan sehingga dapat memberikan rasa tenang, mengurangi kecemasan, dan membantu memperbaiki kualitas tidur (Koulivand, 2023).

Selain itu, menurut Hidayat Alimul Aziz, kualitas tidur yang baik ditandai dengan kemampuan seseorang untuk memulai tidur dengan mudah, tidak sering terbangun pada malam hari, serta merasa segar ketika bangun tidur (Hidayat, 2022). Aromaterapi lavender bekerja melalui sistem penciuman yang kemudian merangsang sistem limbik di otak yang berperan dalam mengatur emosi, relaksasi, dan tidur. Rangsangan tersebut dapat membantu menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa nyaman sehingga seseorang lebih mudah untuk tertidur dan mendapatkan tidur yang lebih berkualitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Seyedeh Saadat Koulivand juga menyatakan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur serta mengurangi gangguan tidur karena sifatnya yang menenangkan dan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf (Koulivand, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa peningkatan kualitas tidur pada remaja di MTs Misbahul Hasan setelah diberikan aromaterapi lavender terjadi karena efek relaksasi yang dihasilkan oleh aroma lavender. Aroma tersebut dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, serta menciptakan rasa nyaman sebelum tidur sehingga responden lebih mudah untuk tertidur dan mendapatkan tidur yang lebih berkualitas. Dengan demikian, pemberian aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada remaja

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Remaja di MTs Misbahul Hasan

dari responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 28 Berdasarkan tabel 5.6 diketahui sebelum diberikan intervensi, hampir seluruh dari responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 28 responden (80,0%), sedangkan responden yang memiliki kualitas tidur baik hanya 7 responden (20,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik sebelum pelaksanaan intervensi. Setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan pada distribusi kualitas tidur responden. Jumlah responden dengan kualitas tidur baik meningkat menjadi 24 responden (68,6%), sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 11 responden (31,4%). Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada sebagian besar responden setelah intervensi diberikan, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi responden yang memiliki kualitas tidur baik serta menurunnya proporsi responden dengan kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon diketahui nilai Z sebesar -5,264 dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap kualitas tidur responden.

Aromaterapi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang menggunakan minyak esensial dari tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Aromaterapi bekerja melalui sistem penciuman (*olfaktori*), di mana molekul aroma yang dihirup akan merangsang reseptor penciuman di hidung kemudian diteruskan ke sistem limbik di otak. Sistem limbik berperan penting dalam mengatur emosi, stres, relaksasi, serta pola tidur seseorang. Rangsangan aroma tertentu dapat memberikan efek menenangkan sehingga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan mempermudah proses tidur (Buckle, 2020). Salah satu tanaman yang sering digunakan dalam aromaterapi untuk membantu meningkatkan kualitas tidur adalah *Lavandula angustifolia*.

Aromaterapi lavender banyak digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi gangguan tidur. Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga membantu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan rasa nyaman, dan memperbaiki kualitas tidur. Aroma lavender yang dihirup sebelum tidur dapat membantu seseorang untuk lebih mudah tertidur serta mempertahankan tidur lebih lama sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik (Koulivand, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Indah Kurniawati pada tahun 2025 menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender secara signifikan meningkatkan kualitas tidur responden dengan nilai p -value 0,000 setelah intervensi diberikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk memperbaiki kualitas tidur (Kurniawati, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melina (2023), yang meneliti tentang pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian

tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada responden setelah diberikan aromaterapi lavender. Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur karena dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan sehingga membantu responden tidur lebih nyenyak (Melina, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berpendapat bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada remaja. Hal ini terlihat dari adanya perubahan kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, di mana sebagian besar responden mengalami peningkatan kualitas tidur dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Aroma lavender yang dihirup sebelum tidur dapat membantu menciptakan suasana yang lebih tenang dan nyaman sehingga tubuh menjadi lebih rileks.

Selain itu, aromaterapi lavender juga dapat membantu menenangkan pikiran serta mengurangi ketegangan yang sering dialami remaja akibat aktivitas belajar maupun faktor psikologis lainnya. Kondisi tubuh dan pikiran yang lebih rileks tersebut dapat mempermudah seseorang untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur dengan lebih nyenyak. Oleh karena itu, penggunaan aromaterapi lavender dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

KESIMPULAN

Kualitas tidur remaja di MTs Misbahul Hasan sebelum diberikan aromaterapi lavender hampir seluruh dari responden berada pada kategori buruk, yaitu sebanyak 28 responden (80,0%).

Kualitas tidur remaja di MTs Misbahul Hasan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 24 responden (68,6%).

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -5,264$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur pada remaja di MTs Misbahul Hasan.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi tambahan dalam proses pembelajaran, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan remaja dan terapi komplementer nonfarmakologis. Institusi pendidikan juga diharapkan dapat mendorong mahasiswa dan dosen untuk mengembangkan penelitian serupa sehingga dapat memperkaya sumber ilmu pengetahuan serta mendukung penerapan praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam bidang kesehatan.

Bagi Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan seperti perawat, bidan, dan petugas UKS diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan aromaterapi lavender sebagai terapi komplementer yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada remaja. Selain itu, pelayanan kesehatan perlu meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pola tidur yang sehat. Dalam asuhan kebidanan pada remaja, bidan diharapkan dapat

mengintegrasikan edukasi *sleep hygiene*, melakukan pengkajian pola tidur, serta memanfaatkan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja.

Bagi Responden Penelitian

Responden diharapkan dapat menerapkan penggunaan aromaterapi lavender secara mandiri sebagai salah satu cara untuk membantu meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, responden juga diharapkan dapat menjaga pola tidur yang baik, seperti mengatur waktu tidur secara teratur dan mengurangi aktivitas yang dapat mengganggu tidur, sehingga kesehatan dan konsentrasi dalam belajar dapat tetap terjaga.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkombinasikan aromaterapi lavender dengan intervensi lain sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, et al, 2021 (2021) “Metodologi Penelitian Kesehatan,” *yayasan Kita Menulis*, 1, p. 299.
- Albqoor, M.A. and Shaheen, A.M. (2021) “Sleep quality, sleep latency, and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan,” *Sleep & breathing = Schlaf & Atmung*, 25(2), pp. 1147–1154. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11325-020-02188-w>.
- Alfatih, A. (2021) “Panduan Praktis Penelitian Deskriptif Kuantitatif,” *Universitas Sriwijaya*, pp. 1–4.
- Ambarwati (2017) *Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Asmadi (2018) *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azzahrah, F. (2025) “The Relationship Between Smartphone Use and Sleep Quality in Adolescents Fatimah,” *Ahmar Metastasis Helath Journal*, 4(4), pp. 179–187.
- Branje, S. and Moor, E.L. De (2021) “Dynamics of Identity Development in Adolescence : A Decade in Review,” *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), pp. 908–927. Available at: <https://doi.org/10.1111/jora.12678>.
- Brennan, S.E. et al. (2022) “Effectiveness of aromatherapy for prevention or treatment of disease , medical or preclinical conditions , and injury : protocol for a systematic review and meta - analysis,” *Systematic Reviews*, pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02015-1>.
- de Bruin, E.J. et al. (2017) “Effects of sleep manipulation on cognitive functioning of adolescents: A systematic review,” *Sleep medicine reviews*, 32, pp. 45–57. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2016.02.006>.
- Buckle, J. (2020) *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Healthcare*. Elsevier Inc.

- Chen, T.-Y. *et al.* (2022) "The Effect of Lavender on Sleep Quality in Individuals Without Insomnia: A Systematic Review.," *Holistic nursing practice*, 36(4), pp. 223–231. Available at: <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000528>.
- Cui, J. *et al.* (2022) "Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders," *Frontiers in Pharmacology*, 13(April), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>.
- Gallardo, K.C. (2025) "Aromatherapy and Essential Oils: Holistic Strategies in Complementary and Alternative Medicine for Integral Wellbeing," *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*, pp. 1–24.
- Harmaniar (2023) "Pengaruh Edukasi Program Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (PIK KRR) terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Remaja di SMK Negeri 4 Bone," *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 3(2), pp. 229–244.
- Hasianna, Y. (2025) "Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya," *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XX(1), pp. 1–7.
- Hidayat, A.A. (2022) *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siregar, L.E. *et al.* (2023) "Sleep Hygiene Dan Aroma Therapy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Remaja Laki Laki," *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 19, pp. 11–19.
- Sneha, K. (2025) "Systematic Review: The Impact of Poor Sleep Quality on Psychological and Physical Health," pp. 79–85.
- Sugiyono (2022) *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syafrida (2022) *Metodologi Penelitian*. Medan: KBM Indoneisa.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda (2024) "Perkembangan Masa Remaja," *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), pp. 259–273. Available at: <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.
- Tenriesa, A.A. *et al.* (2023) "An Overview of The Learning Motivation of Early Adolescent Student Raised by Single Parent," *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(5), pp. 670–676.
- Timotius, H. and Cover, D. (2017) *Pengantar metodologi penelitian*.
- Tur, F. C., *et al* (2015) *Validity and reliability of the Pittsburgh Sleep Quality Index*. Journal of Clinical Nursing.
- Uccella, S. *et al.* (2023) "brain sciences Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health," *Multidisciplinary Digital Publishing Institute* [Preprint].
- Walidah, A. and Syakarofath, N.A. (2025) "Peran Kualitas Tidur terhadap Psychological Distress pada Remaja," *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 5(1), pp. 12–27.
- Yulta (2025) *Metodologi Penelitian Dalam Keperawatan*, Cv.Eureka Media Aksara. Purbalingga: Eureka Media Aksara.