



**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER
(*Lavandula angustifolia*) TERHADAP
GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PSKPS
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Nabilla Rizky
2010911220035

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

November 2023

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PSKPS FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Nabilla Rizky, 2010911220035

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Selasa Tanggal 28 November 2023

Pembimbing I

Nama: dr. H. Mohammad Bakhriansyah, M.Kes,
M.Med.Ed, M.Sc., Ph.D

NIP : 197312251999031001

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ

NIP : 198111192006042011

Penguji I

Nama: dr. Siti Khairiah, Sp.KJ

NIP : 197907042005012010

Penguji II

Nama: Dr. Isnaini, S.Si, M.Si, Apt.

NIP : 197301311999032001

Banjarmasin, 29 Desember 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

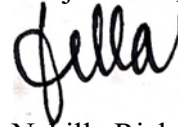


Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.
NIP 197109121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 28 November 2023



Nabilla Rizky

ABSTRAK

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PSKPS FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Nabilla Rizky

Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu penderita insomnia terbanyak karena banyaknya aktivitas mahasiswa di dalam dan di luar kampus. Terapi lini pertama adalah terapi psikologis yang diberikan bersama dengan obat anti-insomnia. Namun, terapi jangka panjang menggunakan obat ini memiliki efek samping seperti ketergantungan. Oleh sebab itu, disarankan salah satu terapi alternatif dengan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap gangguan insomnia pada mahasiswa PSKPS FK ULM. Penelitian ini merupakan *Clinical Trial* dengan *One Group Pretest-Posttest* pada 48 mahasiswa PSKPS FK ULM pada bulan Oktober 2023. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan secara *online* melalui *g-form*. Kuisisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) digunakan untuk mengukur tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi didapatkan subjek yang mengalami insomnia ringan dan berat masing-masing sebanyak 50%. Sementara itu, tingkat insomnia setelah pemberian aromaterapi adalah 39,6% tidak insomnia, 56,2% insomnia ringan, dan 4,2% insomnia berat. Hubungan ini signifikan secara statistik ($p < 0,0005$). Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat memperbaiki gangguan insomnia pada mahasiswa PSKPS FK ULM secara signifikan.

Kata-kata kunci: aromaterapi lavender, insomnia, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

THE EFFECT OF LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) AROMATHERAPY ON INSOMNIA DISORDER IN MEDICAL STUDENTS OF UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Nabilla Rizky

*Medical students are one of the most insomnia sufferers due to many activities on and off campus. First-line therapy for insomnia disorder is psychological therapy together with anti-insomnia drugs. However, long-term therapy of these drugs have side effects such as dependence. Therefore, one alternative therapy is proposed with lavender (*Lavandula angustifolia*) aromatherapy. The general purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on insomnia disorders in medical students Universitas Lambung Mangkurat (ULM). This was a one group pretest and post test clinical trial involving 48 medical students in October 2023. Subjects were selected using stratified random sampling technique. Data was collected online via g-form. The Kelompok Studi Psikiatri Biologik - Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) questionnaire was used to measure the insomnia levels before and after the administration of the aromatherapy. Data were then analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks test. This study showed that before the administration of aromatherapy, there were 50% of subjects who experienced mild and severe insomnia respectively. Meanwhile, after the administration 39.6% of them without insomnia, 56.2% with mild insomnia, and 4.2% with severe insomnia. This association was statistically significant ($p < 0.0005$). These results indicate that lavender aromatherapy can significantly improve insomnia disorders in medical students ULM.*

Keywords: *lavender aromatherapy, insomnia, medical students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PSKPS FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordiantor Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. H. Mohammad Bakhriansyah, M.Kes, M.Med.Ed, M.Sc., Ph.D dan Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Siti Khairiah, Sp.KJ dan Dr. Isnaini, S.Si, M.Si, Apt yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga tercinta, Ayahanda Nurikhwan, Ibunda Paulina Gunawan, Kakak Novia Rizky, dan Adik Nur Ridhani Rizky yang telah memberikan doa yang tulus, motivasi, bantuan, dan dukungan moral serta material sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Muhammad Nor Huda, Muhammad Rifqy Wairooy, dan Jasmine Tarisha Azzahra yang telah banyak memberikan semangat dan dukungan moral selama penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Insomnia.....	6
B. Aromaterapi	12

C. Lavender	16
D. Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran	20
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	23
A. Landasan Teori.....	23
B. Hipotesis	26
BAB IV METODE PENELITIAN.....	27
A. Rancangan Penelitian.....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C. Bahan dan Alat Penelitian.....	28
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	29
F. Prosedur Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	33
H. Cara Analisis Data	33
I. Waktu dan Tempat Penelitian	33
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	34
BAB VI PENUTUP	39
A. Simpulan	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Gangguan Insomnia pada Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	5
4.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Gangguan Insomnia pada Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	29
5.1 Tabel Karakteristik Subjek Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Gangguan Insomnia pada Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	35
5.2 Tabel Analisa Bivariat dengan Menggunakan Uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Gangguan Insomnia pada Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tanaman Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	17
3.1 Skema Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Gangguan Insomnia pada Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	25
3.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Gangguan Insomnia pada Mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perhitungan Jumlah Sampel dengan Rumus <i>Slovin</i>	47
2. Surat <i>Ethical Clearance</i>	48
3. Surat Izin Penelitian.....	49
4. Permohonan Keterlibatan Mahasiswa PSKPS FK ULM dalam Penelitian.....	50
5. <i>Google Form</i> Data Karakteristik.....	51
6. <i>Google Form</i> Kuisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i> (KSPBJ-IRS).....	54
7. Lembar <i>Informed Consent</i>	56
8. Dokumentasi Penelitian.....	57
9. <i>Follow-up</i> Subjek Selama Masa Penggunaan Aromaterapi.....	58
10. Analisis Bivariat dengan Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> di SPSS.....	59

DAFTAR SINGKATAN

BZ	: <i>Benzodiazepine</i>
BZRA	: <i>Benzodiazepine Receptor Agonists</i>
CBTI	: <i>Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia</i>
DORA	: <i>Dual Orexin Receptor Antagonists</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder</i>
FK	: Fakultas Kedokteran
GABA	: <i>Gamma-aminobutyric acid</i>
KSPBJ-IRS	: Kelompok Studi Psikiatri Jakarta – <i>Insomnia Rating Scale</i>
OSCE	: <i>Objective Structural Clinical Examination</i>
PPDGJ	: Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
SSRI	: <i>Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor</i>
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
ES FDA	: <i>United States Food and Drug Administration</i>