

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) Program Diploma III

Sabila Husna Priyanto
P17320321106

Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Remaja dengan Insomnia di SMA Negeri
10 Kota Bogor

i-xv + 58 halaman, V BAB, 5 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Menurut Sleep Foundation (2020) 23,8% dari 100% remaja di dunia mengalami insomnia. Selain itu di Indonesia didapatkan 10% dari 238 juta jiwa mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur karena perubahan psikologis seperti emosional, perilaku, sikap. Aromaterapi lavender bertujuan untuk merelaksasikan tubuh sebelum tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat insomnia pada remaja setelah dilakukan penerapan aromaterapi lavender di SMA Negeri 10 Kota Bogor. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan studi kasus. Jumlah responden 4 orang dilakukan intervensi Aromaterapi Lavender sebanyak 5 kali pertemuan. Pre-test dan post-test menggunakan kuisisioner Insomnia Severity Index (ISI). Hasil dari penelitian ini menunjukkan penerapan Aromaterapi Lavender efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada remaja dengan penurunan tingkat insomnia sebanyak 4-9 poin, yaitu dari kategori insomnia sedang menjadi tidak ada insomnia setelah diberikan terapi. Penerapan Aromaterapi Lavender direkomendasikan untuk menurunkan insomnia pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Bogor.

Kata Kunci : Remaja, Insomnia, Aromaterapi Lavender
Daftar Pustaka : 39 Sumber (2016-2023)