

**PENGARUH AROMATERAPI MELATI TERHADAP
PENURUNAN SKOR INSOMNIA PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 RASAU JAYA,
KABUPATEN KUBURAYA,
KALIMANTAN BARAT
TAHUN 2015**

Skripsi, Juni 2015
Netty Prasetya Ekawati

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada masa remaja ada penundaan dalam periode tidur sehingga remaja cenderung tetap terjaga di malam hari dan tidur serta mengantuk di pagi hari. Gangguan tidur ini disebut dengan insomnia. Insomnia dapat berdampak secara tidak langsung terhadap proses belajar remaja di sekolah. Aromaterapi merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang diduga dapat memperbaiki insomnia pada remaja.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi melati terhadap perbaikan skor insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat tahun 2015

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-experiment* dengan jenis tipe *one-group pretest posttest design* terhadap 16 orang remaja di SMA Negeri 1 Rasau Jaya yang mengalami insomnia. Analisa penelitian menggunakan uji T berpasangan.

Hasil : Dari analisa perubahan skor insomnia sebelum dan sesudah terapi aroma melati menunjukkan nilai *Significancy* 0,000 ($p < 0,05$). Nilai ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi melati terhadap perbaikan skor insomnia pada remaja.

Kesimpulan : Aromaterapi melati berpengaruh terhadap perbaikan skor insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat tahun 2015. Direkomendasikan untuk pelayanan kesehatan terutama keperawatan agar menerapkan aromaterapi melati sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam penurunan skor insomnia pada remaja.

Kata Kunci : Remaja, Insomnia, Aromaterapi Melati

Daftar Pustaka : 52 (2000-2014)

**THE EFFECT JASMINE AROMATHERAPY TOWARDS
DECREASE LEVELS OF INSOMNIA IN ADOLESCENTS
AT SMA 1 RASAU JAYA,
KUBU RAYA REGENCY,
WEST KALIMANTAN
2015**

Thesis, June 2015
Netty Prasetya Ekawati

ABSTRACT

Background : Sleep deprivation occurs more often in adolescence, they stay awake in the midnight then become drowsiness in the morning. Insomnia is one of sleep deprivation that affect learning process at school. Aromatherapy is one of suspected non pharmacological therapies which can mend insomnia in adolescents.

Purpose : This research aims to determine the effect of jasmine aromatherapy toward decrease of insomnia levels in adolescents at SMA Negeri 1 Rasau Jaya, Kubu Raya Regency, West Kalimantan 2015.

Research Methodology: This research uses a pre-experimental research design with one-group pretest posttest design of the 16 teenagers in SMA 1 Jaya Rasau who suffered insomnia. Analysis of research is using paired T test.

Results: The analysis of changes insomnia scores before and after Jasmine aromatherapy showed value Significancy 0.000 ($p < 0.05$). This value expressed that there are effect of jasmine aromatherapy toward decrease of insomnia levels in adolescents.

conclusion : Jasmine aromatherapy effect on toward decrease of insomnia levels in adolescents at SMA Negeri 1 Rasau Jaya, Kubu Raya Regency West, Kalimantan 2015. Recommended for health services, especially nursing that apply aromatherapy jasmine as one of the nonpharmacological therapy in decreasing insomnia scores in adolescents.

Keywords : Adolescents, Insomnia, Jasmine Aromatherapy

Bibliography : 52 (2000-2014)