

**PENGARUH AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

YUYUN GUSTIANA
NIM. 2020E1D007

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2024**

PENGARUH AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

Yuyun Gustiana¹, Rizkia Amilia², Indriyani Makmun³
Email: yuyungustiana8@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia termasuk salah satu gangguan seseorang untuk memulai tidur. Gangguan yang sering terjadi yaitu kualitas tidur yang tidak baik. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia. Terapi aromaterapi *chamomile* merupakan salah satu alternatif non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi kejadian insomnia. Kejadian insomnia di Indonesia yaitu 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi mencapai 28 juta jiwa orang yang mengalami insomnia.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap insomnia mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram.

Metodologi: Desain penelitian kuantitatif yaitu *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pre test-post test design*. Pengambilan sampel dengan *simple random sampling* dari bulan Mei sampai bulan Juni 2024 sebanyak 38 responden di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram, Analisa data yang digunakan univariat dan bivariat.

Hasil: Distribusi frekuensi insomnia sebelum pemberian aromaterapi *chamomile* sebanyak 38 responden mengalami kualitas tidur buruk (100.0%). Sedangkan hasil analisis kualitas tidur responden setelah diberikan aromaterapi *chamomile* terdapat 3 responden (7.9%) mengalami kualitas tidur buruk dan 35 responden mengalami perubahan pada kualitas tidur yang sebelumnya kualitas tidur responden buruk menjadi kualitas tidur baik dengan persentase (92.1%) . Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan nilai P-Value <0,000 ($p < 0.05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram dan diharapkan kepada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram untuk menerapkan sendiri saat mengalami insomnia.

Kata Kunci : Aromaterapi *Chamomile*; Insomnia; Kualitas Tidur
Kepustakaan : 7 buku, 26 jurnal, 7 artikel
Jumlah Halaman : 58 halaman, 7 tabel, 3 gambar, 7 lampiran

¹Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

²Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

³ Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram.

**THE EFFECT OF CHAMOMILE AROMATHERAPY ON INSOMNIA IN
ENGINEERING FACULTY STUDENTS OF MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY MATARAM**

Yuyun Gustiana¹, Rizkia Amilia², Indriyani Makmun³
Email: yuyungustiana8@gmail.com

ABSTRACT

Background: Insomnia is a disorder characterized by difficulty falling or staying asleep. The common occurrence is a deficiency in the quality of sleep. Insomnia can potentially disturb the natural biological rhythms of the human body. Chamomile aromatherapy is a non-pharmacological treatment option for insomnia. Insomnia affects 10% of the population of Indonesia, which amounts to 28 million individuals.

Research Objective: Knowing the effect of chamomile aromatherapy on insomnia of the Faculty of Engineering, Muhammadiyah Mataram University students.

Method: The quantitative research design is pre-experimental, with one group's pre- and post-test designs. With simple random sampling from May to June 2024, as many as 38 respondents were at the Faculty of Engineering, University of Muhammadiyah Mataram. Data analysis used univariate and bivariate.

Results: Frequency distribution of insomnia before giving chamomile aromatherapy as many as 38 respondents experienced insomnia quality less (100.0%). According to the results of the analysis of the quality of respondents' insomnia after being given chamomile aromatherapy, there were three respondents (7.9%) experiencing the quality of insomnia, and 35 respondents experienced changes in the quality of insomnia, which previously the quality of respondents' insomnia was less to the quality of good insomnia with a percentage (92.1%). The results of the Wilcoxon statistical test obtained a P-value < 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: Chamomile aromatherapy has an effect on insomnia in students of the Faculty of Engineering, Muhammadiyah University of Mataram, and it is hoped that students of the Faculty of Engineering, Muhammadiyah University of Mataram will apply themselves when experiencing insomnia.

Keywords: Chamomile Aromatherapy; Insomnia; Sleep Quality

Literature: 7 books, 26 journals, 7 articles

Total Pages: 58 pages, 7 tables, 3 figures, 7 attachments

¹Student of S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram.

²Lecturer of S1 Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram.

³Lecturer of Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram.

MENGESAHKAN
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA
MATARAM

KEPALA
UPT P3B



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur. Masalah umum yang muncul adalah kurangnya kualitas tidur. Selain itu, gangguan tidur yang terkait dengan kualitas tidur dapat sangat mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tidur nyenyak. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap kualitas belajar mahasiswa di kampus. Kualitas belajar mahasiswa akan berkurang karena masalah tidur atau kualitas tidur yang tidak memadai dan pola tidur yang berhubungan dengan rasa kantuk di siang hari (Ahmad *et al*, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Luar 2021), persentase penduduk dunia yang menderita gangguan tidur adalah 18%, dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Menurut penelitian Curerese (2020), ditemukan bahwa sekitar 32 juta orang di Amerika Serikat, yang mencakup sekitar 1 dari 8 orang, menderita insomnia. Angka prevalensi insomnia tercatat sebesar 11,76%. Insomnia mempengaruhi sebagian besar penduduk Indonesia, dengan sekitar 10% dari populasi, atau sekitar 28 juta orang mengalami gangguan tidur ini (Maharani, 2021). Insomnia merupakan masalah yang tersebar luas di Indonesia, dengan jumlah yang mengejutkan yaitu 67% dari populasi yang terkena dampaknya. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fernando dan Hidayat pada tahun 2020, persentase

individu yang signifikan 55,8% melaporkan mengalami insomnia ringan, sementara 23,3% melaporkan mengalami insomnia sedang. Telah terjadi peningkatan yang nyata dalam jumlah individu dengan insomnia. Prevalensi insomnia berkaitan dengan tantangan hidup yang dihadapi individu, termasuk meningkatnya tingkat stres dan kecemasan (Maharani, 2021). Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.02.02/MENKES/73/2015 tentang pedoman nasional pelayanan kesehatan jiwa, gangguan tidur termasuk salah satu manifestasi klinis delirium. Disebutkan bahwa gangguan siklus tidur dapat bermanifestasi sebagai insomnia, atau pada kasus yang parah, ketidakmampuan untuk tidur atau siklus tidur terbalik, seperti mengalami kantuk di siang hari. Gejala cenderung meningkat di malam hari, disertai dengan mimpi yang mengganggu atau mimpi buruk yang dapat berlanjut sebagai halusinasi saat terbangun.

Insomnia dapat dipicu oleh berbagai faktor, sebagaimana disoroti oleh Sleep Foundation (2020). Kondisi ini meliputi stres, kecemasan, gangguan kesehatan mental, kekhawatiran berlebihan tentang kesulitan tidur, gaya hidup dan pola tidur yang tidak sehat, waktu yang berlebihan di depan layar (seperti ponsel, komputer, dan televisi), kurangnya aktivitas fisik, dan gangguan seperti kebisingan dan cahaya di kamar tidur.

Dampak buruk insomnia terhadap kesejahteraan seseorang secara keseluruhan, baik secara fisik maupun mental, meliputi kelelahan, sakit kepala, kantuk berlebihan di siang hari, gangguan dalam manajemen waktu, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kualitas hidup (Fernando, 2020).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 6 Tahun 2016 tentang Formularium Obat Herbal Asli Indonesia mengatakan bahwa herbal asli Indonesia telah digunakan sejak jaman dahulu sebagai upaya pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan pengobatan. Adapun jenis penyakit dan gejala penyakit yang dimaksud yaitu penyakit metabolik, ISPA, gejala batuk, gangguan pencernaan, insomnia, konstipasi, dan hipertensi.

Meskipun insomnia sudah marak, pengadaan perawatan terhadap penanganan insomnia masih terbatas. Hanya sedikit penderita insomnia yang tau bagaimana cara penanganan masalahnya tersebut. Keluhan beberapa masyarakat tentang masalah gangguan tidur atau insomnia biasanya berupa sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tertidur lagi serta bangun terlalu pagi dan merasa tidurnya tidak nyenyak. Insomnia mempunyai dampak yang sangat serius dan merugikan bagi kesehatan terutama mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa sangat membutuhkan pengobatan atau penanganan dari kasus insomnia.

Upaya penanggulangan insomnia pada pelajar dapat dilakukan dengan tindakan farmakologis, seperti pemberian obat tidur berupa obat penenang dan antikecemasan, maupun dengan cara nonfarmakologis. Terkait tindakan nonfarmakologis dengan aromaterapi, perlu diketahui bahwa aromaterapi merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan minyak atsiri untuk mengatasi berbagai penyakit (Handayani, 2019). Aromaterapi memiliki berbagai macam bentuk, salah satunya adalah aromaterapi *chamomile*. Dengan memanfaatkan aromaterapi *chamomile*, kandungan minyak atsirinya akan

diubah menjadi partikel-partikel kecil yang dapat masuk ke dalam sistem pernapasan dengan mudah. Hal ini akan menimbulkan rasa rileks dan memberikan efek menenangkan pada fungsi otak (Fitriana, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (khasanah *et al*, 2020) menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang signifikan di antara peserta yang menjalani aromaterapi *chamomile*, sebagaimana dibuktikan oleh hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank*, yang menghasilkan nilai-p yang sangat signifikan sebesar 0,000. Nilai-p uji tersebut kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *chamomile*.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 15 Juni 2023 oleh peneliti pada mahasiswa Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, dan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Mataram terutama mahasiswa semester akhir ditemukan beberapa mahasiswa yang mengalami gangguan tidur atau insomnia. Dari ketiga Fakultas tersebut jumlah mahasiswa yang banyak mengalami insomnia terdapat di Fakultas Teknik yang dimana 10 dari 10 mahasiswa yang dilakukan survei menggunakan kuesioner insomnia mengalami kualitas tidur baik dan buruk. Ada beberapa mahasiswa yang mulai mengalami insomnia dari awal memulai perkuliahan dan sejak memasuki semester akhir perkuliahan. Para mahasiswa mengatakan tidak tidur selama ada tugas atau laporan kuliah, ada juga yang mengatakan bahwa tidak bisa tidur selama sehari-hari tanpa mengetahui alasan yang pasti. Untuk mengatasi insomnia, 8

dari 10 mahasiswa mengatakan mengatasi insomnia dengan menonton gadget, 1 mahasiswa mengatasi insomnia dengan membaca buku, ada pula 1 mahasiswa yang melakukan terapi obat tidur dan terapi aromaterapi lavender.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada pengaruh Aromaterapi *Chamomile* terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik (usia, jenis kelamin, lingkungan) pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram yang mengalami insomnia.
- b. Untuk mengetahui tingkat insomnia yang dialami mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram sebelum diberikan aromaterapi *chamomile*.

- c. Untuk mengetahui tingkat insomnia yang dialami mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram setelah diberikan aromaterapi *chamomile*.
- d. Untuk menganalisis pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan pengetahuan bahwa pemberian aromaterapi *chamomile* ini dapat mengatasi insomnia pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Dapat menambah pengetahuan serta wawasan mahasiswa mengenai terapi nonfarmakologi terhadap insomnia dan dapat diterapkan pada saat mengalami insomnia.

b. Bagi institusi

Dapat menambah referensi bagi mahasiswa dalam proses perkuliahan dan dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya serta menambah hasil karya mahasiswa yang dapat diaplikasikan pada pengabdian masyarakat.

c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diterima selama proses pendidikan dan menambah pengetahuan serta pengalaman selama proses penelitian.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dasar untuk penelitian selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

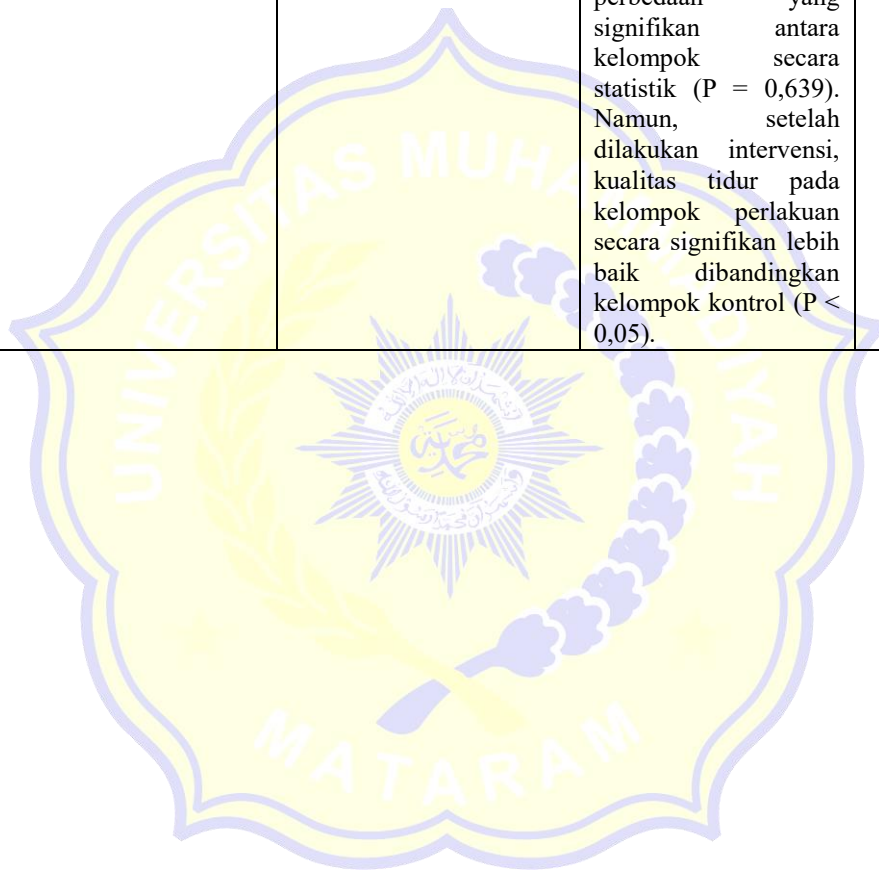
1. Penelitian ini membahas tentang pengaruh aromaterapi *chamomile* terhadap insomnia pada mahasiswa dengan melakukan tinjauan pustaka secara sistematis.
2. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram.
3. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram.
4. Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan yaitu pada bulan Mei - Juni 2024.

F. Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian Pengaruh Aromaterapi *Chamomile* terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram.

No	Judul(Penulis, Tahun)	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
1.	<i>Investigation effect of oral chamomilla on sleep quality in elderly people in Isfahan: A randomized control trial</i> (Mehrdad <i>et al</i> , 2017)	Penelitian ini adalah percobaan klinis kuasi-eksperimental. Kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan menggunakan kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> . Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t berpasangan dan uji t independen, analisis varians satu arah dan analisis <i>liner regression</i> , menggunakan perangkat lunak SPSS versi 17.	Sebelum dilakukan intervensi rerata skor kualitas tidur kelompok eksperimen dan control tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna ($P > 0,05$). Setelah ntervensi, rata-rata skor kualitas tidur terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($P < 0,001$).	Lokasi penelitian, waktu penelitian, rancangan penelitian dan sampel penelitian.
2.	<i>Lavenderand Chamomile Aromatherap Effectivity on Sleep Quality in the Third Trimester Pregnant Women</i> (Mahmujianah <i>et al</i> , 2023)	Peneliti memberikan kuesioner <i>pra-tes</i> dan <i>pasca-tes</i> tentang kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI untuk menilai tidur peserta sebelum dan sesudah intervensi. Proses aromaterapi melibatkan penambahan beberapa tetes minyak esensial ke dalam diffuser yang diisi air. Diffuser ini kemudian dihubungkan ke listrik, sehingga mengeluarkan uap yang dapat dihirup oleh peserta.	Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa aromaterapi lavender terbukti berhasil meningkatkan kualitas tidur. Hal ini dibuktikan dengan penurunan signifikan skor rata-rata pada kuesioner indeks kualitas tidur (PSQI) Pittsburgh (11,3 vs 5,73; $p = 0,0001$). Penggunaan aromaterapi <i>chamomile</i> menghasilkan penurunan signifikan pada keluhan gangguan tidur (10,53 vs 6,53; $p = 0,0001$).	Lokasi penelitian, waktu penelitian, variabel independen dan sampel penelitian.
3.	<i>The effects of chamomile extract on sleep quality among elderly people: A clinical trial</i> (Mohsen <i>et al</i> , 2017)	Uji coba terkontrol acak tersamar tunggal dilakukan.	Rerata usia pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan masing-masing adalah $70,73 \pm 6,44$ dan $69,36 \pm 4,99$. Kecuali untuk komponen efisiensi tidur	Lokasi penelitian, waktu penelitian, metode penelitian, rancangan penelitian

			<p>kebiasaan dari Indeks Kualitas Tidur, kelompok studi tidak berbeda secara signifikan satu sama lain pada awal mengenai skor komponen indeks lainnya. Selain itu, pada awal, kualitas tidur pada kedua kelompok rendah, dengan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok secara statistik ($P = 0,639$). Namun, setelah dilakukan intervensi, kualitas tidur pada kelompok perlakuan secara signifikan lebih baik dibandingkan kelompok kontrol ($P < 0,05$).</p>	dan sampel penelitian.
--	--	--	--	------------------------



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka diperoleh sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian statistik menunjukkan bahwa dari 38 responden didapatkan bahwa, mayoritas karakteristik dari segi usia yakni pada umur 22 tahun dengan jumlah 20 responden memiliki persentase 52.6%. Selanjutnya pada karakteristik jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 27 responden memiliki presentase 71,1%. Dari pengaruh lingkungan terdapat 26 responden dari lingkungan yang nyaman dengan presentase 68,4%.

2. Tingkat Insomnia Sebelum Pemberian Aromaterapi

Hasil sebelum pemberian aromaterapi *Chamomile* didapatkan seluruh responden mengalami kualitas insomnia yang kurang yakni 38 responden dengan persentase 100.0%.

3. Tingkat Insomnia Sesudah Pemberian Aromaterapi

Hasil sesudah pemberian aromaterapi *Chamomile* didapatkan sebagian besar mengalami pengaruh terhadap kualitas insomnia yakni sebanyak 35 responden (92.1%) memiliki kualitas insomnia yang baik.

4. Hasil Pemberian Aromaterapi *Chamomile* terhadap Insomnia

Terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian aromaterapi *Chamomile* terhadap insomnia pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Mataram dari hasil analisis uji *Wilcoxon* dengan hasil *P-Value* <0.000 ($P < 0.05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil dalam penelitian di atas, ada beberapa saran yang bisa disampaikan yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan mahasiswa mengenai terapi nonfarmakologi terhadap insomnia dan dapat diterapkan pada saat mengalami insomnia.

2. Bagi Istitusi

Diharapkan dapat menambah referensi bagi mahasiswa dalam proses perkuliahan dan dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya serta menambah hasil karya mahasiswa yang dapat diaplikasikan pada pengabdian masyarakat.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diterima selama proses pendidikan dan menambah pengetahuan serta pengalaman selama proses penelitian.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dasar untuk penelitian selanjutnya.

