

SKRIPSI

**EFEK LILIN AROMATERAPI MELATI (*Jasminum sambac*) TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA
SMAN 1 TALUN KABUPATEN BLITAR**



Oleh

MOCH NAUFAL WIJAYA

NIM 151810483029

PROGRAM STUDI

SARJANA TERAPAN PENGOBAT TRADISIONAL

FAKULTAS VOKASI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

2022

**EFEK LILIN AROMATERAPI MELATI (*Jasminum sambac*) TERHADAP
KUALITAS TIDUR SISWA SMAN 1 TALUN KABUPATEN BLITAR**

SKRIPSI

MOCH NAUFAL WIJAYA

NIM 151810483029

**PROGRAM STUDI
SARJANA TERAPAN PENGOBAT TRADISIONAL
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**EFEK LILIN AROMATERAPI MELATI (*Jasminum sambac*) TERHADAP
KUALITAS TIDUR SISWA SMAN 1 TALUN KABUPATEN BLITAR**

**OLEH
MOCH NAUFAL WIJAYA**

NIM 151810483029

Surabaya, 6 Oktober 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1



Rini Hamsidi S.Farm., M.Farm., Apt
NIP. 198107052008122002

Dosen Pembimbing 2



Dr. Ngakan Made Rai Widiaja, drh., MS
NIP. 195103271978031002

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional**



Maya Septriana, S.Si., Apt., M.Si.
NIP. 196909142016043201

**EFEK LILIN AROMATERAPI MELATI (*Jasminum sambac*) TERHADAP
KUALITAS TIDUR SISWA SMAN 1 TALUN KABUPATEN BLITAR**

OLEH:

MOCH NAUFAL WIJAYA

NIM. 151810483029

**Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji
Program Studi Sarjana Terapan Pengobat Tradisional
Fakultas Vokasi
Universitas Airlangga
Pada tanggal 6 Oktober 2022**

Ketua Penguji



Maya Septriana, S.Si., Apt., M.Si
NIP. 169909142016043201

Anggota Penguji I



Myrna Adianti, S.Si., M.Kes., Ph.D.
NIP. 198203012016033201

Anggota Penguji II



Rini Hamsidi S.Farm., M.Farm., Apt
NIP. 198107052008122002

Anggota Penguji III



Dr. Ngakan Made Rai Widjaja, drh., MS
NIP. 195103271978031002

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Sarjana Terapan Pengobat Tradisional**



Maya Septriana, S.Si., Apt., M.Si.
NIP. 196909142016043201

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Nama : Moch. Naufal Wijaya
NIM : 151810483029
Program Studi : Sarjana Terapan Pengobat Tradisional
Efek Lilin Aromaterapi Melati (*Jasminum sambac*)
Judul Penelitian : Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Talun
Kabupaten Blitar

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah benar-benar karya sendiri, dan bukan hasil plagiat dari karya orang lain. Karya-karya yang tercantum dalam daftar pustaka skripsi ini semata-mata digunakan sebagai acuan/referensi.
2. Apabila kemudian hari diketahui bahwa skripsi saya merupakan hasil plagiat, maka saya bersedia menanggung akibat hukum dari keadaan tersebut.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan segala kesadaran.

Surabaya, 6 Oktober 2022

Yang menyatakan


Moch. Naufal Wijaya
NIM. 151810483029

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efek Lilin Aromaterapi Melati (*Jasminum sambac*) Terhadap Kualitas Tidur Siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar” dapat terselesaikan dengan baik.

Tersusunnya skripsi ini tak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rini Hamsidi S.Farm., M.Farm., Apt selaku Dosen Utama yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dr Ngakan Made Rai Widjaja, drh., MS selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang dengan sabar dan teliti memberikan bimbingan kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Prof Dr Anwar Ma'ruf, M.Kes., drh selaku Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
4. Maya Septriana , S.Si., Apt., M.Si selaku Koordinator Program Studi D-IV Pengobat Tradisional, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan D-IV Pengobat Tradisional.
5. Seluruh dosen pengajar D-IV Pengobat Tradisional yang telah memberikan ilmunya kepada penulis sehingga penulis dapat Menyusun skripsi ini

dengan baik.

6. Moch Tauchid Wijaya dan Anita Kadir selaku orang tua atas dukungan, semangat, motivasi dan doa kepada penulis.
7. Seluruh teman-teman penulis yang selalu membantu dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan hasil yang baik.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat disebutkan satu-persatu dalam bagian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan yang perlu dibenahi. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun selalu terbuka untuk penulis demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca

Surabaya, 6 Oktober 2022



Penulis

Moch Naufal Wijaya

EFEK LILIN AROMATERAPI MELATI (*Jasminum sambac*) TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA SMAN 1 TALUN KABUPATEN BLITAR

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah perasaan segar dan siap menghadapi aktivitas setelah bangun tidur. Konsep ini meliputi beberapa karakteristik seperti waktu yang diperlukan untuk memulai tidur, kedalaman tidur dan ketenangan. Kualitas tidur buruk pada siswa akan memberikan dampak pada aktivitas sehari-hari dan prestasi. Penanganan kualitas tidur buruk dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis, dari hal tersebut peneliti mencoba memperbaiki kualitas tidur buruk pada siswa dengan penanganan non-farmakologis menggunakan lilin aromaterapi melati.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efek lilin aromaterapi melati menanggulangi gangguan kualitas tidur siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar berdasarkan capaian skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Metode yang digunakan pada penelitian ini *pretest-posttest*. Analisa bivariat yang digunakan *Paired T Test*.

Hasil dari penelitian efek lilin aromaterapi melati yang dilakukan terhadap siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar selama 14 hari menunjukkan adanya penurunan skor PSQI yang signifikan ($p=0.000$) dengan hasil uji *Paired T Test* yang menunjukkan nilai $p<0.05$ yang berarti bahwa lilin aromaterapi melati mampu memperbaiki kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur, lilin aromaterapi melati, siswa

THE EFFECT JASMINE (*Jasmiium sambac*) AROMATHERAPY CANDLE ON THE QUALITY OF STUDENT SLEEP IN SMAN 1 TALUN, BLITAR DISCTRICT

ABSTRACT

Sleep quality is feeling refreshed and ready to face activities after waking up. This concept includes several characteristics, such as the time it takes to start sleeping, the depth of sleep and calm. Poor quality of sleep in students will have an impact on daily activities and achievement. Handling poor sleep quality can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Through this, the researchers tried to improve poor sleep quality in students with non-pharmacological treatment using jasmine aromatherapy candles.

This study aims to prove the effect of jasmine aromatherapy candles in overcoming sleep disturbances in SMAN 1 Talun Blitar Regency students based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score. The method used in this research is pretest-posttest. Bivariate analysis used Paired T Test.

The results of the study on the effect of jasmine aromatherapy candles on students of SMAN 1 Talun, Blitar Regency for 14 days showed a significant decrease in PSQI scores ($p = 0.000$) with the results of the Paired T Test which showed p value <0.05 which means that jasmine aromatherapy candles were able to improve sleep quality.

Keywords: Sleep quality, jasmine aromatherapy candle, students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI	
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Bagi Bidang Ilmu Kesehatan	5
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Kualitas Tidur.....	6
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur	6
2.1.2 Fungsi dan Tujuan Tidur	10
2.1.3 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	11
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	14
2.1.5 Aspek-aspek kualitas tidur.....	17
2.2 Siswa	17
2.3 Lilin Aromaterapi.....	19
2.4 Melati	21
2.5 Instrumen Penelitian	28

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	31
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	31
3.2 Hipotesis.....	33
BAB IV METODE PENELITIAN	34
4.1 Rancangan Penelitian	34
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	34
4.3 Populasi dan Sampel	35
4.3.1 Populasi	35
4.3.2 Sampel	35
4.4 Kriteria Penelitian	36
4.4.1 Kriteria Inklusi	36
4.4.2 Kriteria Eksklusi	36
4.4.3 Kriteria Drop Out.....	37
4.4 Bahan Penelitian.....	37
4.5 Instrumen Penelitian	37
4.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	38
4.6.1 Variabel Penelitian.....	38
4.6.2 Definisi Operasional	38
4.7 Penyiapan Bahan.....	39
4.8 Prosedur Penelitian.....	40
4.9 Etika Penelitian	41
4.10 Analisis Data	42
4.11 Diagram Alur Penelitian.....	43
BAB V HASIL PENELITIAN	44
5.1 Profil Responden.....	44
5.1.1 Jenis Kelamin	44
5.1.2 Usia	44
5.2 Data Efek Lilin Aromaterapi Melati (<i>Jasminum sambac</i>) Terhadap Siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar	45
BAB VI PEMBAHASAN.....	48
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	56
7.1 Kesimpulan	56

7.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian Lilin Aaroomterapi Melati Terhadap Siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar	34
Tabel 5. 1 Data skor PSQI pretest dan posttest Efek Lilin Aromaterapi Melati siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar.....	45
Tabel 5. 2 Data pre-post Pemberian Lilin Aromaterapi Melati Siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lilin Aromaterapi (Soy Candles:The Sentic Way)	19
Gambar 2. 2 Bunga Melati (Common Chinese Materia Medica,2022)	21
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	31
Gambar 5. 1 Sebaran responden berdasarkan jenis kelamin.....	44
Gambar 5. 2 Sebaran Responden Berdasarkan Usia	45
Gambar 5. 3 Diagram Batang skor PSQI pretest dan posttest Efek Lilin Aromaterapi Melati siswa SMAN 1 Talun Kabupaten Blitar	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Sertifikat Kelaikan Etik	66
Lampiran 2. Surat Keterangan Determinasi Bunga Melati	67
Lampiran 3. Sertifikat Hasil Analisis <i>Essential oil</i> Melati	68
Lampiran 4. Penjelasan Penelitian Kepada Responden	69
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan).....	73
Lampiran 6. Kartu Kontrol Terapi	74
Lampiran 7 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	75
Lampiran 8 Kisi Kisi Instrumen Penelitian <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	79
Lampiran 9 Surat Izin Pengambilan Data	81
Lampiran 10 Hasil Tabulasi Data	82
Lampiran 11 Tabulasi Silang	84
Lampiran 12 Distribusi Frekuensi.....	85
Lampiran 13 Uji Normalitas Kualitas Tidur	86
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik.....	87
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	88

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

REM : *Rapid Eye Movement*

NREM : *Non Rapid Eye Movement*

RI : Republik Indonesia

TCM : *Traditional Chinese Medicine*

CI : *Confidence Interval*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

SMP : Sekolah Menengah Pertama

SMA : Sekolah Menengah Atas