

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN RENDAMAN KAKI AIR
HANGAT DENGAN AROMATERAPI LAVENDER
(*Lavandula angustifolia*) UNTUK MENGATASI
INSOMNIA PADA REMAJA**



Oleh

VELYA ASHA AVIFTA

NIM 151810483039

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

**PENGARUH PEMBERIAN RENDAMAN KAKI AIR HANGAT DENGAN
AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) UNTUK
MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA**

SKRIPSI

**VELYA ASHA AVIFTA
NIM 151810483039**

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

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN RENDAMAN KAKI AIR HANGAT DENGAN
AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) UNTUK
MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA

OLEH

VELYA ASHA AVIFTA

NIM 151810483039

Surabaya, 11 Agustus 2022

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Ratna Wahyuni, S.Si., M.Kes., Ph.D.
NIP. 197912192016043201


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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
Sarjana Terapan Pengobat Tradisional


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

**PENGARUH PEMBERIAN RENDAMAN KAKI AIR HANGAT DENGAN
AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) UNTUK
MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA**

OLEH :

VELYA ASHA AVIFTA

NIM 151810483039

**Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji
Program Studi Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional**

Fakultas Vokasi

Universitas Airlangga

Pada tanggal 11 Agustus 2022

Ketua Penguji



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

NIP. 198203012016033201

Anggota Penguji I



Rice Disi Oktarina, S.Farm., M.Farm., Apt

NIP. 198107172006042002

Anggota Penguji II



Ratna Wahyuni, S.Si., M.Kes., Ph.D.

NIP. 197912192016043201

Anggota Penguji III



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

NIP. 198107052008122002

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi
Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional**



Maya Septiana, S.Si., Apt., M.Si

NIP. 196909142016043201

SURAT PERNYATAAN

Nama : Velya Asha Avifta
NIM : 151810483039
Program Studi : Sarjana Terapan Pengobat Tradisional
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Rendaman Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk Mengatasi Insomnia Pada Remaja

Dengan ini 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 dikemudian 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, 11 Agustus 2022

Yang menyatakan



Velya Asha Avifta

NIM 151810483039

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas karunia yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat melaksanakan skripsi dengan judul Pengaruh Pemberian Rendaman Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) untuk Mengatasi Insomnia Pada Remaja.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Vokasi Universitas Airlangga Prof. Dr. Anwar Ma'ruf, M.Kes.,drh. atas kesempatan mengikuti pendidikan di Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
2. Ibu Ratna Wahyuni, S.Si., M.Kes., Ph.D. selaku pembimbing utama dan Ibu Rini Hamsidi, S.Farm., M.Farm., Apt. selaku pembimbing serta, atas saran dan bimbingannya sampai dengan selesainya skripsi ini.
3. Myrna Adianti, S.Si., M.Kes., Ph.D. selaku ketua penguji dan Rice Disi Oktarina, S.Farm., M.Farm., Apt selaku anggota penguji.
4. Seluruh Staf pengajar Program Studi Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga atas wawasan keilmuan selama mengikuti pendidikan di Program Studi Sarjana Terapan Pengobatan Tradisional Fakultas Vokasi Universitas Airlangga.
5. Kepala SMA Negeri 1 Talun yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan relawan yang sudah mengikuti penelitian sejak awal hingga penelitian berakhir.

6. Kedua orang tua orang tua saya Bapak Mardiono dan Ibu Ena Sriwilujeng yang selalu memberikan doa, dukungan, teladan serta motivasi selama ini kepada saya. Terima kasih telah menjadi orang tua yang luar biasa.
7. Seluruh keluarga besar dan saudara-saudari penulis yang selalu memberikan dukungan dan limpahan doa.
8. Danang Ugroseno yang telah memberi motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat terkasih Fajrina, Haslina, Maharani, Moza, Rizky, Septia, Sherena, Elsa, Arik Yuana dan diri saya sendiri.
10. Teman-teman D-IV Pengobat Tradisional angkatan 2018 yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan selama perkuliahan hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan sehingga dapat bermanfaat secara maksimal bagi bidang pendidikan dan penerapan serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Surabaya, 11 Agustus 2022

Penulis

PENGARUH PEMBERIAN RENDAMAN KAKI AIR HANGAT DENGAN AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA REMAJA

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis manusia yang harus terpenuhi untuk menjaga kesehatan individu. Insomnia merupakan salah satu jenis gangguan tidur, kondisi di mana seseorang tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan tidur secara kualitas maupun kuantitas. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis, dari hal tersebut peneliti mencoba melakukan penanganan terapi insomnia secara non farmakologis menggunakan rendaman kaki air hangat dengan aromaterapi lavender.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh perbaikan kondisi insomnia melalui pengukuran kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) pada remaja yang mengalami insomnia pada kelompok pemberian rendaman kaki air hangat dengan pemberian aromaterapi lavender dan tanpa pemberian aromaterapi lavender. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner IRS untuk menilai tingkat keparahan insomnia. Metode yang dipilih dalam penelitian ini *pretest-posttest with control group design*. Analisa bivariat yang digunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann-Whitney Test*.

Hasil dari pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan rendam kaki air hangat tanpa aromaterapi lavender yang dilakukan terhadap remaja SMA Negeri 1 Talun selama 7 hari menunjukkan adanya perubahan penurunan skor pada kuesioner IRS yang signifikan ($p = 0.000$) dengan hasil uji Mann-Whitney Test yang menunjukkan nilai $p < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap dua kelompok terapi. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh perbaikan kondisi insomnia yang signifikan ($p < 0.05$) pada kelompok pemberian rendaman kaki air hangat dengan pemberian aromaterapi lavender dan tanpa pemberian aromaterapi lavender.

Kata Kunci : insomnia, rendam kaki, aromaterapi lavender, remaja

THE EFFECT OF FOOT BATHS USING WARM WATER WITH LAVENDER AROMATHERAPY (*Lavandula angustifolia*) TO TREAT INSOMNIA IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Sleeping is a human physiological need that must be fulfilled to maintain individual health. Insomnia is a sleeping disorder in which a person is unable to meet the needs of sleep both in terms of its quality and quantity. Insomnia treatment can be done pharmacologically and non-pharmacologically. This research focuses its attention to treat insomnia non-pharmacologically by doing foot baths using warm water with lavender aromatherapy.

This study aims to examine the difference in insomnia treatment using lavender foot baths and non-lavender foot baths using the Insomnia Rating Scale questionnaire that is delivered to the subject of the study. The IRS questionnaire was used to assess the severity of insomnia. The method chosen in this study was pretest-posttest with a control group design. Bivariate analysis using the Wilcoxon Signed Ranks Test formula and the Mann-Whitney Test.

The results of giving warm water for foot baths therapy with lavender aromatherapy and warm water for foot baths without lavender aromatherapy conducted on adolescents at SMA Negeri 1 Talun for 7 days showed a significant change in the score on the IRS questionnaire ($p = 0.000$) with the results of the Mann-Whitney Test which shows a $p < 0.05$, which means that there is a significant difference between the two treatment groups. So it can be said that there is a significant difference in the effect of improving insomnia conditions ($p < 0.05$) in the group giving warm water for foot baths with lavender aromatherapy and without lavender aromatherapy.

Keywords: insomnia, foot bath, lavender aromatherapy, adolescents

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Konvensional	9
2.1.1 Pengertian Insomnia	9
2.1.2 Klasifikasi Insomnia	10
2.1.3 Etiologi Insomnia	11
2.1.4 Gejala Insomnia	13
2.2 Konsep Tradisional	14
2.2.1 Insomnia Menurut TCM	14
2.2.2 Etiologi Insomnia Menurut TCM	15
2.2.3 Diferensiasi Sindrom Insomnia	17
2.3 Definisi Remaja	20
2.4 Macam Instrumen Penelitian Insomnia	21
2.5 Penatalaksanaan Insomnia	24

2.6 Rendaman Kaki	25
2.7 Lavender	26
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	35
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	35
3.2 Hipotesis	36
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	38
4.1 Desain Penelitian	38
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	40
4.3 Populasi dan Sampel	40
4.3.1 Populasi	40
4.3.2 Sampel	40
4.3.3 Kriteria Penelitian	41
4.4 Bahan Penelitian	42
4.4.1 Bahan Uji	42
4.4.2 Alat	42
4.4.3 Instrumen Penelitian	42
4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
4.5.1 Variabel Penelitian	43
4.5.2 Definisi Operasional	44
4.6 Penyiapan Bahan	45
4.7 Prosedur Penelitian	45
4.8 Etika Penelitian	46
4.9 Pengolahan dan Analisis Data	47
4.9.1 Pengolahan Data	47
4.9.2 Analisis Data	48
4.10 Alur Penelitian	50
BAB V HASIL PENELITIAN	51
5.1 Profil Responden	51
5.1.1 Jenis Kelamin	51
5.1.2 Usia	52
5.2 Data Hasil Terapi Responden	52

5.2.1 Data Hasil Sebelum dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender	52
5.2.2 Data Hasil Sebelum dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Tanpa Aromaterapi Lavender.....	55
5.2.3 Data Hasil Perbedaan Pengaruh Signifikan Antara Rendam Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender dan Rendam Kaki Air Hangat Tanpa Aromaterapi Lavender Menggunakan Uji <i>Mann Whitney Test</i>	59
BAB VI PEMBAHASAN	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	67
7.1 Kesimpulan	67
7.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6 Rendaman Kaki	25
Gambar 2.7 Bunga Lavender	26
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	35
Gambar 4.1 Skema Alur Penelitian.....	50
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	52
Gambar 5.3 Grafik Hasil Sebelum dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender	54
Gambar 5.4 Grafik Hasil Sebelum dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Tanpa Aromaterapi Lavender	57

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Desain Penelitian Experimental <i>Pretest-Posttest with Control Group</i>	39
Tabel 4.5.2	Definisi Operasional	44
Tabel 5.1	Data Skala Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Pemberian Rendaman Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender	53
Tabel 5.2	Data Sebelum dan Sesudah Terapi Pemberian Rendaman Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender	54
Tabel 5.3	Data Skala Responden Sebelum dan Sesudah Terapi Pemberian Rendaman Kaki Air Hangat Tanpa Aromaterapi Lavender	56
Tabel 5.4	Data Sebelum dan Sesudah Terapi Pemberian Rendaman Kaki Air Hangat Tanpa Aromaterapi Lavender	57
Tabel 5.5	Perbedaan Pengaruh Signifikan Antara Rendam Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender dan Rendam Kaki Tanpa Aromaterapi Lavender.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sertifikat Kelaikan Etik	78
Lampiran 2 Surat Keterangan Determinasi Bunga Lavender	79
Lampiran 3 Sertifikat Hasil Analisa.....	80
Lampiran 4 Penjelasan Penelitian	81
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	86
Lampiran 6 Kartu Kontrol Terapi	87
Lampiran 7 Kuesioner <i>Insomnia Rating Scale (IRS)</i>	88
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 9 Hasil Tabulasi Data	91
Lampiran 10 Hasil Tabulasi Silang	97
Lampiran 11 Distribusi Frekuensi.....	98
Lampiran 12 Uji Normalitas Insomnia	100
Lampiran 13 Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> dan <i>Uji Mann-Whitney Test</i>	101
Lampiran 14 Uji Homogen	102
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....	103

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
DINKES	: Dinas Kesehatan
IRS	: <i>Insomnia Rating Scale</i>
KSPBJ-IRS	: Kelompok Psikiatri Biologik Jakarta- <i>Insomnia Rating Scale</i>
RI	: Republik Indonesia
TCM	: <i>Traditional Chinese Medicine</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
CI	: <i>Confidence Interval</i>