



Perbandingan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Insomnia Siswa SMKN 8 Jakarta Tahun 2025

Comparison Of The Effectiveness Of Lavender Aromatherapy And Natural Sound Music Therapy On Insomnia In Students Of SMKN 8 Jakarta In 2025

Musdalifah¹, Irma Herliana², Saiful Gunardi³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email : ipehipeh1603@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 24-03-2026

Revised : 26-03-2026

Accepted : 28-03-2026

Published : 30-03-2026

Abstract

Insomnia is a sleep disorder often experienced by adolescents and can impact health and academic achievement. Factors such as academic stress, use of gadgets at night, and psychological pressure are triggers for insomnia in students. This study aims to compare the effectiveness of lavender aromatherapy with nature sound music therapy on reducing insomnia levels in students of SMK Negeri 8 Jakarta in 2025. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach with two groups. The total sample was 30 students divided into two groups, namely the lavender aromatherapy group and the nature sound music therapy group, each consisting of 15 respondents. The measuring instrument used was the Insomnia Rating Scale (IRS) questionnaire. Based on the results of the Wilcoxon Test, a p-value of 0.001 ($p < 0.05$) was obtained, while nature sound music therapy also reduced insomnia levels but with lower effectiveness. The results of the comparison test of the two interventions using the Mann–Whitney U Test obtained a p-value (Asymp. Sig. 2-tailed) of 0.020. The p-value is 0.05 ($p < 0.05$), so it can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected, meaning that there is a difference in the effectiveness of giving lavender aromatherapy and natural sound music therapy on insomnia in students at SMKN 8 Jakarta in 2025. Where lavender aromatherapy is more effective than natural sound music therapy in reducing the level of insomnia in students at SMKN 8 Jakarta.

Keywords : *insomnia, lavender aromatherapy, natural sound music therapy*

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami oleh remaja dan dapat berdampak pada kesehatan serta prestasi belajar. Faktor seperti stres akademik, penggunaan gawai pada malam hari, dan tekanan psikologis menjadi pemicu terjadinya insomnia pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas pemberian aromaterapi lavender dengan terapi musik suara alam terhadap penurunan tingkat insomnia pada siswa SMK Negeri 8 Jakarta Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with two groups*. Jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok aromaterapi lavender dan kelompok terapi musik suara alam, masing-masing terdiri dari 15 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner *Insomnia Rating Scale (IRS)*. Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sedangkan terapi musik suara alam juga menurunkan tingkat insomnia namun dengan efektivitas yang lebih rendah. Hasil uji perbandingan kedua intervensi menggunakan *Uji Mann–Whitney U Test* memperoleh hasil *p-value* (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,020. Nilai *p-value* tersebut 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak dengan artian terdapat perbedaan efektivitas pemberian aromaterapi lavender dengan terapi musik suara alam terhadap insomnia siswa SMKN 8 Jakarta Tahun 2025. Di mana aromaterapi



lavender lebih efektif dibandingkan terapi musik suara alam dalam menurunkan tingkat insomnia pada siswa di SMKN 8 Jakarta.

Kata Kunci: insomnia, aromaterapi lavender, terapi musik suara alam

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan kondisi dimana seseorang kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidurnya (Aji & Yektiningtyastuti, 2024). Insomnia adalah masalah tidur yang terjadi ketika seseorang merasa tidak mendapatkan tidur yang cukup atau merasakan tidur yang buruk, meskipun mereka seharusnya memiliki waktu tidur yang cukup (Tudu dkk., 2023). Jumlah penderita insomnia terus mengalami peningkatan. Menurut *World Health Organization (WHO)*, sekitar 18% penduduk dunia mengalami gangguan tidur, dan angka ini terus bertambah setiap tahunnya (Julia & Shanti, 2025). Di Indonesia, prevalensi insomnia mencapai 10% dari total penduduk, atau sekitar 28 juta orang (Irsan dkk., 2022). Data lain menunjukkan bahwa prevalensi insomnia di Indonesia dapat mencapai 67%, dengan 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Prakoso dkk., 2020). Tingginya angka ini berkaitan erat dengan meningkatnya tekanan hidup, seperti stres dan kecemasan. Oleh karena itu, insomnia memerlukan penanganan yang tepat.

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan menurunnya kualitas tidur, yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesulitan untuk mulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan sulit tidur kembali, bangun terlalu pagi atau tidur tidak terlalu nyenyak (Rahmawati dkk., 2025). Akibatnya, orang yang mengalaminya mungkin merasa mengantuk di siang hari, lemas, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta mengalami lebih banyak jatuh, risiko kecelakaan yang lebih tinggi, dan masalah dengan memori (Husada & Wati, 2022). Dampak yang ditimbulkan dari insomnia adalah dapat menghambat proses pemulihan tubuh secara optimal, yang dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, serta penurunan kesehatan secara menyeluruh (Mufarrohatul Amanah dkk., 2022).

Salah satu permasalahan yang dapat timbul di kalangan remaja adalah insomnia (Assari et al., 2022). Masa remaja didefinisikan oleh *World Health Organization WHO* merupakan tahap transisi antara masa kanak - kanak dan dewasa, yang berlangsung pada rentang usia 10 – 19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan, yang berdampak pada cara mereka merasakan, berfikir, mengambil keputusan serta berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya (Saleha dkk., 2023). Insomnia yang berlangsung secara terus menerus pada remaja dapat menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan risiko berbagai masalah, termasuk gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan emosional seperti mudah marah, kecemasan, stres, dan depresi serta kesulitan dalam konsentrasi belajar (Rambi & Tatangindatu, 2022).

Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologi yang dapat diberikan kepada seseorang yang insomnia adalah pemberian obat-obatan yang membantu untuk memicu tidur seperti golongan benzodiazepine dan hipnotik non benzodiazepin, tetapi penggunaan obat tidur yang berkepanjangan akan menimbulkan efek samping untuk tubuh dan akan membuat ketergantungan (Audra Fitri Firotika



dkk., 2023). Untuk terapi non farmakologis bisa menggunakan terapi komplementer dengan tehnik pemberian aromaterapi lavender dan terapi musik (Ade Widya Ningtyas dkk., 2022).

Aroma lavender yang halus dan bunga-bunga ini dikenal karena sifatnya yang menenangkan dan dapat mengatasi masalah terkait gangguan tidur. Bahan utama dalam aromaterapi lavender adalah linalool asetat, yang dapat membantu meredakan ketegangan otot dan saraf. Karena lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa yang berhubungan dengan relaksasi, penggunaan lavender bisa membantu mengatasi masalah tidur. Selain itu, lavender juga berkontribusi pada keseimbangan tubuh, membantu meredakan kejang otot, mengatur detak jantung, mengurangi sakit kepala, sindrom pramenstruasi, stres, serta ketegangan (Herliana dkk., 2025). Terapi musik menggunakan menggunakan elemen suara dari alam, seperti suara hujan, ombak, atau gemericik air berperan dalam menciptakan suasana relaksasi yang dapat mempengaruhi suasana hati, emosi, dan mood remaja sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur (Herliana dkk., 2025).

Selain aromaterapi lavender, terapi nonfarmakologis pada insomnia adalah terapi musik suara alam. Mendengarkan musik merupakan salah satu metode relaksasi yang umum digunakan untuk mengatasi insomnia. Musik dianggap efektif karena mampu mengalihkan perhatian, mudah dipahami, dan disukai banyak kalangan remaja. Efektivitas terapi ini dibuktikan oleh penelitian yang meneliti pengaruh pemberian lavender aromaterapi terhadap penurunan insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 responden, seluruhnya mengalami insomnia kategori sedang sebelum pemberian aromaterapi lavender (100%). Setelah intervensi diberikan, hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi kategori ringan, yaitu sebanyak 14 orang (93,3%). Analisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Test* menghasilkan nilai $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto (Prakoso dkk., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 4 Agustus 2025 pada 10 siswa kelas 11 SMKN 8 Jakarta menggunakan kuisisioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* didapatkan data siswa yang mengalami insomnia ringan sebanyak 7 responden, 2 responden mengalami insomnia berat, dan 1 responden tidak ada keluhan insomnia. Pada saat wawancara, beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka belum pernah mendapatkan intervensi atau penanganan apa pun terkait masalah tidur yang mereka alami. Mayoritas siswa mengaku masih terbiasa menggunakan gadget sebelum tidur, memiliki beban tugas sekolah, serta cenderung mengalami stres akademik dan kelelahan akibat aktivitas harian yang padat. Kondisi tersebut memperburuk kualitas tidur mereka dan menyebabkan rasa mengantuk pada siang hari, sulit berkonsentrasi saat pembelajaran, serta penurunan produktivitas selama di sekolah. Selain itu, siswa juga menyatakan bahwa mereka tidak mengetahui adanya metode nonfarmakologis seperti aromaterapi lavender atau terapi musik suara alam yang dapat digunakan sebagai upaya mandiri untuk mengatasi insomnia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen* dan desain *Two Group Pretest-Posttest*. Desain ini melibatkan dua kelompok perlakuan yang masing-



masing menerima intervensi berbeda. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*), untuk melihat perubahan yang terjadi (Sugiyono, 2020).

Dalam penelitian ini, lokasi yang dipilih adalah SMKN 8 Jakarta yang beralamat di Jl. Raya Pejaten, Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga Desember 2025. Populasi pada penelitian tersebut adalah siswa – siswi dengan insomnia di SMKN 8 Jakarta Tahun 2025. Populasi siswa – siswi yang mengalami insomnia di SMKN 8 Jakarta Tahun 2025 sebanyak 53 orang. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian tersebut adalah *stratified random sampling* yaitu populasi terlebih dahulu dikelompokkan ke dalam beberapa strata berdasarkan karakteristik tertentu. Selanjutnya, sampel dipilih secara proporsional dari setiap strata tersebut pemilihan sampel ini didasarkan pada karakteristik atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya, sehingga individu yang dipilih dianggap paling relevan dan mampu memberikan data sesuai dengan tujuan penelitian (Imam Machali, 2021). Menurut teori Sugiyono (2015) yang menyatakan bahwa sampel yang akan digunakan dalam penelitian eksperimen sebanyak 10-20 atau minimum 15 dari setiap kelompok. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok yang mengalami insomnia di SMKN 8 Jakarta Tahun 2025.

Peneliti membagikan kuisisioner *Insomnia Rating Scale (IRS)* sebagai *pretest* untuk mengetahui responden yang mengalami insomnia. Peneliti membagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok aromaterapi lavender dan kelompok terapi musik suara alam. Masing – masing intervensi menjalankan terapi tersebut selama 7 hari 15 menit secara rutin dengan diberikan lembar observasi dan mengirimkan dokumentasi berupa foto ke grup *Whatsapp* untuk menjadi bukti bahwa intervensi tersebut benar diterapkan. Setelah menerapkan intervensi tersebut, responden kembali mengisi lembar kuisisioner *posttest* untuk mengetahui tingkat insomnia sebelum dan setelah diberikan intervensi tersebut apakah ada penurunan atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Distribusi Frekuensi Responden Aromaterapi Lavender dan Terapi Musik Suara Alam

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Umur		
15	7	23.3
16	15	50.0
17	8	26.7
Jenis Kelamin		
Perempuan	28	93.3
Laki – laki	2	6.7
Kebiasaan sebelum tidur		
Bermain gadget	22	73.3
Menonton film/TV	5	16.7
Membaca buku	2	6.7
Mandi	1	3.3

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)



Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (50.0%). Selanjutnya, responden berusia 17 tahun berjumlah 8 orang (26.7%), sedangkan responden dengan usia 15 tahun berjumlah 7 orang (23.3%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 28 orang (93.3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 2 orang (6.7%). Berdasarkan kebiasaan sebelum tidur, sebagian besar responden memiliki kebiasaan bermain gawai sebelum tidur, yaitu sebanyak 22 orang (73.3%). Selain itu, terdapat 5 responden (16.7%) yang memiliki kebiasaan menonton film atau televisi sebelum tidur, 2 responden (6.7%) yang membaca buku, dan 1 responden (3.3%) yang memiliki kebiasaan mandi sebelum tidur.

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Insomnia Sebelum Intervensi Arter Lavender

Aromaterapi Lavender	Kategori	n	%
Sebelum Intervensi	Berat	3	20.0
	Ringan	12	80.0
Total		15	100.0

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 2, gambaran tingkat insomnia responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebagian besar mengalami insomnia kategori ringan, yaitu sebanyak 12 responden (80.0%), sedangkan 3 responden (20.0%) berada pada kategori insomnia berat.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Insomnia Setelah Arter Lavender

Aromaterapi Lavender	Kategori	n	%
Setelah Intervensi	Ringan	3	20.0
	Tidak ada insomnia	12	80.0
Total		15	100.0

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 3 tentang distribusi frekuensi tingkat insomnia setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, dapat diketahui bahwa dari total 15 responden, sebagian besar mengalami perbaikan kondisi tidur. Sebanyak 12 responden (80.0%) tidak lagi mengalami insomnia setelah diberikan intervensi. Sementara itu, terdapat 3 responden (20.0%) yang masih mengalami insomnia ringan setelah intervensi. Tidak terdapat responden yang mengalami insomnia berat pada pengukuran setelah pemberian aromaterapi lavender.



4. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Musik Suara Alam

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Insomnia Sebelum Musik Suara Alam

Terapi Musik Suara Alam	Kategori	n	%
Sebelum Intervensi	Berat	4	26.7
	Ringan	11	73.3
Total		15	100.0

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi terapi musik suara alam, dari 15 responden yang diteliti, sebagian besar mengalami insomnia kategori ringan, yaitu sebanyak 11 responden (73.3%). Sementara itu, 4 responden (26.7%) mengalami insomnia kategori berat.

5. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Intervensi Terapi Musik Suara Alam

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Insomnia Setelah Musik Suara Alam

Terapi Musik Suara Alam	Kategori	n	%
Setelah Intervensi	Berat	3	20.0
	Ringan	4	26.7
	Tidak ada insomnia	8	53.3
Total		15	100.0

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa setelah diberikan intervensi terapi musik suara alam, dari 15 responden yang diteliti, sebagian besar sudah tidak mengalami insomnia, yaitu sebanyak 8 responden (53.3%). Selanjutnya, 4 responden (26.7%) masih mengalami insomnia ringan, dan 3 responden (20.0%) mengalami insomnia berat.

6. Rata – rata Tingkat Insomnia Kelompok Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Suara Alam

Tabel 6 Rata - rata Kelompok Arter Lavender Dan Musik Suara Alam

Tingkat Insomnia	Aromaterapi Lavender		Terapi Musik Suara Alam	
	Mean	SD	Mean	SD
Pretest	1.80	0.414	1.73	0.458
Posttest	2.80	0.414	2.33	0.816

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 6 tentang rata-rata tingkat insomnia pada kelompok aromaterapi lavender dan terapi musik suara alam, diperoleh gambaran adanya perubahan nilai mean sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Pada kelompok aromaterapi lavender, nilai rata-rata (mean) tingkat insomnia saat pretest sebesar 1,80 dengan standar deviasi (SD) 0,414. Setelah diberikan intervensi, nilai mean meningkat menjadi 2,80 dengan SD 0,414. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor setelah perlakuan, yang mengindikasikan perbaikan tingkat insomnia pada responden.



Sementara itu, pada kelompok terapi musik suara alam, nilai mean pretest sebesar 1,73 dengan SD 0,458. Setelah intervensi, nilai mean meningkat menjadi 2,33 dengan SD 0,816. Terlihat bahwa terjadi perubahan rata-rata skor setelah pemberian terapi musik suara alam, meskipun peningkatannya tidak sebesar pada kelompok aromaterapi lavender.

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Saphiro –wilk* karena jumlah sampel <50.

Tabel 4. 7 Uji Normalitas

	<i>Statistics</i>	<i>Df</i>	<i>p-value</i>
Aromaterapi Lavender			
Pretest	0.499	15	0.001
Posttest	0.499	15	0.001
	<i>Statistics</i>	<i>Df</i>	<i>p-value</i>
Terapi Musik Suara Alam			
Pretest	0.561	15	0.001
Posttest	0.749	15	0.001

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil uji normalitas pada kelompok aromaterapi lavender menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada data *pretest* sebesar 0,001 dan pada data *posttest* sebesar 0,001. Nilai *p-value* tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelompok aromaterapi lavender tidak berdistribusi normal.

Selanjutnya, pada kelompok terapi musik suara alam, hasil uji normalitas menunjukkan nilai *p-value* pada data *pretest* sebesar 0,001 dan pada data *posttest* sebesar 0,001. Nilai *p-value* yang diperoleh juga lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga data *pretest* dan *posttest* pada kelompok terapi musik suara alam tidak berdistribusi normal. Karena seluruh data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok memiliki nilai *p-value* < 0,05 dan tidak berdistribusi normal, maka analisis perbedaan tingkat insomnia dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Analisa Bivariat

Uji Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Insomnia Siswa SMKN 8 Jakarta Tahun 2025

Tabel 4. 8 Uji Efektivitas Arter Lavender Dan Musik Suara Alam

Variabel	N	Z Test	Sig. p-value
Tingkat Insomnia aromaterapi lavender <i>pretest - posttest</i>	15	-3.419 ^b	0.001
Tingkat Insomnia terapi musik suara alam <i>pretest - posttest</i>	15	-2.496 ^b	0.013

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)

Berdasarkan Tabel 4.8, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok aromaterapi lavender menunjukkan nilai Z sebesar -3,419 dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian



aromaterapi lavender. Selanjutnya, pada kelompok terapi musik suara alam, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Z* sebesar $-2,496$ dengan nilai *p-value* sebesar $0,013$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian terapi musik suara alam.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Insomnia Siswa SMKN 8 Jakarta Tahun 2025

Tabel 4. 9 Perbandingan Efektivitas Arter Lavender Dan Musik Suara Alam

Perbedaan Rata – rata Sample 2 Tidak Berpasangan	Sig. (2-tailed)
<i>Posttest</i> Aromaterapi Lavender – <i>Posttest</i> Terapi Musik Suara Alam	0.020

Sumber : Data Kelola SPSS (2026)

Berdasarkan hasil uji *Mann–Whitney U Test*, diperoleh nilai *mean rank* selisih skor insomnia pada kelompok aromaterapi lavender sebesar $19,20$ dengan jumlah responden sebanyak 15 orang, sedangkan pada kelompok terapi musik suara alam diperoleh nilai *mean rank* sebesar $11,80$ dengan jumlah responden yang sama.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *Mann–Whitney U* sebesar $57,000$, nilai *Z* sebesar $-2,319$, serta nilai *p-value* (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar $0,020$. Nilai *p-value* tersebut lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efektivitas antara aromaterapi lavender dan terapi musik suara alam dalam menurunkan tingkat insomnia.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Suara Alam

Berdasarkan Tabel 4.1, karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 15 orang ($50.0%$). Selanjutnya, responden berusia 17 tahun berjumlah 8 orang ($26.7%$), sedangkan responden dengan usia 15 tahun berjumlah 7 orang ($23.3%$).

Mayoritas responden berada pada kelompok usia remaja pertengahan, yaitu sekitar $15-17$ tahun. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan yang kompleks, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, yang secara langsung maupun tidak langsung dapat memicu terjadinya gangguan tidur, termasuk insomnia. Secara biologis, remaja mengalami perubahan ritme sirkadian yang menyebabkan kecenderungan tidur lebih larut malam (*delayed sleep phase*). Perubahan ini membuat remaja sulit untuk mengantuk lebih awal, sementara mereka tetap harus bangun pagi untuk memenuhi tuntutan sekolah, sehingga durasi dan kualitas tidur menjadi terganggu. Dari aspek psikologis, remaja pada usia ini berada pada tahap pencarian jati diri dan sering kali mengalami ketidakstabilan emosi. Tekanan akademik, kekhawatiran terhadap prestasi belajar, serta tuntutan sosial dapat meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya insomnia. Remaja juga cenderung memiliki pola pikir yang masih berkembang dalam mengelola stres, sehingga lebih rentan mengalami kesulitan memulai atau mempertahankan tidur (Budianti dkk., 2025).



Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 28 orang (93.3%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 2 orang (6.7%). Data ini menunjukkan bahwa responden perempuan mendominasi dalam penelitian ini dibandingkan dengan responden laki-laki. Secara fisiologis, perempuan memiliki sistem hormonal yang lebih kompleks dan fluktuatif dibandingkan laki-laki. Perubahan kadar hormon seperti estrogen dan progesteron yang terjadi selama siklus menstruasi dapat memengaruhi regulasi tidur. Ketidakseimbangan hormon tersebut sering dikaitkan dengan kesulitan memulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, serta sering terbangun pada malam hari, sehingga meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

Dari aspek psikologis, perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati dibandingkan laki-laki. Perempuan juga lebih sering memproses masalah secara emosional, yang dapat menyebabkan pikiran berlebihan (*overthinking*) terutama pada malam hari menjelang tidur. Kondisi ini dapat menghambat proses relaksasi yang dibutuhkan untuk memulai tidur dan mempertahankan kualitas tidur yang baik. Selain itu, faktor sosial dan peran ganda juga berkontribusi terhadap gangguan tidur pada perempuan. Tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ekspektasi lingkungan dapat meningkatkan beban psikososial yang dirasakan. Pada usia remaja, perempuan umumnya lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan hubungan interpersonal, sehingga lebih mudah mengalami stres emosional yang berdampak pada pola tidur (Anggara & Annisa, 2019).

Berdasarkan kebiasaan sebelum tidur, sebagian besar responden memiliki kebiasaan bermain gawai sebelum tidur, yaitu sebanyak 22 orang (73.3%). Selain itu, terdapat 5 responden (16.7%) yang memiliki kebiasaan menonton film atau televisi sebelum tidur, 2 responden (6.7%) yang membaca buku, dan 1 responden (3.3%) yang memiliki kebiasaan mandi sebelum tidur. Pada penelitian ini, sebagian besar responden memiliki kebiasaan bermain gawai dan menonton televisi sebelum tidur, yang berpotensi besar menyebabkan gangguan tidur, termasuk insomnia. Paparan cahaya layar, khususnya cahaya biru (*blue light*), dapat menghambat sekresi hormon melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Penurunan produksi melatonin menyebabkan tubuh sulit merasakan rasa kantuk pada waktu yang seharusnya, sehingga waktu tidur menjadi lebih larut dan proses memulai tidur terganggu (Rauf dkk., 2024).

Selain efek cahaya, penggunaan gawai dan menonton televisi juga meningkatkan stimulasi kognitif dan emosional. Aktivitas seperti bermain media sosial, menonton film, atau bermain game dapat memicu respons emosional, meningkatkan kewaspadaan otak, serta membuat pikiran tetap aktif menjelang tidur. Kondisi ini bertentangan dengan proses relaksasi yang dibutuhkan tubuh untuk memasuki fase tidur, sehingga seseorang menjadi sulit tertidur atau sering terbangun di malam hari (Islami dkk., 2024). Sebaliknya, kebiasaan membaca buku atau mandi sebelum tidur cenderung memberikan efek relaksasi. Membaca buku, terutama bacaan ringan, dapat membantu mengalihkan pikiran dari stres sehari-hari dan menurunkan aktivitas mental yang berlebihan. Sementara itu, mandi sebelum tidur—khususnya dengan air hangat—dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan menstabilkan suhu tubuh, yang berperan dalam memicu rasa kantuk secara alami. Kebiasaan-kebiasaan tersebut mendukung transisi tubuh dari kondisi terjaga menuju kondisi tidur (Anggraini dkk., 2024).



Gambaran Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan Tabel 4.2, gambaran tingkat insomnia responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebagian besar mengalami insomnia kategori ringan, yaitu sebanyak 12 responden (80.0%), sedangkan 3 responden (20.0%) berada pada kategori insomnia berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur dialami oleh mayoritas responden sebelum dilakukannya intervensi.

Insomnia tersebut tampak dari keluhan yang dialami responden, yaitu kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, terbangun lebih awal dari waktu yang diharapkan, serta durasi tidur yang kurang dari 6 jam. Kondisi tersebut menyebabkan responden merasa tidak puas terhadap kualitas tidurnya. Dampak insomnia juga dirasakan pada siang hari berupa rasa mengantuk, sakit kepala, tubuh terasa lemah, dan kurang bertenaga yang berpotensi mengganggu aktivitas belajar dan konsentrasi siswa di sekolah (Saragih dkk., 2022). Kondisi insomnia yang dialami responden tersebut dapat disebabkan oleh kebiasaan sehari-hari siswa, seperti tidur larut malam, penggunaan gawai sebelum tidur, cemas yang berlebihan, dan beban tugas sekolah yang cukup padat. Kebiasaan ini membuat tubuh sulit memasuki kondisi rileks, sehingga proses tidur menjadi tidak optimal dan kualitas tidur semakin menurun.

Kebiasaan tidur larut malam menyebabkan jam biologis tubuh menjadi tidak teratur. Tubuh membutuhkan waktu tidur yang cukup dan konsisten agar dapat beristirahat secara optimal. Ketika responden terbiasa tidur terlalu malam, tubuh menjadi sulit untuk merasa mengantuk pada waktu yang seharusnya, sehingga kualitas dan durasi tidur menjadi berkurang. Penggunaan gawai seperti ponsel atau tablet sebelum tidur dapat mengganggu proses tidur. Cahaya dari layar gawai dapat menekan produksi hormon *melatonin* yang berperan dalam mengatur rasa mengantuk. Selain itu, aktivitas di gawai seperti bermain media sosial atau menonton video membuat otak tetap aktif, sehingga responden sulit merasa rileks dan mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Rasa cemas yang berlebihan, seperti kekhawatiran terhadap tugas sekolah, nilai akademik, atau masalah pribadi, dapat membuat pikiran terus aktif saat malam hari. Kondisi ini juga dapat menyebabkan responden sering terbangun di malam hari, sehingga kualitas tidurnya menjadi semakin menurun.

Banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan dapat membuat responden merasa lelah secara mental dan tertekan. Responden sering kali harus belajar atau mengerjakan tugas hingga malam hari, yang menyebabkan waktu tidur berkurang. Beban tugas yang berlebihan juga dapat menimbulkan stres, sehingga pikiran sulit untuk beristirahat saat akan tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wahyu Purwanto dkk., 2019) yang mengatakan bahwa kebiasaan begadang pada siswa berdampak negatif terhadap kualitas tidur dan aktivitas belajar. Selain itu, penggunaan gawai sebelum tidur juga berkontribusi terhadap munculnya insomnia, sejalan dengan penelitian (Henni Pertiwi dkk., 2022) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara durasi penggunaan smartphone pada malam hari dengan kejadian insomnia pada remaja. Faktor lain seperti beban tugas sekolah yang cukup padat dapat menimbulkan stres akademik yang memengaruhi kualitas tidur siswa, sebagaimana sejalan dengan penelitian (Sugiono dkk., 2023). Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga berperan dalam gangguan tidur, sejalan dengan penelitian (Lika Widiawati dkk., 2022) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada remaja berhubungan dengan meningkatnya keluhan insomnia.



Gambaran Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Berdasarkan Tabel 4.3 gambaran tingkat insomnia setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, dapat diketahui bahwa dari total 15 responden, sebagian besar mengalami perbaikan kondisi tidur. Sebanyak 12 responden (80.0%) tidak lagi mengalami insomnia setelah diberikan intervensi. Sementara itu, terdapat 3 responden (20.0%) yang masih mengalami insomnia ringan setelah intervensi. Tidak terdapat responden yang mengalami insomnia berat pada pengukuran setelah pemberian aromaterapi lavender.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan tingkat insomnia pada responden. Setelah intervensi diberikan, sebagian besar responden mengalami perbaikan kualitas tidur, yang ditandai dengan tidak ditemukannya lagi responden dengan kategori insomnia berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender mampu membantu responden mencapai kondisi tidur yang lebih baik dibandingkan sebelum intervensi.

Aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur. Karena didasarkan kondisi responden yang mengalami penurunan tingkat insomnia setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender secara teratur. Aromaterapi lavender juga menjadi metode terapi yang mudah digunakan dan tidak menimbulkan efek samping yang negatif dari responden penelitian tersebut. Responden mengatakan bahwa setelah diberikan intervensi tersebut, merasa tidurnya lebih nyenyak dan lebih rileks.

Penurunan tingkat insomnia yang dialami responden pada penelitian ini disebabkan terjadinya kondisi relaksasi fisik dan psikologis. Dimana aromaterapi lavender disini berperan dalam meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang mendukung terjadinya rasa tenang, mengantuk, dan tidur lebih nyenyak. Responden juga mengatakan bahwa setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, tubuh dan pikiran responden mampu beradaptasi terhadap stimulus relaksasi yang diberikan secara berulang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prakoso dkk., 2020), (Julia dan Shanti 2025), serta (Firotika dkk., 2022) yang menyatakan bahwa pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat insomnia. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki manfaat yang konsisten dalam membantu mengatasi gangguan tidur. Cara kerja aromaterapi lavender dimulai saat aroma lavender dihirup melalui hidung dan diterima oleh reseptor penciuman, kemudian impuls saraf diteruskan ke sistem limbik. Proses ini memicu pelepasan neurotransmitter yang berperan dalam menimbulkan rasa tenang dan nyaman, seperti *serotonin* dan *gamma-aminobutyric acid (GABA)*. Peningkatan neurotransmitter tersebut membantu menurunkan ketegangan, kecemasan, serta aktivitas otak yang berlebihan sebelum tidur.

Kandungan utama dalam lavender, seperti *linalool* dan *linalyl acetate*, memiliki efek sedatif dan relaksan yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot, sehingga tubuh berada dalam keadaan lebih tenang dan siap untuk tidur. Selain itu, aromaterapi lavender juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres seperti *kortisol* dan membantu meningkatkan pelepasan hormon yang berhubungan dengan relaksasi dan tidur, seperti



melatonin. Mekanisme tersebut berkontribusi dalam mempercepat proses tidur, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi tingkat insomnia yang dialami oleh individu (Audra dkk., 2023).

Gambaran Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Musik Suara Alam

Berdasarkan Tabel 4.4, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi terapi musik suara alam, dari 15 responden yang diteliti, sebagian besar mengalami insomnia kategori ringan, yaitu sebanyak 11 responden (73.3%). Sementara itu, 4 responden (26.7%) mengalami insomnia kategori berat. Hal tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur dialami oleh mayoritas responden sebelum dilakukannya intervensi. Kesulitan tidur yang dialami responden biasanya terlihat dari pola tidur yang tidak teratur, seperti sulit tidur meskipun sudah berbaring, sering terbangun di malam hari, dan waktu tidur yang lebih pendek dari yang seharusnya. Kondisi tersebut menyebabkan kualitas tidur menjadi kurang optimal, sehingga responden merasa tidak *fresh* dan mudah mengantuk saat beraktivitas di siang hari. Akibatnya, kemampuan responden dalam berkonsentrasi dan mengikuti proses pembelajaran di sekolah dapat terganggu, yang pada akhirnya berpotensi menurunkan semangat dan produktivitas belajar siswa. Selain itu kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa tidak mampu mengelola emosinya seperti mudah marah (Zurrahmi & Sudiarti, 2022).

Gangguan tidur tersebut dapat dipengaruhi oleh aktivitas siswa yang cukup padat serta kebiasaan sebelum tidur, seperti menggunakan gawai atau memikirkan tugas sekolah. Aktivitas tersebut dapat membuat pikiran tetap aktif dan sulit untuk rileks, sehingga tubuh tidak siap untuk memasuki fase tidur. Gangguan tidur pada siswa dapat dipengaruhi oleh aktivitas yang cukup padat sepanjang hari. Kegiatan belajar di sekolah, mengerjakan tugas, serta mengikuti aktivitas tambahan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini membuat tubuh sulit untuk langsung beralih ke keadaan istirahat karena sistem saraf masih berada dalam kondisi aktif, sehingga proses tidur menjadi tidak optimal.

Kebiasaan menggunakan gawai sebelum tidur juga berperan dalam terjadinya gangguan tidur. Paparan cahaya dari layar gawai dapat menghambat produksi hormon *melatonin* yang berfungsi mengatur rasa mengantuk. Selain cahaya, konten yang dilihat melalui gawai juga dapat merangsang otak untuk tetap aktif, sehingga responden menjadi lebih sulit untuk merasa mengantuk meskipun sudah berada di tempat tidur. Faktor lain yang mempengaruhi gangguan tidur adalah kebiasaan memikirkan tugas sekolah sebelum tidur. Pikiran yang dipenuhi oleh beban tugas dan kekhawatiran terhadap aktivitas keesokan hari dapat menimbulkan rasa cemas dan gelisah. Kondisi ini menyebabkan otak terus bekerja dan sulit mencapai keadaan rileks, sehingga tubuh tidak siap memasuki fase tidur yang nyenyak.

Gambaran Tingkat Insomnia Setelah Diberikan Intervensi Terapi Musik Suara Alam

Berdasarkan Tabel 4.5, diketahui bahwa setelah diberikan intervensi terapi musik suara alam, dari 15 responden yang diteliti, sebagian besar sudah tidak mengalami insomnia, yaitu sebanyak 8 responden (53.3%). Selanjutnya, 4 responden (26.7%) masih mengalami insomnia ringan, dan 3 responden (20.0%) mengalami insomnia berat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi musik suara alam memberikan dampak positif terhadap kondisi tidur sebagian responden. Setelah intervensi diberikan, lebih dari setengah responden tidak lagi mengalami insomnia, yang menandakan adanya perbaikan kualitas tidur dibandingkan sebelum intervensi. Terapi musik suara alam bekerja dengan menurunkan



aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Suara alam seperti gemericik air, suara hujan, atau angin dapat memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, sehingga membantu menurunkan ketegangan fisik dan mental. Kondisi ini membuat tubuh lebih siap untuk memasuki fase tidur dan mempertahankan tidur yang lebih nyenyak.

Musik dengan tempo lambat dan ritme yang stabil dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang mengganggu, seperti stres dan kecemasan. Pada responden, terapi musik suara alam membantu menenangkan pikiran yang sebelumnya aktif akibat beban tugas dan aktivitas sekolah. Hal ini menyebabkan responden lebih mudah merasa rileks dan mengantuk, sehingga kualitas tidur meningkat. Kondisi relaksasi yang tercipta selama mendengarkan musik suara alam dapat membantu meningkatkan produksi hormon *melatonin* yang berperan dalam mengatur siklus tidur. Dengan meningkatnya kadar *melatonin*, proses tidur menjadi lebih cepat dan durasi tidur menjadi lebih optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari (Herliana, 2023) yang menunjukkan bahwa terapi musik sebelum tidur efektif menurunkan tingkat insomnia pada remaja, di mana musik relaksasi membantu responden lebih mudah tertidur dan mempertahankan tidur yang berkualitas. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Hilalliyah dan Herlinah 2020) di Indonesia juga menemukan bahwa terapi musik suara alam berpengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia, di mana setelah intervensi musik suara alam, tingkat insomnia responden mengalami penurunan yang signifikan karena musik membantu menciptakan suasana relaksasi yang mendukung proses tidur.

Terapi musik suara alam bekerja dengan cara memberikan efek relaksasi pada sistem saraf pusat. Irama musik yang lembut dan suara alam yang menenangkan, seperti suara air mengalir atau kicauan burung, dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini membantu tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, serta memperlambat denyut jantung dan pernafasan, sehingga mempermudah individu untuk memasuki fase tidur (Kamagil dkk., 2021). Selain itu, terapi musik suara alam juga berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi faktor pemicu insomnia. Musik dapat mengalihkan fokus pikiran dari beban emosional, tekanan akademik, maupun kecemasan sebelum tidur. Dengan berkurangnya rangsangan psikologis negatif, tubuh dan pikiran berada dalam kondisi yang lebih tenang, sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dengan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Insomnia Siswa SMKN 8 Jakarta Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.9 menggunakan uji *Mann-Whitney U Test*, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,020. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara statistik antara skor insomnia posttest pada kelompok aromaterapi lavender dan kelompok terapi musik suara alam. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti kedua intervensi memiliki tingkat efektivitas yang berbeda dalam menurunkan insomnia.

Penggunaan uji *Mann-Whitney U Test* dilakukan karena data tidak berdistribusi normal serta kedua kelompok bersifat independen. Uji ini membandingkan median atau distribusi peringkat antar



dua kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi skor insomnia setelah intervensi pada kedua kelompok berbeda secara signifikan.

Secara fisiologis, aromaterapi lavender bekerja melalui sistem *olfaktori* yang langsung terhubung dengan sistem limbik, terutama hipotalamus dan amigdala, yang berperan dalam pengaturan emosi dan siklus tidur. Kandungan *linalool* dalam lavender memiliki efek *sedatif* dan *ansiolitik* ringan yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan relaksasi. Penelitian oleh Putri & Hastuti (2021) dalam Jurnal Keperawatan Jiwa Indonesia menunjukkan bahwa aromaterapi lavender secara signifikan menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa dengan $p\text{-value} < 0,05$. Selain itu, penelitian Wahyuni, Rahmawati, & Sari (2022) dalam Jurnal Ilmu Keperawatan juga menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 7 hari efektif meningkatkan kualitas tidur pada remaja putri.

Di sisi lain, terapi musik suara alam bekerja melalui stimulasi auditori yang memengaruhi aktivitas gelombang otak, khususnya peningkatan gelombang alfa yang berhubungan dengan kondisi relaksasi. Musik dengan tempo lambat mampu menurunkan kadar kortisol serta membantu proses inisiasi tidur. Penelitian Hidayah & Ambarwati (2020) dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional menunjukkan bahwa terapi musik relaksasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dengan $p < 0,05$. Penelitian lain oleh Sari & Pratama (2023) dalam Jurnal Keperawatan Muhammadiyah juga menyatakan bahwa terapi musik alam efektif dalam menurunkan gangguan tidur pada remaja.

Meskipun kedua intervensi terbukti efektif, hasil uji *Mann–Whitney U Test* dalam penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat efektivitas. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh mekanisme kerja intervensi, tingkat stres awal responden, sensitivitas terhadap stimulus sensorik. Aromaterapi cenderung memberikan efek langsung melalui respons neurokimia, sedangkan terapi musik lebih dominan melalui mekanisme psikologis dan distraksi kognitif.

Perbedaan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, mekanisme kerja intervensi yang digunakan memiliki karakteristik yang berbeda dalam memengaruhi respon psikologis dan fisiologis individu. Setiap intervensi bekerja melalui jalur tertentu, baik dengan memodulasi sistem saraf, menurunkan aktivasi stres, maupun memengaruhi aspek kognitif dan emosional responden, sehingga menghasilkan variasi efektivitas.

Kedua, tingkat stres awal responden juga berperan penting dalam menentukan besarnya perubahan yang terjadi setelah intervensi. Responden dengan tingkat stres awal yang lebih tinggi cenderung menunjukkan penurunan stres yang lebih signifikan dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat stres awal rendah, karena adanya perbedaan kapasitas perubahan atau *baseline effect*.

Ketiga, perbedaan sensitivitas individu terhadap stimulus sensorik turut memengaruhi respons terhadap intervensi. Individu dengan sensitivitas sensorik yang lebih tinggi dapat merespons stimulus secara lebih intens, sehingga efek intervensi menjadi lebih terasa. Sebaliknya, responden dengan sensitivitas yang lebih rendah mungkin memerlukan stimulus yang lebih kuat atau durasi intervensi yang lebih lama untuk mencapai efek yang sama. Faktor-faktor tersebut secara bersama-sama dapat menjelaskan variasi hasil yang diperoleh dalam penelitian ini.



Menurut asumsi peneliti aromaterapi lavender lebih efektif dalam menurunkan tingkat insomnia karena perbedaan efektivitas antara aromaterapi lavender dan terapi musik suara alam dapat terjadi karena cara kerja kedua terapi tersebut berbeda. Aromaterapi lavender bekerja melalui indera penciuman yang langsung mempengaruhi otak sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan mudah tidur. Sedangkan terapi musik suara alam memberikan efek tenang melalui suara yang didengar, namun efeknya bisa berbeda pada setiap orang tergantung kenyamanan saat mendengarkan musik tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan efektivitas aromaterapi lavender dengan terapi musik suara alam terhadap insomnia siswa SMKN 8 Jakarta Tahun 2025, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja perempuan berusia 16 tahun dengan kebiasaan menggunakan gadget sebelum tidur
2. Gambaran insomnia sebelum diberikan aromaterapi lavender mayoritas responden mengalami tingkat insomnia ringan dan berat
3. Gambaran insomnia setelah diberikan aromaterapi lavender responden mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi ringan dan tidak ada insomnia
4. Gambaran insomnia sebelum diberikan terapi musik suara alam responden mayoritas mengalami tingkat insomnia ringan dan berat
5. Gambaran insomnia setelah diberikan terapi musik suara alam responden mengalami penurunan tingkat insomnia meskipun masih terdapat responden yang mengalami insomnia
6. Aromaterapi lavender lebih efektif menurunkan tingkat insomnia dibandingkan terapi musik suara alam

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

Siswa disarankan untuk memperhatikan pola tidur, mengurangi penggunaan gawai pada malam hari, serta menciptakan suasana tidur yang nyaman. Selain itu, aromaterapi lavender atau terapi musik suara alam dapat dimanfaatkan sebagai cara sederhana dan aman untuk membantu mengatasi insomnia.

2. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan memberikan edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup serta dampak insomnia terhadap prestasi belajar. Sekolah juga dapat mengadakan kegiatan webinar atau seminar sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas tidur siswa.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan menggunakan aromaterapi lavender dan terapi musik suara alam sebagai intervensi nonfarmakologis untuk insomnia pada remaja, serta memberikan edukasi tentang manajemen stres dan pola tidur sehat.



4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai insomnia dengan menggunakan intervensi yang berbeda dari penelitian ini. Peneliti dapat mengeksplorasi berbagai terapi nonfarmakologis lainnya, seperti relaksasi napas dalam, *progressive muscle relaxation*, *guided imagery*, *edukasi sleep hygiene*, *yoga ringan*, *mindfulness*, *white noise*, *akupresur*, atau aromaterapi jenis lain yang berpotensi memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Widya Ningtyas, L., Widyastari, S., & Putri, K. E. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Akupunktur Dan Aromaterapi Pada Siswa Yang Mengalami Insomnia. *Jurnal Jamu Kusuma*, 2(2), 108–114. <https://doi.org/10.37341/jurnaljamukusuma.v2i2.50>
- Ahdian, M. R., & Subandi. (2023). *Penerapan Teknik Relaksasi Benson Dalam Mengatasi Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Kota Bogor Tahun 2023. 1.* <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/id/eprint/7273>
- Aji, H. P., & Yektiningtyastuti, Y. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh, Jasmine Dan Jahe Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posbindu Desa Gunungjaya Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(02), 44–53. <https://doi.org/10.35720/tscs1kep.v9i02.578>
- Anggara.S1, M. Y. D., & Annisa. (2019). *Artikel penelitian. 2(3).*
- Anggraini, A., Rahelta, C. E., Simangunsong, M. A., Arif, T., Harahap, Z., & Dalimunthe, S. F. (2024). *Mental Mahasiswa Di Fakultas Teknik Unimed The Effect Of Book Reading Habits On Students ' Mental Health At The Faculty Of Engineering , Unimed.* 6893–6901.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Assari, N. P. Y., Sutema, I. A. M. P., & Aman, I. G. M. (2022). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jasmine (Jasminum Sambac L.) Terhadap Penurunan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Banjar Gede Kelurahan Sempidi. *Jurnal Ilmiah Manuntung: Sains Farmasi Dan Kesehatan*, 8(1), 113–119. <https://doi.org/10.51352/jim.v8i1.505>
- Audra Fitri Firotika, Irma Herliana, & Nurul Ainul Shifa. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Tanwiriyah Cianjur Tahun 2022. *Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 334–341. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1372>
- Budianti, D., Brisma, S., & Baiturrahmah, U. (2025). *Nusantara Hasana Journal. 4(8), 214–219.*
- Duarsa, D. dr. H. A. B. S. M. K., I Putu Dedy Arjita, S.Pd., M. K., dr. Fauzy Ma'ruf, Sp.Rad., M. K., Aena Mardiah, S.KM., M.P.H. dr. Fachrudi Hanafi, M.Epid. Jian Budiarto, ST., M. E., & dr. Sukandriani Utami, S. K. (2021). *Buku Ajar Universitas Islam Al-Azhar. 207.*
- Fitri, E. Y., & Andhini, D. (2024). Pengaruh Terapi Deep Breathing Dan Terapi Musik Suara. *Nursing Study Program of Undergraduate Programs Faculty of Health Sciences University of Kusuma Husada Surakarta 2024 The*, 1–10.
- Friesca Berlianie Poetri, Selvy Afrioza, & Rina Puspitasari. (2022). Pengaruh Aromaterapi Kayu Manis Terhadap Nyeri Haid Primer Pada Remaja Di Desa Pasir Gadung Tangerang. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2), 24–33. <https://doi.org/10.57214/jusika.v6i2.153>



- Ggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Herliana, I., Nabila, T. B., & Yuliza, E. (2025). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(3), 5523–5536.
- Husada, M., & Wati, D. L. (2022). Hubungan Aroma Terapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Insomnia Di Pondok Pesantren AL-Muhajirin Purwakarta. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 01(5), 907–912.
- Imam Machali, M. P. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Irsan, Safari, U., Amanda, D., & Kanah. (2022). Pengaruh Musik Sholawatan Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Di Rsud Budhi Asih. *Jurnal Medika Hutama*, 3(3), 1–7.
- Islami, I., Nurman, M., Mayasari, E., Nizar, M., & Hamidi, S. (2024). *Hubungan Penggunaan Gadget 30 Menit Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja*. 1, 238–243.
- Julia, G. T., & Shanti, E. F. A. (2025). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Derajat Insomnia Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean. *Journal of Health (JoH)*, 12(1), 001–009. <https://doi.org/10.30590/joh.v12n1.587>
- Kamagil, R. H., & Junaiti Sahar2. (2021). *No Title*. 3, 797–809.
- Lestari, S. (2023). *Penerapan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kritis Di Ruang Icu Rsud Karanganyar*. 1–9.
- Maharani, A. P. (2021). Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159–164. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i1.372>
- Mufarrohatul Amanah, B., Puspitasari, D. I., Suprayitno, E., Yasin, Z., & Permatasari, D. (2022). Aromaterapi Lavender Menurunkan Keluhan Insomnia Pada Lansia. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 6–9. <https://doi.org/10.24929/fik.v12i1.1963>
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami Populasi dan Sampel: Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Ndruru, H., Tinnur, R., Waruwu, E. K., Angriani, P. A., Doloksaribu, A. M., & Nababan, T. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(1), 36–42.
- Noviani, N. W., & Pramingrum, I. G. A. R. (2022). Penyuluhan Manfaat Aromaterapi Lavender dalam Persiapan Persalinan bagi Ibu Hamil di Desa Padangsambian Kaja Denpasar Barat Bali. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 3(1), 95. <https://doi.org/10.33394/jpu.v3i1.4965>
- Nur Inayah Rauf, Andi Mu'tiah Sari, E. H. (2024). *JURNAL*. 7(4), 669–675.
- Pacheco, R. V. (2025). *Metode penelitian & Etika Ilmiah*.
- Prakoso, A. B., Agustin, W. R., & Kanita, M. W. (2020). Pengaruh Terapi Musik Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Kusuma Husada Surakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 1(1), 1–6.
- Purnawansa, sena wahyu., Wardhana, A., Renggo, yuniarti reny., Hudang, adrianus kabubu., Darwin., Sayekti, siskha putri., Nugrohowardani, rambu luba kata respati., Amruddin., Hardiyani, tati., Tondok, santalia banne., & Priskusanti, retno dewi. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).



- Rahma, A., Stella, S., & Solehudin. (2025). Pengaruh Butterfly Hug Dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(3), 5496–5508.
- Rahmawati, N., Andriani, L., Anjarwati, N., & Hayer, A. E. (2025). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Peningkatan Kuantitas Tidur Anak di Panti Asuhan Anak Malang Pendahuluan Anak-anak adalah mereka yang berusia 6-12 tahun atau bisa disebut sebagai periode intelektual . Noormianto (2018) ber. 6(6), 1558–1563.*
- Rambi, C. A., & Tatangindatu, M. (2022). Perbedaan Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Terapi Musik. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 6(1), 13–20. <https://doi.org/10.54484/jis.v6i1.494>
- Saleha, D., Rusnaini, B., & Meilani, P. (2023). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(1), 51–57. <https://digamed.net/index.php/psychologytoday/index>
- Saragih, N. A., Ariani, F. D., Dewi, I. S., Muslim, U., & Al, N. (2022). *Pengaruh Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MTs Al Washliyah Tanjung Morawa. 21(2), 1480–1486.*
- Setyawan, D. A. (2021). Hipotesis Dan Variabel Penelitian. In *Tahta Media Group*.
- Shakespeare, W., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas nature sound terhadap penurunan insomnia. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.26555/jtp.v2i2.17861>
- Sheila, M., Ningtyas, S., & Anwar, Y. (2021). Aktivitas Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia menggunakan Minyak Atsiri. *Minyak Atsiri: Produksi Dan Aplikasinya Untuk Kesehatan*, 000, 142–163.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Valerie, R., Winaya, I. M. N., & Tianing, N. W. (2024). Hubungan Aromaterapi Frangipani terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Remaja. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3), 1008–1015. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i3.1079>
- Wirotomo, G., Agustina, M., & Rizal, A. (2025). *Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024 The Effect Of Lo-Fi (Low Fidelity) Music Therapy On Sleep Quality In Nursing Graduate Students At Universitas Indonesia Maju2024. September, 7063–7073.*
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- Yuliansyah, R., Muntazori, A. F., & Wulandari. (2024). Pengembangan strategi media visual edukatif untuk mengatasi insomnia pada anak usia dini. *Indonesian Red Crescent Humanitarian Journal*, 3(2), 84–109. <https://doi.org/10.56744/irchum.v3i2.69>
- Zurrahmi, Z. R., & Sudiarti, P. E. (2022). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 6(23), 132–137. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/7813>