

ABSTRAK

Kualitas tidur yang menurun di kalangan mahasiswa telah menjadi masalah serius, yang berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental. Studi pendahuluan terhadap 86 mahasiswa Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa 94% di antaranya mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan durasi tidur kurang dari tujuh jam. Kondisi tidur yang cukup dan berkualitas secara efektif berpengaruh dalam pemulihan kondisi tubuh dan penurunan tingkat stres. Aromaterapi khususnya lavender dipercaya dapat meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat pemulihan stres yang dirasakan. Media aromaterapi Electric Diffuser dan Reed Diffuser seringkali digunakan dalam pemanfaatan aromaterapi melalui metode inhalasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media aromaterapi lavender dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres mahasiswa. Penelitian menggunakan desain within-subject dengan counterbalancing, melibatkan tiga perlakuan yaitu kontrol, penggunaan aromaterapi Electric diffuser, dan penggunaan Reed Diffuser dengan masing-masing kelompok adalah 9 responden. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur khususnya pada parameter REM, SWS, dan skor GSQS. Skor GSQS tertinggi terdapat pada kelompok kontrol (7,67), sedangkan Reed Diffuser menunjukkan skor terendah (2,44). Durasi REM dan SWS tertinggi terdapat pada kelompok Reed Diffuser (24% dan 22%), serta nilai Sleep efficiency sebesar 88%. Hasil pengujian menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok, dengan efektivitas tertinggi ditunjukkan oleh Reed diffuser. Kualitas tidur dan tingkat stres menunjukkan hubungan negatif signifikan antara durasi tidur REM dan SWS dengan tingkat stres, serta hubungan positif signifikan antara skor GSQS dengan stres, menandakan kualitas tidur yang buruk berkaitan erat dengan peningkatan stres pada mahasiswa.

Kata Kunci: aromaterapi, kualitas tidur, lavender, stres, reed diffuser