

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI DAN
GUIDED IMAGERY TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIRDI
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN**



**OLEH :
NADELA AFIF PUTRI SURYANI
NIM :201902030**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI DAN GUIDED IMAGERY TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh :

NADELA AFIF PUTRI SURYANI

NIM: 201902030

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi :
Nama : Nadela Afif Putri Suryani
NIM : 201902030
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Pengaruh Pemberian Lilin Aromaterapi dan *Guided Imagery*
Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat
Akhir di STIKES Bakhti Husada Mulia Madiun.

**Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Proposal Skripsi
pada tanggal, 21 Agustus 2023**

Oleh:

Menyetujui,
Pembimbing 1



Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 8931440022

Menyetujui,
Pembimbing 2



Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0714039102

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

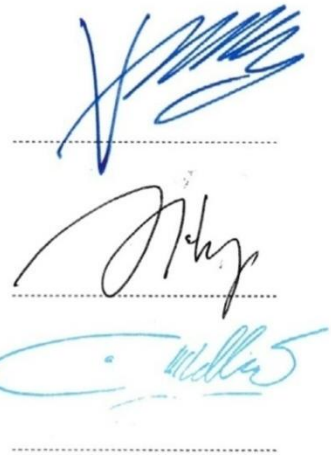
Skripsi :
Nama : Nadela Afif Putri Suryani
NIM : 201902030
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Pengaruh Pemberian Lilin Aromaterapi dan *Guided Imagery*
Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat
Akhir di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah
memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 26 Agustus 2023

Dewan Penguji :

1. Achmad Vindo Galaresa, S.Kep., Ns., M.Kep :
NIDN. 1015049205
2. Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep :
NIDN. 8931440022
3. Adhin Al Kasanah, S.Kep, Ns., M.Kep :
NIDN. 0714039102



Mengesahkan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,



Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadela Afif Putri Suryani

NIM : 201902030

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 26 Agustus 2023



Nadela Afif Putri Suryani

NIM. 201902030

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nadela Afif Putri Suryani

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Ngawi, 06 September 2000

Agama : Islam

Alamat : Dsn. Ngadirojo, Ds. Watualang RW. 001 RT. 006,
Kec. Ngawi, Kab. Ngawi, Prov. Jawa Timur.

Email : nadelaafif03xpm3@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2005-2006 : TK DHARMA WANITA 1
2. 2006-2012 : SDN Watualang 1
3. 2012-2015 : SMPN 3 Ngawi
4. 2015-2018 : SMKN 1 Ngawi

Riwayat Pekerjaan : -

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Wr.Wb

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan SKRIPSI dengan judul “Pengaruh Pemberian Lilin Aromaterapi dan Guided Imagery Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun” yang sudah saya susun ini dapat terselesaikan tepat waktu. Penyusunan skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, bantuan, dan semangat dari berbagai pihak, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak dan Ibu

Sebagai tanda rasa terimakasih serta tanda bukti rasa hormat saya kepada Bapak Suharto dan Ibu Lasmini selaku kedua orang tua saya yang tiada henti berusaha keras, sabar serta memberikan kasih sayang dan do'anya.

2. Saudara

Ucapan terimakasih kepada saudara-saudara saya Bangkit Surya Dewangga dan Yashinta Oktavia Hartasari yang telah hadir di dunia ini sebagai semangat dan motivasi terbesar untuk saya menyelesaikan setiap proses dalam hidup, serta ucapan terima kasih dan do'a saya untuk kakak perempuan saya Alm. Yoshinta Aprillia Hartasari.

3. Bapak Zainal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

4. Ibu Mega Arianti Putri, S.kep.,Ns, M.Kep selaku ketua prodi sarjana keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
5. Bapak Achmad Vindo Galaresa, S.Kep., Ns., M.Kep Selaku Ketua Dewan Penguji STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
6. Ibu Puji Tri Hastutu, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing dan memberikan arahan dengan penuh keikhlasan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
7. Ibu Adhin Al Kasanah selaku pembimbing II serta wali kelas Keperawatan 8A yang dengan kesabaran dan ketelitian dalam memberi bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan baik dan tepat waktu.
8. Seluruh dosen Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun atas semua ilmu, didikan dan bimbingan yang telah diberikan.
9. Teman seperjuangan Kperawatan 8A dan prodi S1 Keperawatan tahun 2019 terimakasih atas kerjasama dan kebersamaannya selama 4tahun
10. Kepada diri saya sendiri Nadela Afif Putri Suryani terimakasih untuk setiap hal yang telah diusahakan.
11. Terima kasih senang sedihku kau rayakan, keluh kesah kau pedengarkan, maaf tidak semua dapat di lisankan. Sekali lagi terima kasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al Baqarah : 286)

“ Tidak apa-apa, tidak semuanya harus baik terus”

(Nadela Afif Putri Suryani)

DAFTAR ISI

COVER DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH.....	xvii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.
BAB 1 PENDAHULUAN	3
1. 1 Latar Belakang	3
1. 2 Rumusan Masalah	6
1. 3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1. 4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Dasar Mahasiswa Tingkat Akhir	9
2.1.1 Definisi Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir	9
2.1.2 Karakteristik Mahasiswa.....	9
2.1.3 Masalah Yang Dialami Mahasiswa	10
2.1.4 Kebutuhan Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir.....	10
2.2 Konsep Tidur.....	11
2.2.1 Definisi Tidur	11
2.2.2 Fungsi Tidur	11
2.2.3 Fisiologi Tidur	12
2.2.4 Tipe Tidur.....	13
2.1.5 Pola Tidur.....	16
2.1.6 Kebutuhan Tidur.....	16
2.1.7 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	17
2.1.8 Gangguan Pola Tidur	19
2.1.9 Kualitas Tidur.....	20
2.1.10 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	21
2.1.11 Penatalaksanaan Kualitas Tidur.....	22
2.2 Konsep Aromaterapi.....	22

2.2.1	Definisi Aromaterapi	22
2.2.2	Manfaat Aromaterapi.....	23
2.2.3	Bentuk Aromaterapi.....	24
2.3	Konsep Lavender.....	25
2.3.1	Definisi Lavender	25
2.3.2	Kandungan Zat Pada Lavender	26
2.3.3	Mekanisme Kerja Lavender	26
2.4	Konsep <i>Guided Imagery</i>	27
2.4.1	Definisi <i>Guided Imagery</i>	27
2.4.2	Tujuan <i>Guided Imagery</i>	27
2.4.3	Manfaat <i>Guided Imagery</i>	28
2.4.4	Teknik <i>Guided Imagery</i>	29
2.4.5	Teknik <i>Guided Imagery Covert Behaviour Rehearsal</i>	29
2.4.6	Mekanisme Kerja <i>Guided Imagery</i>	31
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	32
3.1	Kerangka Konseptual	32
3.2	Hipotesis Penelitian.....	33
BAB 4	METODE PENELITIAN	34
4. 1	Desain Penelitian.....	34
4. 2	Populasi dan Sampel.....	35
4.2.1	Populasi.....	35
4.2.2	Sampel.....	35
4. 3	Teknik Sampling	37
4. 4	Kerangka Kerja Penelitian	39
4. 5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	40
4.5.1	Identifikasi Variabel	40
4.5.2	Definisi Operasional Variabel	41
4. 6	Instrumen Penelitian	42
4. 7	Lokasi dan Waktu Penelitian	42
4.7.2	Waktu Penelitian	43
4. 8	Prosedur Pengumpulan Data.....	43
4. 9	Teknik Pengolahan Data.....	45
4. 10	Analisa Data.....	47
BAB 5	HASIL DAN PEMEBAHASAN	49
5.1	Gambaran Lokasi Penelitia	47
5.2	Data Umum	48
5.2.1	Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	50
5.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
5.2.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas	51
5.3	Data Khusus	49
5.3.1	Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Sebelum diberikan Aromaterapi dan <i>Guided Imagery</i>	51

5.3.2	Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Setelah diberikan Aromaterapi dan <i>Guided Imagery</i>	52
5.3.3	Mengidentifikasi Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun Sebelum dan Sesudah dilakukan Pemberian Lilin Aromaterapi dan <i>Guided Imagery</i>	53
5.4	Pembahasan.....	
5.4.1	Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Sebelum.....	54
5.4.3	Pengaruh Pemberian Lilin Aromaterapi dan <i>Guided Imagery</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun.....	56
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		59
6.1	Kesimpulan	59
6.2	Saran	59
DAFTAR PUSTAKA		61

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 4.1	Definisi Operasional Variabel.....	42
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun.....	50
Tabel 5.2	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun	50
Tabel 5.3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun	51
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun Sebelum dilakukan pemberian.....	51
Tabel 5.7	Hasil Kuisisioner <i>Pre Test</i> Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun Sebelum dilakukan pemberian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun Sesudah dilakukan pemberian.....	52
Tabel 5.7	Hasil Kuisisioner <i>Post Test</i> Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun Setelah dilakukan pemberian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi <i>Pre - Post Test</i> Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun Sebelum dilakukan pemberian.....	53

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Siklus Tidur.....	15
Gambar 3.1	Kerangka konseptual pengaruh pemberian lilin aromaterapi dan guided imagery terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. ...	32
Gambar 4.1	Kerangkang Konseptual Pengaruh Pemberian Lilin Aromaterapi dan <i>Guided Imagery</i> Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir STIKES BHM Madiun.	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat izin pengambilan data awal	65
Lampiran 2	Hasil Uji Layak Etik.....	66
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 4	Lembar Pemohonan Menjadi Responden.....	68
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	70
Lampiran 6	Lembar Kuisisioner	71
Lampiran 7	Penilaian Kuisisioner	73
Lampiran 8	Lembar SOP Lilin Aromaterapi.....	76
Lampiran 8	Lembar SOP <i>Guided Imagery</i>	78
Lampiran 10	Lembar Observasi	80
Lampiran 11	Tabulasi Data Umum	81
Lampiran 12	Tabulasi Pre-Post test Kuisisioner PQSI.....	82
Lampiran 13	Uji Statistik	84
Lampiran 14	Dokumentasi	88

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>BulbarSynchronizingRegional</i>
EDS	: <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>ReticularActivavatingSystem</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
WASM	: <i>World Association of Sleep Medicine</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR ISTILAH

<i>Agent of change</i>	: Individu atau kelompok yang mempromosikan perubahan dalam kelompok dan atau organisasi.
<i>Alpha-pinene</i>	: Senyawa yang digunakan untuk sintesis senyawa parfum, resin, obat atau lainnya.
<i>Amitripilin</i>	: Pusat emosi
<i>Amygdale</i>	: Bagian otak berfungsi mengatur emosi dan ingatan yang berhubungan dengan rasa takut dan bahagia.
<i>Betamycene</i>	: Komponen dari minyak atsiri yang berwarna kuning jernih.
<i>Bulbus Olfactorius</i>	Struktur otak yang memengaruhi penciuman.
<i>Camphen</i>	: Cairan tak berwarna, tidak larut dalam air, dapat disuling mudah menguap dan memiliki bau khas.
<i>Cineol</i>	: Senyawa yang banyak dikandung dalam minyak atsiri rempah-rempah dan kaya akan manfaat.
<i>Caryophyllene</i>	: Sesquiterpene alami yang terkandung dalam minyak atsiri cengkeh.
<i>Endokrin</i>	: Jaringan kelenjar yang memproduksi dan melepaskan hormon.
<i>Endorphin</i>	: Hormon ini berperan sebagai penghilang rasa sakit alami dan bertanggung jawab atas perasaan senang setelah melakukan aktivitas tertentu.
<i>Epitel olfactory</i>	: Reseptor dibagian atas rongga hidung yang dapat mendeteksi aroma.
<i>Farmakologi</i>	: Ilmu yang mempelajari obat-obatan dan pengaruhnya pada makhluk hidup.
<i>Fenobarbital</i>	: Obat yang efektif untuk mengatasi gejala kejang akibat kondisi medis tertentu.
<i>Guided Imagery</i>	: Relaksasi imajinasi terbimbing.
<i>Hipnotik</i>	: Obat tidur.
<i>Hippocampus</i>	: Berhubungan dengan memori.
<i>Hipotalamus</i>	: Kelenjar di otak yang mengontrol sistem hormon.
<i>Intermitten</i>	: Tidak tetap atau berjeda
<i>Involunter</i>	: Gerakan dari tubuh yang tidak dapat dikendalikan oleh seseorang.
<i>Kardiovaskuler</i>	: Penyakit yang disebabkan adanya gangguan pada jantung.
<i>Klonazepam</i>	: Jenis obat yang diresepkan untuk membantu meredakan kejang akibat epilepsi.
<i>Korteks serebri</i>	: Lapisan tipis (sekitar 1-5 mm) yang membungkus

	bagian otak besar atau serebrum.
<i>Lavandula angustifolia</i>	: Lavender
<i>Limonene</i>	: Jeruk lemon.
<i>Linalool</i>	: Kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi).
<i>Limbik</i>	: Struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin.
<i>Lorazepa</i>	: Obat untuk mengurangi cemas, gelisah, atau insomnia akibat gangguan kecemasan.
<i>Neurotransmitte</i>	: Senyawa organik endogenus membawa sinyal di antara neuron.
<i>Nonfarmakologi</i>	: Terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan.
<i>Nukleus raphe</i>	: Terdapat di bagian batang otak.
<i>Norepinefrin</i>	: obat yang digunakan mengatasi tekanan darah rendah.
<i>Olfaktorius</i>	: Membawa rangsangan bau dari indra penciuman atau hidung ke otak.
<i>Otonom</i>	: Berdiri sendiri
<i>Parasimpatik</i>	: Mengendalikan fungsi denyut jantung.
<i>P-cymene</i>	: Senyawa organik aromatik alami.
<i>Preschool</i>	: Pendidikan dini sebelum sekolah dasar.
<i>Pre test</i>	: Test awal dalam suatu tindakan
<i>Post test</i>	: Tes akhir setelah dilakukannya tindakan
<i>Reticularis</i>	: Lapisan tipis sel saraf
<i>Sedative</i>	: Obat penenang.
<i>Serotonin</i>	: Hormon yang bertugas untuk membawa pesan antar sel dalam otak.
<i>Slow wave sleep</i>	: Tidur gelombang lambat.
<i>Terpinen-4-ol</i>	: Senyawa yang sebagian besar dapat menembus ke dalam kulit manusia yang juga berkhasiat sebagai antibakteri
<i>Zolpiden</i>	: Obat insomnia.

ABSTRAK

**PENGARUH PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI
DANGUIDED IMAGERY TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIRDI
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN**

Nadela Afif Putri Suryani

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir memiliki berbagai tuntutan baik secara akademik maupun non akademik yang mengakibatkan stres psikologis sehingga mengalami gangguan kualitas tidur. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur adalah lilin aromaterapi dan *guided imagery*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian lilin aromaterapi dan *guided imagery* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperimental* dengan pendekatan *one Group Pretest-Posttest tanpa* tanpa desain kelompok kontrol. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 18 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner (PQSI) yang sudah divalidasi dan reabilitasikan. Hasil penelitian diuji menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil uji statistik terdapat pengaruh dari lilin aromaterapi dan *guided imagery* diperoleh nilai $\text{sig } p \text{ value} = 0,000 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh pemberian lilin aromaterapi dan *guided imagery* terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Lilin aromaterapi dan *guided imagery* sebagai metode terapi relaksasi yang dapat dilakukan kapanpun, dengan mudah oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami gangguan kualitas tidur akibat dari tugas akhir yang harus diselesaikan tepat waktu. Dengan demikian diharapkan lilin aromaterapi dan *guided imagery* dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami gangguan kualitas tidur.

Kata kunci : Lilin Aromaterapi dan Guided Imagery, Kualitas tidur, Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

ABSTRACT

**THE EFFECT OF GIVING AROMATHERAPY CANDLES AND
GUIDED IMAGERY ON THE SLEEP QUALITY OF FINAL YEAR
NURSING STUDENTS AT STIKES BHAKTI HUSADA MULIA
MADIUN**

Nadela Afif Putri Suryani

Final year nursing students have various demands both academically and non-academically which result in psychological stress resulting in impaired sleep quality. Non-pharmacological therapies that can be used to improve sleep quality are aromatherapy candles and guided imagery. The purpose of this study was to determine the effect of giving aromatherapy candles and guided imagery on the sleep quality of final level nursing students at STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

This study used the Pre-Experimental method with a one Group Pretest-Posttest approach without without a control group design. The sampling technique uses Purposive Sampling with a sample of 18 respondents. Data collection using questionnaires (PQSI) that have been dillidated and rehabilitated. The results of the study were tested using the Wilcoxon test.

The results of statistical tests found the effect of aromatherapy candles and guided imagery obtained sig p value = $0.000 < 0.05$ meaning that there was an effect of giving aromatherapy candles and guided imagery on the sleep quality of final year nursing students of SIKES Bhakti Husada Mulia Madiun .

candles and guided imagery as a method of relaxation therapy that can be done anytime, easily by final year students who are experiencing sleep quality disorders due to final assignments that must be completed on time. Thus, it is hoped that aromatherapy candles and guided imagery can help improve sleep quality in final level students who are experiencing sleep quality disorders.

Keywords: Aromatherapy Candles and Guided Imagery, Sleep Quality, Final Year Nursing Student