



**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA BERGAS LOR KECAMATAN BERGAS
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
ALIYAH
010116A005

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Fakultas Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Skripsi, Januari 2020
Aliyah (010116A005)

Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Usia Dewasa dengan Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten.

xv + 79 halaman + 2 gambar + 12 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Di Jawa Tengah menyebutkan dari setiap 1.000 warga Jawa Tengah terdapat 3 orang yang mengalami gangguan jiwa. Sementara 19 orang dari setiap 1.000 warga Jawa Tengah mengalami stress. Tahun 2019 penderita hipertensi dewasa sejumlah 87 orang di Puskesmas Bergas. Pasien yang mengalami penyakit kronis dapat mengalami stres yang dapat dikurangi dengan pemberian aromaterapi lavender yang merangsang hipotalamus dan merilekskan pasien. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang

Metode : Jenis penelitian *quasi eksperimental dengan Pretest-Posttest Control with control Group Design*. Populasi pada penelitian ini adalah usia dewasa dengan penderita hipertensi sebanyak 87 orang. Teknik sampling penelitian adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 36. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner DASS42. Analisis data menggunakan uji *Independent T-test*.

Hasil : Tingkat stres pada penderita hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi 20,05 dengan kategori ringan sebanyak 11 (61,1 %) dan sedang sebanyak 7 (38,9) sedangkan pada kelompok kontrol mean 22,77 dengan kategori stres sedang sebanyak 17 (94,4%) dan stres berat sebanyak 1 (5,6%). Ada pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang ($p=0,001$).

Saran : Aromaterapi lavender dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akibat menderita hipertensi sehingga kualitas hidup penderita hipertensi lebih baik.

Kata kunci : Aromaterapi Lavender, tingkat stress

Kepustakaan : 45 pustaka (2008 – 2018)

Ngudi Waluyo University Ungaran
Nursing faculty
Nursing Study Program
Final project, January 2020
Aliyah (010116A005)

The Effect of Lavender Aromatherapy on the Decrease of Stress Levels in Adult Patients with Hypertension at Bergas Lor Village, Bergas Sub District Semarang, Regency.

xv + 79 pages + 2 pictures + 12 tables + 12 appendix

ABSTRACT

Background: In Central Java, out of every 1,000 residents of Central Java, there are 3 people who experience mental disorders. While 19 people from every 1,000 Central Java residents experience stress. In 2019 there were 87 adults patients with hypertension at Bergas Health Center. Patients suffering from chronic diseases can experience stress which can be reduced by administering lavender aromatherapy which stimulates the hypothalamus and relaxes the patient. The purpose of this study is to determine the significant effect of lavender aromatherapy on the decrease of stress levels in patients with hypertension at Bergas Lor Village, Bergas sub District, Semarang Regency

Method: Quasi-experimental research type with Pretest-Posttest Control with control Group Design. The population in this study were adults with hypertension as many as 87 people. The research sampling technique was purposive sampling with 36 respondents. The research instrument used the DASS42 questionnaire. Data analysis used Independent T-test.

Results: Stress levels in hypertensive patients after being given lavender aromatherapy in the intervention group is 20.05 with mild category as many as 11 (61.1%) and moderate as many as 7 (38.9) while in the control group is 22.77 with moderate stress category as many as 17 (94.4%) and severe stress as many as 1 (5.6%). There is significant effect of lavender aromatherapy on stress levels in patients with hypertension at Bergas Lor Village, Bergas sub District, Semarang Regency ($p = 0.001$).

Suggestion: Lavender aromatherapy can be used to reduce stress levels due to hypertension so that the quality of life of hypertensive patients is better.

Keywords: Lavender Aromatherapy, stress level

Literature: 45 libraries (2008 - 2018)

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
BERGAS LOR KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG**

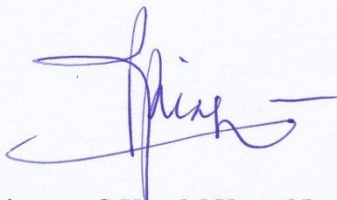
Oleh
ALIYAH
NIM. 010116A005

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

telah diperiksa dan setuju oleh pembimbing dan
telah diperkenankan untuk diujikan.

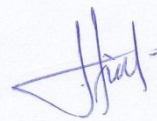
Ungaran, Januari 2020

Pembimbing Utama



Priyanto, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB
NIDN. 0625047601

Pembimbing Pendamping



Ns. Liyanovitasari, S.Kep M.Kep
NIDN. 0630078801

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT STRESS PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI DESA BERGAS LOR KECAMATAN BERGAS
KABUPATEN SEMARANG**

Oleh :

ALIYAH

010116A005

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 7 Februari 2020

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama

Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0630078801

Anggota/Penguji

Ns. Sukarno, S.Kep.,M.Kep.
NIDN. 0624128204

Anggota/Pembimbing Pendamping

Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0609018805

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Fardah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 0629037605

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Aliyah
Tempat/ tanggal lahir : Jepara, 13 Juli 1997
Agama : Islam
Alamat : Desa Banjaran rt 3 rw 1, Kec. Bangsri, Kab.
Jepara.

Riwayat Pendidikan:

1. TK Melati : Tahun 2002-2004
2. SD N 01 Wedelan : Tahun 2004 - 2010
3. SMP Muhammadiyah 03 Bangsri : Tahun 2010 - 2013
4. SMA Negeri 01 Bangsri : Tahun 2013 - 2016
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2016 – sekarang

Data Orang Tua

Nama Ayah : Muhammad
Nama Ibu : Salmah
Pekerjaan : Pedagang
Agama : Islam
Alamat : Desa Banjaran rt 3 rw 1, Kec. Bangsri,
Kab. Jepara.

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Aliyah
NIM : 010116A005
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **“Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress pada Penderita Hipertensi Di Desa Bergas, Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Aliyah

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aliyah
NIM : 010116A005
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress pada Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2020
Yang membuat pernyataan

Aliyah

KATA PENGANTAR



Segala puji syukur kehadirat ALLAH SWT, karena atas berkat, rahmat, hidayah serta rezekinya. Sholawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita yaitu Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan pengikutnya yang senantiasa istiqomah di jalannya hingga hari akhir.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress pada Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”** ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan skripsi ini. Atas bantuan, arahan dan motivasi yang senantiasa diberikan selama ini, dengan segala kerendahan hati penulis menghaturkan ucapan banyak terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo dan selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan waktu, pikiran, arahan, dan perhatian selama proses perkuliahan.
3. Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB, Selaku ketua Program studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Priyanto, S.Kp. M.Kep., Sp.KMB selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu dan sangat bijaksana dalam memberikan arahan, bimbingan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing pendamping yang telah banyak meluangkan waktu dan memberikan motivasi, dukungan serta arahan yang luar biasa dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak, ibu dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
7. Kedua orang tua saya (Bapak tersayang Muhammad dan Ibu Tercinta Salmah) yang telah memberikan semangat, motivasi, do'a, material agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas kasih sayang dan cinta yang telah diberikan.
8. Kepada kakak saya Ja'far Shodiq, adik saya Muhammad Mahdi dan Nabila Firdaus yang telah bersedia memberikan dukungan dan doa yang luar biasa.
9. Kepada Edo Iranda Novatama S.H., M.Kn. yang selalu mendengarkan keluhan saya, selalu ada disegala keadaan yang telah saya alami, yang bersedia menemani saya sampai sekarang, yang selalu memberikan dukungan dan support agar saya terus berjuang.
10. Kepada teman-teman angkatan 2016 dan semua pihak yang peneliti tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan, do'a, motivasi dan bantuannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Ungaran, Januari 2020

Aliyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Dewasa.....	11
B. Konsep Hipertensi.....	12
C. Konsep Stres	15
D. Konsep Aromaterapi Lavender	37
E. Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Tingkat Stress Mahasiswa..	41
F. Kerangka Teori.....	43
G. Kerangka Konsep	44
H. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis dan Desain Penelitian	45
B. Waktu dan Tempat Penelitian	46

C. Populasi dan Sampel	46
D. Variable Penelitian	49
E. Definisi Operasional.....	49
F. Pengumpulan Data	50
G. Etika Penelitian	54
H. Pengolahan Data.....	55
I. Analisa Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN	60
A. Karakteristik Responden	60
B. Analisis Univariat.....	61
C. Analisis Bivariat.....	62
BAB V PEMBAHASAN	64
A. Karakteristik Responden	64
B. Tingkat stres pada penderita hipertensi sebelum diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang	68
C. Tingkat stres pada penderita hipertensi sesudah diberikan aromaterapi lavender di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang	70
D. Perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi	71
E. Perbedaan yang signifikan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender pada kelompok kontrol	73
F. Pengaruh yang signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi	75
G. Keterbatasan Penelitian	77
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	78
A. Simpulan	78
B. Saran.....	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	43
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kategori Tekanan Darah Pada Usia Dewasa menurut AHA, 2017.....	12
Tabel 2.2	<i>Scoring</i> Skala.....	34
Tabel 3.1	<i>Pretest-posttest control group design</i>	45
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	49
Tabel 3.3	Uji Normalitas	58
Tabel 3.4	Hipotesis	59
Tabel 4.1	Gambaran Umur Pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.....	60
Tabel 4.2	Gambaran Kategori Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Aromaterapi Lavender Di Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.	61
Tabel 4.3	Gambaran Kategori Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.	61
Tabel 4.4	Perbedaan Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Pada Kelompok Intervensi.	62
Tabel 4.5	Perbedaan Tingkat Stres Sebelum Dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Pada Kelompok Kontrol.	63
Tabel 4.6	Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bergas Lor Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.	63

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. (SOP) Standar Oprasional Prosedur
- Lampiran 9. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 10. Hasil Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12. Lembar Konsultasi