

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR**

**(Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)**

**SKRIPSI**

Diajukan guna memenuhi sebagai syarat  
Untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh  
Norhaliza Rahmah  
2110913120016



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU**

**Juni, 2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

### PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR

(Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Norhaliza Rahmah**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 4 Juni 2024

#### Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama




Lola Illona E.K., S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain



Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Kurnia Rachmawati, S.Kep., Ns., MNSc



Yulia Yunara, S.Kep., Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D.

Koordinator Program Studi Keperawatan

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 9 Januari 2024



Norhaliza Rahmah

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir (Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Kedua orang tua Bapak Anwari, SE dan Ibu Zainah, S.Pd, serta seluruh keluarga peneliti yang tak hentinya mendukung, mendoakan dan membantu dalam penulisan skripsi ini.

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. DR. Dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISIPH, FISCM yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua pembimbing Lola Illona Elfani Kausar, S.Kep., Ns., M.Kep dan Kurnia Rachmawati, S.Kep., Ns., MNsc yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep dan Yulia Yunara, S.Kep., Ns., M.Kep yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Kepada seseorang yang ber inisial (HA) yang selalu mendukung dan memberi semangat sejak awal penyusunan proposal hingga hasil penelitian.

Teman-teman kampus saya qiah sebagai asisten penelitian, vena, azizah, nafa, ais, amah dan kelompok skill lab semester 5 (maya, santi, cipa,

hikmah, muzi, kahfi dan iril) yang selalu membantu dan memberi semangat selama penyelesaian karya tulis ilmiah ini serta kepada kucing kesayangan saya cimi yang selalu menemani saya setiap malamnya untuk mengerjakan skripsi.

Rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

Yang paling penting terimakasih untuk diri sendiri, terimakasih untuk kerja kerasnya dan semangatnya dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Ini bukanlah sebuah proses yang mudah dan singkat buat kamu, tapi kamu berhasil melewatinya. Selamat!

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 4 Juni 2024



Norhaliza Rahmah

## ABSTRAK

### PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PERUBAHAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN SEMESTER AKHIR

(Studi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Rahmah, Norhaliza

**Latar belakang:** Fenomena yang dialami mahasiswa keperawatan semester akhir sering mengalami kualitas tidur buruk akibat kelelahan fisik, stres dan menunda waktu tidur untuk menyelesaikan skripsi. Masalah tidur tersebut akan berdampak pada kecerdasan emosional dan aktivitas mahasiswa seperti daya ingat dan konsentrasi belajar. Intervensi keperawatan yang dapat digunakan pada gangguan tidur bersifat non farmakologi adalah aromaterapi lavender dengan efek menenangkan untuk fisik dan dapat memperbaiki kualitas tidur.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester akhir Universitas Lambung Mangkurat.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan *quasi experimental* dengan pendekatan *pre test and post test with control group*. Populasi penelitian ini 73 mahasiswa keperawatan, sampel 34 responden, masing-masing 17 responden untuk kelompok perlakuan dan kontrol dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *uji Mann-Whitney U*.

**Hasil:** Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap perubahan kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester akhir dengan nilai ( $p\text{-Value} = 0,001 < 0,05$ ).

**Diskusi:** Pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan efek rileks terhadap tubuh, pikiran, perasaan, stres dan cemas saat ingin tidur sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur seseorang.

**Kata Kunci:** aromaterapi lavender, kualitas tidur, mahasiswa keperawatan

## ABSTRACT

### THE GIVEN EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON CHANGES IN SLEEP QUALITY OF FINAL SEMESTER NURSING STUDENTS

(Study at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Lambung Mangkurat)

Rahmah, Norhaliza

**Background:** The phenomenon experienced by final semester nursing students often experiences poor sleep quality due to physical fatigue, stress and delaying sleep to complete the thesis. These sleep problems will have an impact on emotional intelligence and student activities such as memory and learning concentration. Nursing interventions that can be used in non-pharmacological sleep disorders are lavender aromatherapy with a calming effect on the physical and can improve sleep quality.

**Objectives:** Knowing the effect of giving lavender aromatherapy on changes in the quality of sleep of nursing students in the final semester of Universitas Lambung Mangkurat.

**Method:** This study used quasi experimental with pre test and post test approach with control group. The population of this study was 73 nursing students, a sample of 34 respondents, 17 respondents each for the treatment and control groups using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann-Whitney U test.

**Results:** The effect of lavender aromatherapy on changes in sleep quality of final semester nursing students with a value ( $p\text{-Value} = 0.001 < 0.05$ ).

**Discussion:** Giving lavender aromatherapy can have a relax effect on the body, mind, feelings, stress and anxiety when wanting to sleep so that it can fixing one's sleep quality.

**Keyword:** lavender aromatherapy, nursing students, sleep quality

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>1</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Responden Penelitian .....	6
1.4.2 Bagi Pendidikan Keperawatan.....	6
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Konsep Mahasiswa .....	9
2.1.1 Definisi Mahasiswa.....	9
2.1.2 Definisi Mahasiswa Keperawatan .....	9
2.1.3 Proses Akademik Mahasiswa Keperawatan .....	10
2.1.4 Masalah Akademik Mahasiswa Keperawatan.....	11
2.1.5 Mahasiswa Semester Akhir .....	11
2.2 Konsep Tidur .....	12
2.2.1 Definisi Tidur .....	12
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	12
2.2.3 Fase dan Tahapan Tidur .....	13
2.2.4 Fungsi Tidur .....	15
2.2.5 Kebutuhan Tidur Sesuai Tahap Perkembangan .....	15
2.2.6 Kebutuhan Tidur Mahasiswa Semester Akhir .....	17
2.3 Konsep Kualitas Tidur .....	18
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur.....	18
2.3.2 Komponen Kualitas Tidur .....	18
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	19
2.3.4 Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa .....	23
2.3.5 Jenis Gangguan Kualitas Tidur.....	24
2.3.6 Dampak Gangguan Kualitas Tidur.....	25

2.3.7 Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur .....	27
2.3.8 Alat Ukur Kualitas Tidur.....	27
2.4 Konsep Aromaterapi .....	28
2.4.1 Definisi Aromaterapi .....	28
2.4.2 Bentuk Aromaterapi.....	29
2.4.3 Jenis Aromaterapi .....	30
2.4.4 Manfaat Aromaterapi.....	31
2.4.5 Cara Penggunaan Aromaterapi .....	32
2.5 Konsep Aromaterapi Lavender.....	34
2.5.1 Taksonomi Lavender .....	34
2.5.2 Definisi Lavender.....	34
2.5.3 Lavender Sebagai Aromaterapi .....	35
2.5.4 Definisi Aromaterapi Lavender .....	38
2.5.5 Cara Kerja Aromaterapi Lavender .....	38
2.5.6 Penggunaan Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur .....	39
2.5.7 Mekanisme Aromaterapi Lavender Pada Kualitas Tidur .....	39
2.6 Kerangka Teori .....	42
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>43</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	43
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
4.1 Rancangan Penelitian .....	46
4.2 Populasi dan Sampel .....	47
4.2.1 Populasi .....	47
4.2.2 Sampel.....	48
4.3 Instrumen Penelitian .....	49
4.3.1 Kuesioner Data Demografi .....	49
4.3.2 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	49
4.3.3 Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi kelompok perlakuan.....	51
4.3.4 Instrumen yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi kelompok kontrol placebo (NaCl). .....	51
4.4 Uji Instrumen.....	51
4.4.1 Uji Validitas .....	51
4.4.2 Uji Reliabilitas.....	52
4.5 Variabel Penelitian .....	52
4.5.1 Variabel Independen .....	52
4.5.2 Variabel Dependen.....	52
4.6 Definisi Operasional.....	52
4.7 Prosedur Penelitian.....	54
4.7.1 Tahap Persiapan .....	54
4.7.2 Tahap Pelaksanaan .....	56
4.8 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	58
4.8.1 Teknik Pengumpulan Data .....	58
4.8.2 Teknik Pengolahan Data .....	59
4.9 Analisis Data.....	61

4.9.1 Analisis Univariat.....	61
4.9.2 Analisis Bivariat.....	62
4.10 Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
4.10.1 Tempat Penelitian.....	63
4.10.2 Waktu Penelitian.....	63
4.11 Etika Penelitian.....	63
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>65</b>
5.1 Analisis Univariat.....	65
5.1.1 Karakteristik Responden Menurut Umur.....	65
5.1.2 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	66
5.1.3 Karakteristik Responden Menurut Suku.....	67
5.1.4 Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Lambung Mangkurat Sebelum diberikan Intervensi.....	67
5.1.5 Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Lambung Mangkurat Sesudah diberikan Intervensi.....	68
5.2 Analisis Bivariat.....	69
5.2.1 Kualitas Tidur pada Kelompok Perlakuan untuk Mengetahui Hasil Pre Test dan Post Test.....	69
5.2.2 Kualitas Tidur pada Kelompok Kontrol untuk Mengetahui Hasil Pre Test dan Post Test.....	70
5.2.3 Perbandingan Setelah dilakukan Intervensi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	71
<b>BAB 6 PEMBAHASAN.....</b>	<b>72</b>
6.1 Karakteristik Responden Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Lambung Mangkurat.....	72
6.1.1 Umur.....	72
6.1.2 Jenis Kelamin.....	73
6.1.3 Suku.....	75
6.2 Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Sebelum Diberikan Intervensi.....	76
6.3 Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Sesudah Diberikan Intervensi.....	79
6.4 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur.....	81
6.5 Keterbatasan Penelitian.....	84
<b>BAB 7 PENUTUP.....</b>	<b>85</b>
7.1 Simpulan.....	85
7.2 Saran.....	86
7.2.1 Bagi Responden Penelitian.....	86
7.2.2 Bagi Pendidikan Keperawatan.....	86
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>88</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Kisi-kisi Instrumen PSQI .....	50
Tabel 4. 2 Definisi Operasional .....	52
Tabel 4. 3 Analisis Bivariat.....	63
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Menurut Umur.....	65
Tabel 5. 2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia (n=34) .....	66
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin .....	66
Tabel 5. 4 Karakteristik Responden Menurut Suku .....	67
Tabel 5. 5 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Aromaterapi.....	67
Tabel 5. 6 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah diberikan Placebo (NaCl) .....	68
Tabel 5. 7 Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Perlakuan.....	69
Tabel 5. 8 Persentase Komponen Kualitas Tidur Per item .....	69
Tabel 5. 9 Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol .....	70
Tabel 5. 10 Persentase Kualitas Tidur Per item .....	70
Tabel 5. 11 Hasil Uji Mann-Whitney U .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tanaman Bunga Lavender.....	35
Gambar 2.2	Kerangka Mekanisme Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur .....	41
Gambar 2.3	Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Lambung Mangkurat .....	42
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Lambung Mangkurat .....	45
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Universitas Lambung Mangkurat .....	46

## DAFTAR SINGKATAN

BPOM	: Badan Pengawasan Obat dan Makanan
DS	: <i>Debate Session</i>
EDS	: <i>Excessive Daytime Sleepines</i>
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
ISI	: <i>Insomnia Severity Indeks</i>
NaCl	: <i>Natrium Klorida</i>
NIH	: <i>National Institutes of Health</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PBL	: <i>Project Based Learning</i>
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
SAK	: Satuan Acara Kegiatan
SDL	: <i>Self Directed Learning</i>
SGD	: <i>Small Group Discussion</i>
SKS	: Satuan Kredit Semester
SQS	: <i>Sleep Quality Scale</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UAS	: Ujian Akhir Semester
UKM	: Unit Kegiatan Mahasiswa
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
UMSU	: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
UTS	: Ujian Tengan Semester
WASM	: <i>Word Society of Sleep Medicine</i>
WHO	: <i>Word Healty Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. : Biodata Peneliti
- Lampiran 2. : Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. : *Information Sheet*
- Lampiran 4. : *Information Consent*
- Lampiran 5. : Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan
- Lampiran 6. : Izin Penggunaan Kuesioner Kualitas Tidur PSQI
- Lampiran 7. : Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (*Pre test*)
- Lampiran 8. : Kuesioner Kualitas Tidur PSQI (*Post test*)
- Lampiran 9. : Kisi-kisi Instrumen PSQI
- Lampiran 10. : Instrumen Alat Penelitian
- Lampiran 11. : Satuan Acara Kegiatan (SAK) Untuk Kelompok Perlakuan
- Lampiran 12. : Satuan Acara Kegiatan (SAK) Untuk Kelompok Kontrol
- Lampiran 13. : Surat Pengantar Ethical Clearance
- Lampiran 14. : Ethical Clearance
- Lampiran 15. : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 16. : Pemilihan Acak Responden Penelitian
- Lampiran 17. : Dokumentasi Grup Whatsapp Penelitian
- Lampiran 18. : Pengisian *Informed Consent*
- Lampiran 19. : Jawaban Kuesioner Responden (*Pre Test*)
- Lampiran 20. : Jawaban Kuesioner Responden (*Post Test*)
- Lampiran 21. : Feedback Sesudah Melakukan Intervensi
- Lampiran 22. : Prosedur Penelitian Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 23. : Dokumentasi Responden Selama Penelitian
- Lampiran 24. : Data Hasil Kuesioner
- Lampiran 25. : Data Hasil Uji Statistik