PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR DI UPT PSTW BONDOWOSO

SKRIPSI

OLEH :

ERIK BAMBANG WIDIANTO

NIM. 22102068

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KUALITAS TIDUR DI UPT PSTW BONDOWOSO

The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Stress Levels Among Older Adults with Sleep Quality Disorders at the Bondowoso Elderly Social Service Center (UPT PSTW Bondowoso)

Erik Bambang Widianto[1], Yugi Hari Chandra Purnama[2]
[1] Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas dr. Soebandi
[1] Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Profesi Ners, Universitas dr. Soebandi
Email Korespondensi: erikbambang28@gmail.com

Received : ***Accepted :*** ***Published***

Abstrak

Latar Belakang: Lansia rentan mengalami stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial selama proses penuaan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi stres adalah aromaterapi lavender yang memiliki efek relaksasi.

Tujuan: Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan gangguan kualitas tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental pretest-posttest control group design.* Sampel berjumlah 30 lansia yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan aromaterapi lavender sebanyak 6 kali selama 2 minggu. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner DASS-42. Analisis data menggunakan uji *Shapiro-Wilk, Paired Samples t-test*, dan *Independent Samples t-test.*

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada kelompok intervensi (p = 0,000). Perubahan tingkat stres pada kelompok intervensi juga lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (t = 14,131; p = 0,000).

Kesimpulan: Aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada lansia dengan gangguan kualitas tidur.

Kata Kunci: Aromaterapi lavender, gangguan kualitas tidur, lansia, tingkat stres.

Abstract

Background: *Older adults are vulnerable to stress due to physical, psychological, and social changes associated with aging. Lavender aromatherapy is a complementary non-pharmacological therapy that promotes relaxation and may reduce stress.*

Objective: *To analyze the effect of lavender aromatherapy on reducing stress levels among older adults with sleep disturbances at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bondowoso.*

Methods: *This quasi-experimental study employed a pretest-posttest control group design involving 30 older adults (15 intervention and 15 control participants). The intervention group received lavender aromatherapy for six sessions over two weeks. Stress levels were measured using the DASS-42 questionnaire. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test, paired-samples t-test, and independent-samples t-test.*

Results: *A significant reduction in stress levels was found in the intervention group after lavender aromatherapy (p = 0.000). The reduction in stress was significantly greater than that of the control group (**t** = 14.131; p = 0.000).*

Conclusion: *Lavender aromatherapy significantly reduced stress levels among older adults with sleep disturbances.*

Keywords: *Lavender aromatherapy, older adults, sleep disturbances, stress level.*

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres Yang Disebabkan Oleh Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pstw Bondowoso* telah di uji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Erik Bambang Widianto

NIM : 22102068

Hari, Tanggal : Jum'at, 14 Agustus 2026

Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,

Ns. Prestasianita Putri, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0701088903

Penguji II

Andi Eka Pranata, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0722098602

Penguji III,

Dr.Yugi Hari Chandra Purnama,M.Si
NIDN. 0708079002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehata,

Universitas dr. Soebandi

Guruh Wirasakti, S.Kep., Ns., M.Kep