

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi Keperawatan Bogor

Vitka Nur Kholisah

NIM. P17320319047

Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung

i-x+57 halaman, V BAB, 10 Tabel, 7 Lampiran

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan mata kuliahnya. Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. stresor pada mahasiswa selain akademik yaitu lingkungan dan hubungan intrapersonal. Salah satu upaya menurunkan stress dengan melakukan teknik relexasi. Aromaterapi lavender merupakan terapi menggunakan minyak essensial membantu mengurangi dan mengatasi gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, dan depresi. **Tujuan :** Mendeskripsikan penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir sebelum dan sesudah penerapan aromaterapi lavender di Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor. **Metode :** Penelitian ini menggunakan Penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan metode observasi dengan memberikan kuesioner tingkat stres, dengan jumlah lima responden. **Hasil :** Rata – rata tingkat stress mahasiswa tingkat akhir pada sebelum pemberian 26 Sedangkan nilai rata – rata tingkat stres sudah diberikan penerapan aromaterapi adalah 10,6. Terdapat penurunan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir yaitu penurunan rata – rata sebanyak 15,4. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh bermakna pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Bandung

**Kata Kunci :** Stres, Mahasiswa tingkat akhir, Aromaterapi lavender

**Daftar Pustaka :** 22 Sumber (2015-2021)

Health Polytechnic Ministry of Health Bandung  
Bogor Nursing Study Program

Vitka Nur Kholisah  
NIM. P17320319047

Application Of Lavender Aromatherapy To Reduce The Stress Level Of Final - Year Students In Poltekkes Ministry Of Health Bandung

i-x+57 pages, V CHAPTER, 10 Tables, 7 Appendices

## ABSTRACT

**Background :** Final year students are students who have almost finished their courses. Stress is an individual's response to changes in a threatening situation or situation. stress on students other than academic, namely the environment and interpersonal relationships. One effort to reduce stress by doing relaxation techniques. Lavender aromatherapy is a therapy using essential oils to help reduce and overcome comfort disorders such as anxiety, stress, and depression. **Objective:** To describe the decrease in stress levels in final – year students before and after the application of lavender aromatherapy at the Health Polytechnic of the Ministry of Health, Bandung Nursing Study Program, Bogor. **Methods :** This study uses Research descriptive. Sampling used the observation method by giving a stress level questionnaire, with a total of five respondents. **Results :** The average stress level of final year students before giving 26 While the average value of stress levels that have been given the application of aromatherapy is 10.6. There is a decrease in the stress level of final year students, namely an average decrease of 15.4. **Conclusion:** There is a significant effect of giving lavender aromatherapy on reducing stress levels in final- year students of Poltekkes Kemenkes Bandung

**Keywords:** Stress, final - year students, lavender aromatherapy

**Bibliography :** 22 Sources (2015-2021)