

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
PERIMENOUPPOSE DI DESA JATIMULYA
KABUPATEN TANGERANG BANTEN
TAHUN 2024**

SKRIPSI



Oleh:

IIS KURNIA

225401446121

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2024**

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
PERIMENOUIPOSE DI DESA JATIMULYA
KABUPATEN TANGERANG BANTEN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program
Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

IIS KURNIA

225401446121

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM SARJANA
JAKARTA
2024**

**THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMATHERAPY ON
ANXIETY LEVELS IN PERIMENOPAUSAL WOMEN IN
JATIMULYA VILLAGE TANGERANG REGENCY
BANTEN IN 2024**

THESIS



**UNIVERSITAS NASIONAL
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MIDWIFERY STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE PROGRAM
JAKARTA
2024**

**THE EFFECTIVENESS OF LAVENDER AROMATHERAPY ON
ANXIETY LEVELS IN PERIMENOPAUSAL WOMEN IN
JATIMULYA VILLAGE TANGERANG REGENCY
BANTEN IN 2024**

THESIS

Submitted as Partial fulfillment of the requirements for the Attainment Bachelor of
Midwifery Undergraduate Program Faculty of Health Science



**UNIVERSITAS NASIONAL
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MIDWIFERY STUDY PROGRAM
UNDERGRADUATE PROGRAM
JAKARTA
2024**

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA PERIMENOUPOSE DI DESA
JATIMULYA KABUPATEN TANGERANG BANTEN
TAHUN 2024**

Oleh:

IIS KURNIA

NPM: 225401446121

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 19 Februari 2024

Mengesahkan,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH **Dr. Rini Kundaryanti, S.Tr.Keb., Bdn., SKM., M.Kes**



Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024



Nama Mahasiswa : Iis Kurnia

NPM : 225401446121

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Menyetujui,

 
Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH Dr. Rini Kundaryanti, S.Tr.Keb., Bdn., SKM., M.Kes



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024

Nama Mahasiswa : Iis Kurnia

NPM : 225401446121

Menyetujui,

Penguji 1 : Bdn Putri Azzahroh, SST., M.Kes

Penguji 2 : Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH

Penguji 3 : Dr. Rini Kundaryanti, S.Tr.Keb., Bdn., SKM., M.Kes



LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Iis Kurnia

NPM : 225401446121

Judul Skripsi : Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 19 Februari 2024



Iis Kurnia

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan pada Perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten Tahun 2024”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho *Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar penulis mengucapkan *Alhamdulillahirobbil'alamin* beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.
2. Ibu Dr. Bdn. Vivi Silawati, SST., SKM., MKM., selaku ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.
3. Ibu Bdn. Putri Azzahroh, SST., M.Kes., selaku penguji I sidang skripsi Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta.
4. Ibu Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH., sebagai dosen pembimbing I sekaligus penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Rini Kundaryanti, SST., Bdn., SKM., M.Kes., selaku pembimbing II sekaligus penguji III yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh staff dan dosen Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama menempuh pendidikan.
6. Kepala Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Teristimewa kepada suami dan kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Teman-teman sejawat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam bentuk apapun untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari atas kesederhanaan skripsi ini, oleh karena itu demi penyempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Amin.

Jakarta, 19 Februari 2024



Iis Kurnia

Abstrak

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PERIMENOUPAUSE DI DESA JATIMULYA KABUPATEN TANGERANG BANTEN TAHUN 2024

Iis Kurnia, Anni Suciawati, Rini Kundaryanti

Latar Belakang: Perimenopause merupakan masa transisi antara premenopause dan postmenopause. Fase ini di mulai dengan menstruasi tidak teratur dan gejalanya antara usia 45 dan 55 tahun. Semua wanita yang memasuki masa ini mengalami penurunan hormon yang berhubungan dengan reproduksi yaitu hormon estrogen dan progesteron. Akibatnya muncul berbagai keluhan yang seringkali mengganggu aktivitas dan menurunkan kualitas hidup salahsatunya kecemasan. Masalah kecemasan yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dan status fungsional, persepsi diri tentang kesehatan yang tidak baik, menurunnya kepuasan dan kualitas hidup dan meningkatnya penggunaan pelayanan kesehatan. Salah satu pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan penggunaan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*).

Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada perimenopause.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan rancangan *pre-experimental design*, dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini responden akan diberikan dua kali pengukuran kecemasan dengan menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yakni sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 27 responden. Analisis yang digunakan menggunakan uji *Paired t-test*.

Hasil: Rata-rata tingkat kecemasan sebelum pemberian aromaterapi lavender sebesar 24.04 dan rata-rata setelah intervensi mengalami penurunan menjadi 13.48. Hasil uji *Paired t test* diperoleh *p value* 0.000 ($p < 0.05$).

Kesimpulan: Terdapat efektivitas pemberian aromaterapi lavender pada perimenopause di Desa Jatimulya Kabupaten Tangerang Banten tahun 2024.

Saran: Wanita perimenopause yang mengalami kecemasan disarankan untuk memanfaatkan aromaterapi lavender untuk mengurangi gejala kecemasan.

Kata Kunci : Perimenopause, Aromaterapi Lavender, Kecemasan

Kepustakaan : 31 Pustaka (2015 – 2024)

Abstract

THE EFFECTIVENESS OF PROVIDING LAVENDER AROMATHERAPY ON ANXIETY LEVELS AMONG PERIMENOPOUSE IN JATIMULYA VILLAGE TANGERANG REGENCY BANTEN IN 2024

Iis Kurnia, Anni Suciawati, Rini Kundaryanti

Background: Perimenopause is a transition period between premenopause and postmenopause. This phase begins with irregular menstruation and symptoms between the ages of 45 and 55 years. All women who enter this period experience a decrease in hormones related to reproduction, namely the hormones estrogen and progesterone. As a result, various complaints arise which often interfere with activities and reduce the quality of life, one of which is anxiety. Anxiety problems that are not immediately addressed can lead to decreased physical activity and functional status, poor self-perception of health, decreased satisfaction and quality of life and increased use of health services. One non-pharmacological treatment to reduce anxiety levels is the use of lavender (*Lavandula angustifolia*) aromatherapy.

Objective: The research aims to determine the effectiveness of lavender aromatherapy on anxiety levels in perimenopause.

Methodology: This research uses a pre-experimental design, with a one group pretest-posttest design. In this study, respondents will be given two anxiety measurements using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire, namely before and after being given lavender aromatherapy. Sampling was carried out using a purposive sampling technique of 27 respondents. The analysis used used the Paired t-test.

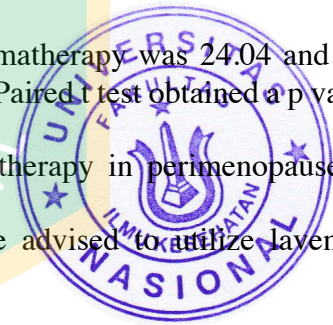
Results: The average level of anxiety before giving lavender aromatherapy was 24.04 and the average after the intervention decreased to 13.48. The results of the Paired t test obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is effectiveness of providing lavender aromatherapy in perimenopause in Jatimulya Village, Tangerang Banten Regency in 2024.

Suggestion: Perimenopausal women who experience anxiety are advised to utilize lavender aromatherapy to reduce anxiety symptoms.

Keywords: perimenopause, lavender aromatherapy, anxiety.

References: 31 (2015 – 2024).



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Perimenopause	7
2.1.1 Definisi Perimenopause	7
2.1.2 Etiologi.....	10
2.1.3 Tanda dan Gejala Perimenopause	11
2.2 Konsep Dasar Kecemasan	13
2.2.1 Definisi Kecemasan	13
2.2.2 Proses Terjadinya Kecemasan.....	13
2.2.3 Gejala Kecemasan.....	15

2.2.4	Tingkat Kecemasan.....	15
2.2.5	Pengukuran Kecemasan	17
2.2.6	Penatalaksanaan Kecemasan	20
2.3	Aromaterapi Lavender.....	24
2.3.1	Bunga Lavender	24
2.3.2	Aromaterapi Lavender	25
2.3.3	Manfaat Aromaterapi Lavender	26
2.3.4	Mekanisme Aromaterapi Lavender Menurunkan Kecemasan.....	27
2.3.5	Teknik Pemberian Aromaterapi Lavender	28
2.4	Kerangka Teori	29
2.5	Kerangka Konsep	30
2.6	Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		31
3.1	Desain Penelitian	31
3.2	Populasi dan Sampel	32
3.3	Lokasi penelitian	32
3.4	Waktu Penelitian	33
3.5	Variabel Penelitian	33
3.6	Definisi Operasional	34
3.7	Instrumen Penelitian	35
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	35
3.9	Analisis Data	37
3.9.1	Persiapan	37
3.9.2	<i>Editing</i>	37
3.9.3	Tabulasi	37
3.9.2.1	Analisis Univariat	37
3.9.2.2	Analisis Bivariat	38
3.10	Etika Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Hasil Penelitian.....	43

4.1.1 Analisis Univariat	43
4.1.2 Analisis Bivariat	45
4.2 Pembahasan	46
4.3 Keterbatasan Penelitian	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	50
5.1 Simpulan.....	50
5.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Skala HARS	18
3.1 Definisi Operasional	34
4.1 Tingkat Kecemasan Perimenopause	43
4.2 Rata-rata Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah	44
4.2 Hasil Uji Normalitas	45
4.3 Hasil Analisis Uji <i>Paired t test</i>	46



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bunga Lavender	25
2.2 <i>Essential Oil Lavender</i>	26
2.3 Kerangka Teori.....	29
2.4 Kerangka Konsep	30
3.1 Skema Desain Penelitian.....	31



DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
JNC	: <i>Joint National Committee</i>
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
Min	: <i>Minimum</i>
Max	: <i>Maximum</i>
SD	: <i>Standard Deviation</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
HARS	: <i>Hammilton Anxiety Rating Scale</i>
GAS	: <i>Geriatric Anxiety Scale</i>
ZSAS	: <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>
HPA	: <i>Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 Surat Layak Etik
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Master Tabel
- Lampiran 10 Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan Penelitian
- Lampiran 12 Biodata Penulis
- Lampiran 13 Hasil Uji Turnitin

