

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA
SISWI MTs AL-BALAGH BULUTIGO KECAMATAN LAREN
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI



OLEH:

EKA ELISABETH DIANA M
12.02.01.1002

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANMUHAMADIYAH LAMONGAN**

2016

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATHERAPY LAVENDER TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN SAAT *PREMENSTRUAL SYNDROME* PADA
SISWI MTs AL-BALAGH BULUTIGO KECAMATAN LAREN
KABUPATEN LAMONGAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan**

**EKA ELISABETH DIANA M
12.02.01.1002**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATANMUHAMADIYAH LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : EKA ELISABETH DIANA M
NIM : 12.02.01.1002
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 12 MEI 1994
INSTITUSI : PRODI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGIILMU KESEHATAN (STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: “*Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Premenstrual syndrome Pada Siswi MTs Al-Balagh Bulutigo Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan*” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, Mei 2016

Yang Menyatakan

EKA ELISABETH DIANA M
12.02.01.1002

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi

Oleh : Eka Elisabeth Diana M

NIM : 12.02.01.1002

Judul : Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Saat *Premenstrual Syndrome* Pada Siswi MTs Al-Balagh Bulutigo Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Pada
Tanggal: Mei 2016

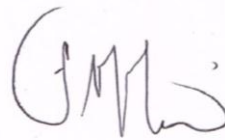
Mengetahui

Pembimbing I



Diah Eko Martini, Ns., M.Kep.
NIK. 19800307 2009 044

Pembimbing II



Faizatul Ummah, SSiT., M.Kes.
NIK. 19771015 2005 011

LEMBAR PENGESAHAN

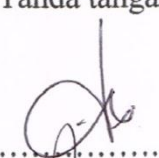
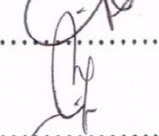
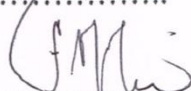
Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi

Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah

Lamongan

Tanggal: 13 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

		Tanda tangan
Ketua	: Farida Juanita, S.Kep.,Ns.,M.Kep 
Anggota	: 1. Diah Eko M, S.Kep.,Ns., M.Kep 
	: 2. Faizatul Ummah, S.SiT, M.Kes 

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes.

NBM : 936.665

CURICULUM VITAE

Nama : Eka Elisabeth Diana M
Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 12 Mei 1994
Alamat Rumah : Desa Siser, RT 04/RW 02, Kecamatan Laren
Kabupaten Lamongan
Pekerjaan : Mahasiswa
Riwayat Pendidikan :

1. TK Miftahul Huda Siser : Lulus Tahun 2000
2. MI Thoriqotul Hidayah Siser : Lulus Tahun 2006
3. SMP Negeri 1 Babat : Lulus Tahun 2009
4. SMA Negeri 1 Babat : Lulus Tahun 2012
5. Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan Mulai Tahun 2012 Sampai Tahun 2016

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*Hidup Akan berubah bagi siapapun yang ingin berubah,
hidup tidak akan berubah jika kamu tidak ingin
mengubahnya. Kesempatan mencoba bukan hanya sekali,
namun berkali kali.*

PERSEMBAHAN :

Puji syukur kepada Allah SWT atas nikmat dan karunia yang engkau berikan kepadaku, sehingga aku dapat menjalankan kewajibanku dengan baik dan benar sehingga bisa berjalan dengan lancar.

Untuk bundaku tercinta Mujeni S.Ag yg selalu mendukung dan menemaniku meraih mimpi-mimpiku, dan dengan dukungan dan doanya sehingga aku dapat menyelesaikan kuliah dan tugas akhir ini.

Untuk alm 2 nenekku siah, siah, Kakek Muin, Kakek Muhammad, dan semua keluarga besarku yg selalu mendoakanku.

Untuk adik-adikku Aris Ardiansyah dan Alvin jihadineva yg selalu memberi perhatian kepadaku selama menuntut ilmu sampai tamat menyelesaikan S1, meskipun kita selalu bertengkar tapi tetap saling sayang.

Untuk soulmateku M. Adi Utomo yang selalu membantu dan memberiku semangat, untuk mengerjakan skripsi ini.

Terimakasih buat sahabat-sahabatku yg sudah menemaniku melewati lika-liku perjalanan kuliah meskipun saling beradu pendapat dan aku tidak mau mengalah tetapi aku sayang kalian, dan terimakasih juga buat semua teman-temanku atas semangat dan dukungan selama menempuh pendidikan dikampus.

ABSTRAK

Mufid, Eka Elisabeth Diana. 2016. **Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Premenstrual Syndrome di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan**. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing: (1) Diah Eko M, Ns.,M.Kep (2) Faizatul Ummah,S.SiT.,M.Kes.

Premenstrual syndrome merupakan sekumpulan gejala fisik, perilaku, dan emosional yang terjadi sebelum menstruasi, salah satunya yaitu kecemasan. Masalah penelitian adalah masih tingginya siswi yang mengalami kecemasan saat *premenstrual syndrome*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap tingkat kecemasan saat *premenstrual syndrome* di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan.

Desain penelitian menggunakan pre-eksperimen *one group pretest-posttest* desain. Populasinya adalah seluruh siswi MTs Al-Balagh yang mengalami kecemasan saat *premenstrual syndrome* pada bulan Maret sampai April 2016 dengan sampel 37 siswi. Teknik sampling menggunakan *consecutive sampling*. Variabel peneliti adalah tingkat kecemasan saat premenstrual syndrome sebelum dan sesudah pemberian aromatherapy lavender. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Data penelitian dianalisis menggunakan uji willcoxon dengan taraf signifikansi (α) 0.05.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum pemberian aromatherapy sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 19 siswi (51.4%) dan sesudah pemberian aromatherapy sebagian besar siswi tidak mengalami kecemasan yaitu 21 siswi (56.8%). Hasil uji willcoxon didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$) maka terdapat pengaruh pemberian aromatherapy lavender terhadap tingkat kecemasan saat premenstrual syndrome di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan.

Melihat hasil penelitian, maka perlu adanya sosialisasi kepada siswi dan masyarakat untuk menggunakan aromatherapy lavender ketika mengalami kecemasan saat *premenstrual syndrome*.

Kata kunci: *Aromatherapy Lavender, Tingkat Kecemasan, Premenstrual Syndrome*

ABSTRACT

Mufid, Eka Elisabeth Diana. 2016. **The Effect of Aromatherapy Lavender to the Anxiety Levels When getting Premenstrual Syndrome in MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan.** Thesis of S1 Nursing Program, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Supervisor: (1) Diah Eko M, Ns., M.Kep (2) Faizatul Ummah, S.SiT., Kes.

Premenstrual syndrome is a set of physical, behavioral, and emotional symptoms that occur before menstruation, one of which is anxiety. The research problem was there are still many high school students who experienced anxiety when they got premenstrual syndrome. The research objective was to investigate the effect of lavender aromatherapy on the levels of anxiety when getting premenstrual syndrome in MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan.

The study design was pre-experimental with *one group pretest-posttest* design. The population was all students of MTs Al-Balagh who experienced anxiety when they got premenstrual syndrome in March - April 2016 and sample was 37 students. Sampling technique used was *consecutive sampling*. The variables used were anxiety levels when the got premenstrual syndrome before and after being given lavender aromatherapy. The research instrument used observation sheet. The research data was analyzed using *willcoxon* test with a significance level (α) 0.05.

The results showed that being given lavender aromatherapy, 19 students (51.4%) experienced moderate anxiety and after being given aromatherapy 21 students (56.8%) did not experience anxiety. The results using *willcoxon* test, it was p value = 0.000 ($p < 0.05$), then there was effect of lavender aromatherapy on the levels of anxiety when getting premenstrual syndrome in MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan.

If is needed to do socialization to students and society to use lavender aromatherapy when experiencing anxiety in premenstrual syndrome.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Level of Anxiety, Premenstrual Syndrome

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkatrahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Saat *Premenstrual syndrome* Pada Siswi MTs Al-Balagh Bulutigo Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini disusun penulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu:

1. Drs.H.Budi Utomo,Amd.Kep.,M.Kes., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris S.Kep.Ns M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan
3. Ns.Diah Eko Martini, M.Kep., selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Faizatul Ummah, S.SiT., M.Kes., selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.

5. Kedua orang tua, dan semua keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan baik secara materi, motivasi, pengorbanan, pengertian, kesabaran dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materiil demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
CURICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Dasar <i>Premenstrual Sindrom</i>	8
2.2 Konsep Dasar Kecemasan.....	21
2.3 Konsep Dasar Aromatherapy	30
2.4 Kerangka Konsep	40
2.5 Hipotesis	41
BAB 3 METODE PENELITIAN	42
3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	43
3.3 Kerangka Kerja	43
3.4 Populasi, Sampel Dan Sampling.....	45
3.5 Identifikasi Variabel	47
3.6 Definisi Operasional	48
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	49
3.8 Etika Dalam Penelitian	51
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.2 Pembahasan	57

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	63
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Rentang Respon Cemas Gail, W. Stuart (2006).....	30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh Pemberiaan Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Premenstrual Syndrome Pada Siswi MTs Al-Balagh Bulutigo Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan Tahun 2016	40
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Pemberiaan Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Premenstrual Syndrome Pada Siswi MTs Al-Balagh Bulutigo Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan Tahun 2016	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Gejala-gejala Premenstrual Syndrome	11
Tabel 2.2 Daftar Nama Obat-obatan Ansiolitik	27
Tabel 2.3 Respon Fisiologis Terhadap Cemas	28
Tabel 2.4 Respon Prilaku, Kognitif dan Afektif terhadap Cemas.....	29
Tabel 3.1 Rancangan One Group Pretest Post Test Desain	42
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Pemberiaan Aromatherapy Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Saat Premenstrual Syndrome Pada Siswi MTs Al-Balagh Bulutigo Kecamatan Laren Kabupaten Lamongan Tahun 2016.....	48
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan pada bulan Maret 2016 ...	53
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia menarche di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan pada bulan Maret 2016.....	53
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Siklus Menstruasi di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan pada bulan Maret 2016	54
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Kecemasan Siswi Saat Premenstrual Syndrome Sebelum Diberikan Aromatherapy Lavender di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan pada Bulan Maret 2016	54
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Aromatherapy Lavender pada Siswi di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan pada bulan Maret 2016	55
Tabel 4.6 Tabulasi Silang Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap tingkat Kecemasan Saat Premenstrual Syndrome di MTs Al-Balagh Bulutigo Laren Lamongan.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Survey Awal
- Lampiran 3 Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 Surat Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 Lembar Observasi
- Lampiran 10 Lembar SOP
- Lampiran 11 Data Responden
- Lampiran 12 Tabulasi Data
- Lampiran 13 Hasil SPSS
- Lampiran 14 Lembar Konsultasi