

**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM
STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
ANDALAS TAHUN 2025**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh :

MALYA ANGGITA MAHESWARI

NIM : 2210332032

Pembimbing:

1. Dr. dr. Eka Nofita, M.Biomed
2. Feni Andriani, Bd., M.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON STRESS LEVELS OF MIDWIFERY BACHELOR PROGRAM AT THE FACULTY OF MEDICINE ANDALAS UNIVERSITY 2025

By

Malya Anggita Maheswari, Eka Nofita, Feni Andriani,

Fitrayeni, Dian Pertiwi, Zurayya Fadila

Stress is a common experience among undergraduate students preparing for block exams. If not properly managed, stress can lead to various physical and psychological symptoms. Lavender aromatherapy using an inhaler stick, offers an alternative therapy for undergraduate students to help reduce stress during exam preparation. This study aimed to determine the effect of lavender aromatherapy on students' stress levels.

The research method was used quasi-experimental with two-group pre-test post-test design, conducted in March-December 2025. The participants were 28 female students from the Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Andalas University, selected through simple random sampling. The sample was divided into a control group and a treatment group. Data analysis included univariate and bivariate analyses using the Independent T-Test and Paired Sample T-Test.

The results showed that both groups of students experienced moderate stress levels before receiving the lavender aromatherapy intervention. After receiving lavender aromatherapy with an inhaler stick, the treatment group showed a decrease in stress falling into the mild stress category, while the control group remained in the moderate stress category. The Independent T-Test showed a p-value of 0.003. The Paired Sample T-Test showed a p-value of 0.193 in the control group and a p-value of 0.006 in the treatment group.

The conclusion of this study is that lavender aromatherapy affects on the stress levels of undergraduate midwifery students preparing for block exams at the Faculty of Medicine, Andalas University. Students are expected to apply a lavender aromatherapy with inhaler sticks as an alternative therapy to reduce stress before exams.

Keywords: *lavender aromatherapy, inhaler stick, stress levels, block exams.*

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2025

Oleh

Malya Anggita Maheswari, Eka Nofita, Feni Andriani,

Fitrayeni, Dian Pertiwi, Zurayya Fadila

Stres merupakan fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa dalam persiapan ujian blok. Stres yang tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan gejala secara fisik dan psikologis. Pemberian aromaterapi lavender menggunakan *inhaler stick* menjadi alternatif terapi yang dapat digunakan mahasiswa untuk mengurangi stres dalam persiapan ujian blok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres mahasiswa.

Metode penelitian yang digunakan adalah studi *quasy experimental* dengan *two group pre-test post-test design* di bulan Maret-Desember 2025 pada mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebanyak 28 orang yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Sampel dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Independent T-Test* dan *Paired Sample T-Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kedua kelompok mahasiswa mengalami stres tingkat sedang sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender. Setelah diberikan aromaterapi lavender menggunakan *inhaler stick*, terjadi penurunan stres pada kelompok perlakuan yang berada pada kategori stres ringan sedangkan kelompok kontrol masih berada pada stres sedang. Hasil uji *Independent T-Test* diperoleh *p-value* 0,003. Uji *Paired Sample T-Test* diperoleh *p-value* 0,193 pada kelompok kontrol dan *p-value* 0,006 pada kelompok perlakuan.

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana dalam persiapan ujian blok di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan penggunaan aromaterapi lavender menggunakan *inhaler stick* sebagai alternatif terapi dalam mengurangi stres menjelang ujian.

Kata kunci : aromaterapi lavender, *inhaler stick*, tingkat stres, ujian blok.