

SKRIPSI

**PENGARUH AROMATHERAPY ROSA DAMASENA
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA YANG MENJALANI SKRIPSI DI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN
TAHUN 2025**



Oleh:

SURYA HANDAYANI PURBA
NIM: 032022042

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



SKRIPSI

**PENGARUH AROMATHERAPY ROSA DAMASENA
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA YANG MENJALANI SKRIPSI DI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SANTA ELISABETH MEDAN
TAHUN 2025**



Oleh:

SURYA HANDAYANI PURBA
032022042

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH
MEDAN
2025**



LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Surya Handayani Purba

Nim : 032022042

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan

Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani

Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Medan Tahun 2025.

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib STIKes Santa Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, 19 Desember 2025



(Surya Handayani Purba)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Persetujuan

Nama : Surya Handayani Purba

Nim : 032022042

Judul : Pengaruh Aromaterapi *Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

Telah Disetujui Untuk Diujikan Pada Ujian Sidang Sarjana Keperawatan

Medan, Desember 2025

Pembimbing II

(Lindawati Simorangkir, S.Kep, Ns., M.Kes) (Imelda Derang S.Kep., Ns, M.Kep)

pembimbing I



(Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns, M.Kep)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji

Pada tanggal, 19 Desember 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota : 1. Lindawati Simorangkir, S.Kep, Ns., M.Kes

2. Mardiati Barus, S.Kep., Ns., M.Kep



(Lindawati F. Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



PROGRAM STUDI NERS TAHAP AKADEMIK SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Tanda Pengesahan

Nama : Surya Handayani Purba

Nim : 032022042

Judul : Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Pengaji
Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Jumat, 19 Desember 2025 dan dinyatakan LULUS

TIM PENGUJI

Pengaji I : Imelda Derang, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pengaji II : Lindawati Simorangkir S.Kep.,Ns.,M.Kes

Pengaji III : Mardiati Barus, S.Kep.,Ns.,M.Kep

TANDA TANGAN

Mengetahui

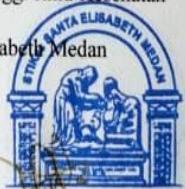
Mengesahkan

Ketua Program Studi Ners



Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Santa Elisabeth Medan



(Lindawati F. Tampubolon, Ns.,M.Kep) (Mestiana Br.Karo, M.Kep.,DNSe)



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIKA

Sebagai civitas akademika Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Surya Handayani Purba
Nim : 032022042
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Hak bebas Royalty Non-eksklusif (*Non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "**Pengaruh Aromatherapy Rosa Damasena Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025**"

Dengan hak bebas *Loyalty Non-eksklusif* ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penelitian atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 19 Desember 2025

Yang menyatakan

(Surya Handayani Purba)



ABSTRAK

Surya Handayani Purba, 032022042

Pengaruh Aromaterapi Rosa Damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

(ix + 97 + Lampiran)

Stres merupakan respon tubuh terhadap tekanan berlebihan yang dapat mempengaruhi fisik dan psikologis seseorang termasuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi akibat tuntutan akademik, tekanan waktu, serta hambatan dalam proses bimbingan, jika tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan penurunan tingkat kemampuan kognitif. Oleh karena itu, diperlukan terapi non-farmakologis seperti Aromaterapi Rosa Damasena karena sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres dan mudah dilakukan oleh siapapun. Desain penelitian *one group pretest-posttest*, jumlah responden 30 Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Teknik pengambilan sampel porposive sampling. Intervensi Aromaterapi diffuser durasi 30 menit, frekuensi 3 kali seminggu. Pengukuran tingkat stres pre intervensi didapatkan rata-rata tingkat stres berat (20,50), sedangkan tingkat stres sesudah intervensi terdapat penurunan tingkat stres sedang (11,73). Analisis data menggunakan uji paired t-test didapatkan hasil $p=0,001$ ($p<0,005$) yang berarti terdapat pengaruh antara Aromaterapi Rosa Damasena terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan agar mahasiswa tetap mengontrol tingkat stresnya menggunakan aromaterapi Rosa Damasena dengan komposisi, frekuensi, dan durasi yang tepat.

Kata kunci: Stres_ Mahasiswa akademik_Aromaterapi Rosa Damasena

Daftar pustaka: 2086-2025



ABSTRACT

Surya Handayani Purba, 032022042

The Effect of Rosa damascena Aromatherapy on Reducing Stress Levels among Final-Year Students Undergoing Thesis Preparation at Santa Elisabeth College of Health Sciences Medan, 2025

(ix + 97 + Appendices)

Stress is the body's response to excessive pressure that can affect an individual's physical and psychological condition, including final-year students who are preparing their thesis due to academic demands, time pressure, and obstacles in the supervision process. If not properly managed, stress can negatively impact physical health, psychological well-being, and cognitive performance. Therefore, non-pharmacological therapies such as Rosa damascena aromatherapy are needed, as they are effective in reducing stress levels and easy to apply by anyone. This study employed a one-group pretest-posttest design with 30 final-year students, selected using purposive sampling. The intervention is Rosa damascena aromatherapy administered via a diffuser for 30 minutes, three times per week. Measurement of stress levels before the intervention show a mean score indicating severe stress (20.50), while after the intervention there is a decrease to a moderate stress level (11.73). Data analysis using the paired t-test yielded a result of $p = 0.001$ ($p < 0.005$), indicating a significant effect of Rosa damascena aromatherapy on reducing stress levels among final-year students. It is expected that students can continue to control their stress levels by using Rosa damascena aromatherapy with appropriate composition, frequency, and duration.

Keywords: Stress; Academic Students; Rosa damascena Aromatherapy
Reference: 2006-2025



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat dan Karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi **“Pengaruh Aromatherapy Rosa Damasena Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025”**. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Studi Ners tahap akademik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Penyusunan proposal ini telah banyak mendapatkan banyak bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Mestiana Br Karo, S.Kep., Ns., M.Kep., Dnsc., selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti serta menyelesaikan Pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
2. Lindawati Tampubolon S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, yang telah memfasilitasi, memberikan izin kepada penulis untuk mengambil data awal dan memberikan motivasi penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ernita Rante Rupang S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing



akademik yang telah memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan proposal ini.

4. Imelda Derang S.kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing I dan penguji I yang telah membantu membimbing memberikan waktu serta mengarahkan peneliti dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Lindawati Simorangkir S.kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing II dan penguji II saya yang telah memberikan waktu dan pikiran serta memberikan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Mardiaty Barus S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing III dan penguji III peneliti yang telah memberikan arahan dan masukan kepada peneliti untuk penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh staf dosen dan pegawai Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Program Studi Ners Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing, mendidik dan mendukung serta membantu peneliti dalam menjalani pendidikan.
8. Kepada Suster Ludovika Sihombing selaku ketua Asrama dan kepada ibu asrama yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Kepada ayahanda tercinta Osden Purba terimakasih telah mengajarkan pentingnya kerja keras, kejujuran dan pantang menyerah untuk meraih cita-cita. Beliau memang tidak pernah merasakan bangku perkuliahan namun mampu mendidik dan memberikan motivasi tentang penting



pendidikan dan masa depan. Kepada ibunda tersayang Anting Roida Sihombing terimakasih untuk segala pengorbanan dan cinta yang telah dicurahkan. Beliau memang tidak pernah merasakan perkuliahan namun mampu memberikan nasehat betapa sulit dan kerasnya lingkungan hidup tanpa pendidikan. Terimakasih sudah menjadi teman serta sahabat yang selalu sabar mendengarkan cerita dan selalu memberikan motivasi dan dukungan disetiap kesulitan penulis. Kepada saudara saya Sunaryo S Purba, Yolanda G. Purba, Rodrigo S. Purba, Doryeni P. Purba terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

10. Seluruh teman-teman mahasiswa/I Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Stambuk 2022 yang memberikan motivasi dan dukungan selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis akan menerima kritikan dan saran yang akan membangun kesempurnaan proposal ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa mencerahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan pengetahuan khususnya bagi profesi keperawatan.



Medan, 19 Desember 2025

Penulis

(Surya Handayani Purba)

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR BAGAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Stres	9
2.1.1 Pengertian stres	9
2.1.2 Sumber stres	10
2.1.3 Faktor penyebab stres.....	11
2.1.4 Tingkat stres	11
2.1.5 Gejala stres	13
2.1.6 Tipe stres	14
2.1.7 Tahapan stres	14
2.1.8 Reaksi stres	15
2.1.9 Pengukuran stres	16
2.2 Konsep Aromaterapi	17
2.2.1 Pengertian aromaterapi.....	17
2.2.2 Mekanisme kerja minyak atrisi dalam aromaterapi	18
2.2.3 Macam-macam penggunaan aromaterapi.....	19
2.2.4 Manfaat aromaterapi	20
2.2.5 Cara kerja aromaterapi	22



BAB 3 HIPOTESIS PENELITIAN DAN KERANGKA KONSEP	23
3.1 Hipotesis Penelitian	23
3.2 Kerangka Konsep	24
BAB 4 METODE PENELITIAN	25
4.1 Rancangan Penelitian.....	25
4.2 Populasi dan Sampel.....	26
4.2.1 Populasi	26
4.2.2 Sampel.....	26
4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional	27
4.3.1 Variabel independen	27
4.3.2 Variabel dependen	27
4.3.3 Defenisi operasional.....	27
4.4 Instrumen Penelitian	28
4.5 Lokasi dan Waktu	28
4.5.1 Lokasi	29
4.5.2 Waktu	29
4.6 Prosedur Penelitian dan Pengumpulan Data	29
4.6.1 Teknik pengambilan data	29
4.6.2 Teknik pengampulan data	29
4.6.3 Uji validitas dan uji reabilitas.....	30
4.7 Kerangka Operasional.....	31
4.8 Analisa Data	33
4.9 Etika Penelitian.....	35
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	37
5.2 Hasil Penelitian.....	38
5.2.1 Karakteristik data demografi.....	39
5.2.2 Tingkat stress pre intervensi.....	39
5.2.3 Hasil post intervensi aromaterapi rosa damasena mahasiswa yang menjalani skripsi tahun 2025	Error! Bookmark not defined
5.3 Pembahasan Hasil Penelitian	41
5.3.1 Tingkat stres pada mahasiswa sebelum intervensi aromaterapi rosadamasena di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	41
5.3.2 Tingkat stres pada mahasiswa setelah intervensi aromaterapi rosadamasena di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	43
5.3.3 Pengaruh aromaterapi rosa damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjadi skripsi di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	45
BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN	48
6.1 Simpulan	48
6.2 Saran	48



DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	56
1. Usulan Judul Proposal.....	58
2. Surat Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian	59
3. Surat Balasan Izin dan Sekaligus Selesai Survey Awal.....	60
4. Surat Kode Etik.....	62
5. Surat Izin Penelitian	63
6. Surat Balasan Izin dan Sekaligus Selesai Penelitian.....	64
7. Bimbingan Skripsi	66
8. Bimbingan Revisi Skripsi.....	70
9. Informed Consent.....	74
10. SOP <i>Aromatherapy</i>	75
11. Kusioner Tingkat Stress	76
12. Master Data	80
13. Hasil Output SPSS	81
14. Dokumentasi	84



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi operasional Operasional Pengaruh <i>Aromatherapy Rosa Damasena</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	28
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Mahasiswa Yang Menjani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.....	39
Tabel 5.3 Hasil Pre Intervensi <i>Aromaterapi Rosa Damasena</i> Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Tahun 2025.....	39
Tabel 5.4 Hasil Post Intervensi Aromaterapi Rosa Damasena Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Tahun 2025.....	40
Tabel 5.5 Pengaruh Pemberian Aromaterapi Rosadamasena Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Hahir Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	40



DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 3.1 Kerangka Konsep penelitian: “Pengaruh <i>Aromatherapy Rosa Damasena</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	24
Bagan 4.2 Kerangka Operasional Pengaruh <i>Aromatherapy Rosa Damasena</i> Terhadap Penuruan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	32



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan reaksi alami tubuh terhadap tekanan yang dialami semua orang dan dapat mempengaruhi keseimbangan fisik, emosional, dan mental (Tiwa., 2021) yang dapat memberikan respon fatal terhadap fisik, sosial, psikologis, intelektual, maupun spiritual. Hal inilah yang mengakibatkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, sakit perut, sakit kepala, serangan jantung, aritmia, bahkan kematian mendadak (Nurhidayati., 2024). Timbulnya stres dipicu oleh beberapa hal termasuk lingkungan, pekerjaan, diri sendiri, akan berdampak baik pada fisik maupun psikis seseorang. Gangguan psikologis seperti perasaan sedih yang berlebihan, mudah marah, dan penurunan daya ingat (Damayanti *et al.*, 2021). Stres dapat terjadi pada semua kalangan termasuk mahasiswa terutama tingkat akhir yang dapat menurunkan potensi belajar di Perguruan Tinggi dan memperlambat penyelesaian proses pembelajaran dengan waktunya (Pertiwi., 2023) akibat dari tuntutan akademik dan non-akademik memberikan dampak pada perilaku, emosi, mental, frustasi dan konflik saat menyelesaikan skripsi (Nurhidayati., 2024).

Penyusunan karya ilmiah adalah ketentuan akhir untuk menyelesaikan pendidikan perguruan di Indonesia dengan menulis skripsi sesuai dengan sesuai bidang yang ditekuni sehingga terjadi berbagai persoalan baik teman, keluarga dan masyarakat (Kurniawati, W & Setyaningsih., 2020). Oleh karena itu mahasiswa harus menghadapi masalah dan tantangan, seperti manajemen waktu dengan baik artinya bahwa mahasiswa mampu menyelesaikan tugas-tugasnya



tepuk waktu termasuk penyelesaian skripsi (Tanjungsari dkk., 2024). Mahasiswa yang stres akan mengalami kegelisahan, tegang, takut, dan berkeringat dingin (Hartati dan Mirza., 2023) takut gagal dalam menyelesaikan skripsi. Ada dua faktor terjadinya stres yakni stress internal dan eksternal. Stress internal seperti kurangnya motivasi dan keinginan untuk mengerjakan skripsi dan mempunyai akademik yang rendah, sedangkan faktor eksternal mahasiswa tidak mempunyai ide atau wawasan dari permasalahan penelitiannya, tidak berani minta pendapat dari dosen pembimbing, tidak mempunyai materi, tidak ada literatur, data, dan permasalahan dari pembimbing (Simanullang., 2024).

Data (WHO., 2022) >700.000 juta orang meninggal tiap tahunnya karena mengalami stres. Diasumsikan 950 juta orang diseluruh dunia berada dalam masalah mental dan stress. Hidup dengan gangguan mental, 82% di antaranya berada di LMICs, diasumsikan 25% orang hidup dalam gangguan mental, akan tetapi pertumbuhan populasi global kurang lebih sama pravelensi (titik) masalah mental masih normal di sekitar 13%.

Di Asia Tenggara populasi mengalami stres emosional sebanyak 85%, Stres psikologi lebih buruk pada tahun 2020. Karyawan dengan 4.338 berusia 18-65 tahun yang tinggal di Malaysia (58,13%), Singapura (63,21%) Filipina (70,71%) mengalami tingkat kelelahan kerja, depresi, kecemasan dan stres yang tinggi sebanyak 62,91% (Abdul Aziz., 2024).

Di Indonesia stres mencapai 71,6%, Riskesdas 2018 melaporkan 37,728 juta orang mengalami emosional dan stres yang berlebihan. Tingkat kecemasan mahasiswa universitas padang sebanyak 32 orang (60%) berat sekali (Tri Susilo.,



2021), mahasiswa kedokteran Tarumanegara mengalami stres ringan 66 orang (66,55%) (Atzmardina., 2024), dan mahasiswa tidak stres selama pandemi sebesar 6,9% (Septyari., 2022), mengakibatkan mahasiswa menunda penyusunan skripsi dan menghambat proses belajar (Tri Susilo., 2021). Di kota Medan tingkat stres akademik mahasiswa sangat tinggi. Dimana di STIKes Santa elisabeth Medan siswa yang mengalami stres akademik berada di kategori tinggi oleh 6,9% (Siallagan., 2023), kedokteran USU mengalami mimpi buruk dan stres (56,3%) (Hamdi., 2022), UINSU gangguan kualitas tidur (63,9%) (Harahap., 2024).

Hasil studi pendahuluan yang didapatkan peneliti dari 30 responden didapatkan mahasiswa yang minum minuman beralkohol atau sejenisnya 82,5%, jantung berdebar-debar saat ditanya sudah siap ujian sempro 61,1%, kurang konsentrasi 78,9%, menunda revisian dari dosen pembimbing 68,8%, penurunan daya ingat 63,2% dan mengalami kecemasan yang berlebihan saat menyusun proposal 57,9%.

Penyebab terjadinya stres bagi mahasiswa yaitu kesulitan biaya (membayar uang semester/UKT), tekanan beasiswa, sulit konsultasi kepada dosen pembimbing saat konsultasi, tidak menemukan referensi di perpustakaan dan permasalahan pribadi (keluarga, teman, asrama, pasangan) tidak nyaman (Syahril dan Janna., 2021). Mahasiswa yang tidak bisa mengontrol emosinya akan mempengaruhi kondisi kesehatan seperti merokok berlebihan, makan berlebihan, minum minuman keras, stres dan rasa cemas yang berlebihan dan pemikiran bunuh diri..



Stres yang berlebihan akan berpengaruh terhadap kepribadian mahasiswa seperti: pendiam, terasingkan, menyerah, dan tidak percaya diri. Penyebabnya gantung diri, kesulitan tidur, larut dalam kesedihan, dan kendala dalam pembelajaran (Hendarto., 2020), dan banyak faktor yang menjadi penghambat tidak menyelesaikan skripsi (Saputra., 2024) seperti kesulitan penemuan judul, penyusunan proposal, meminta arahan dosen pembimbing, dan ujian skripsi (Untari., 2022), faktor internalnya seperti: kemampuan mahasiswa, kecerdasan, motivasi, dan aktivitas Faktor eksternal: teman, fasilitas, keluarga, manajemen waktu, tidak ada referensi dari buku, kurang bimbingan kepada dosen, tidak ada ide penulisan (Latief., 2023), kesulitan konsentrasi, ketakutan terhadap penilaian, budaya akademik, harga diri rendah, pekerjaan, kurang disiplin, kurang pengetahuan dibidang jenis penelitian sehingga mengakibatkan terjadinya kecemasan, kekhawatiran, dan tekanan berat, oleh sebab itu perlu menurunkan Tingkat stress pada mahasiswa (Billa & Savira., 2023)

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan tekanan berat bagi mahasiswa tingkat akhir diantaranya adalah meningkatkan motivasi belajar, dukungan sosial, spiritual (Santoso., 2020), manajemen waktu (membuat jadwal harian, dan mengurangi penundaan tugas) (Fina Khilyatu., 2024), aktivitas fisik (Priasmoro., 2025), strategi coping dan emosional (Aulia., 2019). Meditasi dapat menurunkan tingkat stres seperti: terapi *mindfulness* menggunakan *Breathe2relax* untuk mengetahui stres pada mahasiswa (Agusthia., 2024) & (Yuliana., 2022), terapi yoga (memulihkan fisik, mental maupun rohani, karena dapat meningkatkan kerohanian dan menurunkan kecemasan dan pikiran negatif) (Ayu., 2024).



Salah satu cara untuk menurunkan stres dan kecemasan adalah teknik relaksasi. Teknik ini dapat memulihkan kesehatan fisik dan mental bentuk relaksasi yang digunakan adalah pemberian aromaterapi. Aromaterapi diberikan kepada mahasiswa yang sedang mengalami stres ringan dan sedang akibat tugas, ujian dan beban studi yang sedang dijalani dimana mahasiswa keperawatan yang mengalami kecemasan saat ujian, dapat menurunkan kecemasan dan stres sebelum dan selama ujian (Kavurmacı. dan K, 2015) & (Hashemi., 2021) meningkatkan ingatan jangka pendek (Kocatepe. dan Ü, 2021).

Penelitian (Hashemi., 2021) menyatakan bahwa Rosa Damasena terdapat kandungan pentil alkohol yang memberikan aroma yang lembut (*smooth*) dan berfungsi untuk menurunkan stres, kandungan citronello, geraniol dan linalool dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung (Charoimek., 2023) kandungan organik volatin (VOC) seperti sitronelol, monadekana, heneikosana, kariofilen, geraniol, nerol, linalool dan fenil etil asetat yang memberikan dampak signifikan senyawa aromatik yang terdapat di mawar dan berpengaruh terhadap penurunan stres. Kelebihan pemberian aromaterapi mawae konsisten menurunkan hormon kortisol dan merespon reaksi tubuh, aktivitas saraf simpatik lebih efektif esensial bunga mawar jarang menyebabkan iritasi kulit dan sesak napas (Mohebitabar., 2017).

Berdasarkan literatur yang dilakukan pemberian aromaterapi ini dapat menurunkan tingkat stres. Menurut (Mokhtari., 2023) pemberian aromaterapi rosa damasena dapat menurunkan rasa cemas dan memperbaiki pola istirahat pada penderita yang cedera akibat panas, (Hamdamian., 2018) pada pasien pre-operasi



major dapat menurunkan kecemasan dan stres (Wang., 2024) menurunkan nyeri ringan pada pasien yang disminore, depresi, stres, kejang, penuaan dini, (Kavurmaci., 2021) efek minyak esensial aromaterapi mawar dapat menurunkan stres pada kinerja perawat. Penggunaan aromaterapi mawar non-farmakologis lebih murah, efesian, hemat biaya, resiko rendah, praktis, dan tidak ada efek samping. Asumsi dari peneliti aroma mawar dapat memberikan rasa menenangkan pikiran dan tubuh sudah lama dikenal oleh masyarakat luas, bunga mawar bersifat memberikan penyembuhan yang meningkatkan kesejahteraan. Jika aroma mawar ini dihirup secara rutin dan teratur dapat memberikan keseimbangan emosional dan mental. (Hanifah. dan Agustina, 2025)

Berdasarkan latar belakang yang dudah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada waktu yang akan datang tentang pengaruh aromaterapi *Rosa Damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi tahun 2025.

1.2 Perumusan Masalah

Masalah penelitian ini adalah “Adakah pengaruh Aromaterapi *Rosa damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh Aromaterapi *Rosa damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang



menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi stres pre dilakukan *aromatherapy rosa damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025
2. Mengidentifikasi stres post dilakukan *aromatherapy rosa damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025
3. Menganalisis pengaruh Aromaterapi *Rosa damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber acuan tentang bagaimana Aromaterapi Rosa damasena dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini sebagai referensi dalam mengatasi tingkat stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat bagi peneliti selanjutnya



Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan utama acuan, informasi, serta tambahan untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan serta pemahaman tentang pengaruh aromaterapi *Rosa Damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir akhir yang menjalani skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Pengertian stres

Stres adalah respon yang mencakup suasana hati atau perasaan yang buruk terhadap suatu tantangan yang berlebihan (Urich, 2017). Stres dikaitkan pada respon emosional seseorang terhadap tuntutan yang berlebihan yang diberikan kepada individu, orang lain bahkan dunia sekitar kita. Beberapa situasi yang menyebabkan stres dalam hidup seperti situasi sulit, merasa kewalahan, dan terbebani (patel candra., 1987).

Stres dengan dosis yang rendah dapat memberikan manfaat bagi individu supaya lebih waspada dan memberikan ledakan energi. Namun, jika stres yang berkepanjangan akan berdampak buruk bagi kesehatan. Meskipun stres memiliki makna negatif, terkadang stres memberikan manfaat. Stres dapat memotivasi kita untuk melakukan hal yang baik seperti: belajar untuk ujian, memeriksa kesehatan secara berkala, berolahraga dan memberikan hasil yang baik di tempat kerja.

Selye (1974) mengungkapkan bahwa stres juga dapat memberikan kekuatan motivasi yang baik yang dapat meningkatkan kualitas hidup disebut *eustress* (stres baik). Penelitian menunjukkan bahwa ketika stres sedang meningkat daya ingat akan muncul secara langsung ataupun atau tidak langsung. Stres yang berlebihan menyebabkan kinerja berubah secara drastis. Ketika stres melebihi tingkat optimal secara berlebihan disebut *distres* (stres buruk). Individu yang melebihi tingkat stres akan mengalami kelelahan, kelelahan dan penurunan



kinerja dan stres yang berlebihan akan memperburuk kesehatan fisik dan mental (Everly & Lating., 2002) dalam (Urich, 2017).

2.1.2 Sumber stres

1. Lingkungan

Lingkungan dapat membordir dengan tuntutan dan saling bersaing untuk beradaptasi. Contoh stressor lingkungan keributan, kebisingan, kepadatan penduduk, pulusi, lalu lintas perumahan, area tempat tinggal tidak aman dan nyaman serta kejahatan.

2. Sosial

Setiap individu akan mengalami berbagai stres dari peran sosial yang kita jalani seperti orang tua, pasangan, pengasuh, dan karyawan. Contoh stressor sosial masalah keuangan, deadline tugas, perceraian, kehilangan orang terkasih.

3. Fisiologis

Situasi dan keadaan yang mempengaruhi tubuh dapat memberikan stressor fisiologis. Contoh stressor fisiologis meliputi pertumbuhan remaja, menopause, penyakit, penuaan, melahirkan, kecelakaan, kurang olahraga, gizi buruk dan gangguan tidur.

4. Pikiran

Otak dapat menafsirkan situasi dan berbagai stres. Beberapa situasi dalam hidup memang memicu stres, tetapi pikiran yang menentukan apakah situasi tersebut menjadi masalah bagi kita.



2.1.3 Faktor penyebab stres

Setiap individu akan merasakan stres dari waktu ke waktu. Tidak semua stres itu buruk, tergantung bagaimana individu merespon stres dan bisa menyelamatkan diri dari stress. Stres kronis dapat menyebabkan kerusakan fisik dan mental.

Ada 3 (tiga) jenis stres:

1. Stres rutin

Stres yang berkaitan dengan tekanan pekerjaan, keluarga, tanggung jawab sehari hari.

2. Stres perubahan negatif

Stres ini menyebabkan perubahan negatif pada individu seperti kehilangan pekerjaan, perceraian atau penyakit.

3. Stres traumatis

Stres traumatis sering terjadi berada dalam berbahaya seperti: cedera serius atau kematian. Contohnya kecelakaan besar, perang, bencana alam. Jenis stres ini menyebabkan gangguan stress setelah pascatrauma (PTSD) (Urich, 2017) & (Ambasarie., 2021)

2.1.4 Tingkat stres

Individu yang menyadari stres sebagai masalah akan mengganggu kinerja individu. Sebagai contoh ketika individu mendapatkan nilai buruk saat ujian akan memicu terjadinya stres dan sakit mental. Ketika individu berbicara buruk dan tidak mengekspresikan diri dengan baik saat wawancara akan mengakibatkan terhambatnya komunikasi verbal. Disisi lain stres juga memberikan manfaat dan



meningkatkan kapasitas. Ketika stres berlebihan akan memberikan reaksi negatif seperti gemetar, tegang dan tidak mampu berpikir jernih (Archer., 1991). Tingkatan stres menurut *Psychology Foundation of Australia* (2022) terbagi menjadi beberapa bagian:

a) Stres Normal

Stres yang terjadi secara alamiah diri seseorang. Tingkatan stres ini terjadi pada situasi kelelahan mengerjakan tugas, rasa ketakutan tidak lulus, dll.

b) Stres Ringan

Stres ringan yang muncul secara teratur dan tidak menyebabkan gangguan pada hidupnya. Stres ringan terjadi beberapa menit hingga beberapa jam. Pada stres ringan mulai muncul adanya gejala.

c) Stres Sedang

Stres sedang terjadi jika berlangsung lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres sedang terjadi lebih lama dari stres ringan. Tanda dan gejala yang muncul adalah mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabar, sulit istirahat, kidlelahan dan rasa cemas.

d) Stres Berat

Stres yang terjadi beberapa minggu hingga beberapa bulan. Pada stres berat individu akan merasa tertekan, tidak adanya perasan positif, mudah menyerah.



e) Stres Sangat Berat (Depresi)

Stres sangat berat (Depresi) adalah stres yang terjadi beberapa bulan hingga tahunan. Seseorang akan merasakan hidup tidak berguna dan akan menimbulkan penyakit kronis lainnya.

2.1.5 Gejala stres

Setiap individu akan berbeda saat mengalami stres. Beberapa gejala umum seperti: gangguan tidur, berkeringat, perubahan nafsu makan. Gejala tersebut dipicu oleh lonjakan hormon stres dalam tubuh. Hormon tersebut disebut adrenalin dan noradrenalin, dimana meningkatnya tekanan darah, detak jantung, dan meningkatkan jumlah keringat.

Hormon ini mengurangi aliran darah dan menghambat aktivitas lambung. Hormon kortisol melepaskan lemak dan gula untuk meningkatkan energi mengakibatkan mengalami sakit kepala, ketegangan otot, nyeri, mual, gangguan pencernaan, pusing, bernapas lebih cepat, tidur tidak teratur, murung, dan mudah sakit (Mental Health., 2022) & (MacLeod *et al.*, 2017)

Gejala terjadinya stres secara umum yaitu:

1. Gejala fisik

Beberapa gejala terjadi saat stress adalah nyeri dada, diare beberapa hari, sakit kepala, mual, susah tidur, jantung berdebar debar, dan mengalami kelelahan.

2. Gejala psikis

Gangguan psikis seperti mudah marah, tidak berkonsentrasi, emosi tidak terkontrol, mudah tersinggung, tugas tidak diselesaikan tepat waktu, kurang daya ingat, tidak suka suara berisik atau gangguan.



2.1.6 Tipe stres

Stres tidak selalu berbahaya. Stres adalah respons tubuh terhadap perubahan yang menciptakan tuntutan yang berat. Dalam kehidupan sehari-hari individu sering menggunakan istilah "stres" untuk menggambarkan situasi negatif. Hal ini membuat banyak orang percaya bahwa semua stres itu buruk padahal itu tidak benar. Dimana stres positif memiliki karakteristik seperti: memotivasi, bersifat jangka pendek, kemampuan untuk mengatasi stres, dan meningkatkan kinerja. Sedangkan stres negatif memiliki karakteristik seperti: menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran, dianggap diluar kemampuan untuk mengatasi stres, menyebabkan masalah mental, fisik dan dapat menurunkan kinerja.

Mengkategorikan stresor ke dalam daftar objektif mencakup stres positif dan negatif. Setiap orang memiliki persepsi dan reaksi yang berbeda terhadap situasi yang dialami (Community., 2010)

2.1.7 Tahapan stres

Menurut Dr. Robert J. Van Amberg (1979), di kemukakan oleh Prof Dadang Hawari (2001) dalam (Sunaryo., 2004) adapun tahapan stres yaitu:

1. Stres tahap pertama (paling ringan), yaitu dimana perasan nafsu bekerja yang sangat tinggi atau berlebihan, mampu menyelesaikan tugas tanpa memperhitungkan tenaga dan penglihatan yang tajam
2. Stres tahap kedua yaitu, individu yang sering mengeluh artinya energi dalam tubuh sudah habis, seperti perut tidak nyaman, bangun tidur tidak segar, sakit kepala, jantung berdebar debar, tekanan darah naik, makan tidak berselera, otot tegang, dan tekuk sakit.



3. Stres tahap ketiga, yaitu adanya keluhan individu seperti otot tegang, insomnia, emosional, mudah diare, mudah terbangun dan sulit kembali tidur (late insomnia), koordinasi tubuh terganggu, dan jatuh pingsan.
4. Stres tahap keempat, individu mengalami keluhan seperti tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, pekerjaan terasa jemu dan membosankan, tidak mampu bekerja dengan lama, respon loyo, pola tidur terganggu, sering menolak ajakan teman, adanya ketakutan dan kecemasan.
5. Stres tahap kelima, yaitu stres yang ditandai dengan gangguan pencernaan berat, kelelahan fisik dan mental, tidak dapat menyelesaikan pekerjaan ringan atau berat, ketakutan, kecemasan dan panik yang berlebihan
6. Stres tahap ke enam (paling berat), yaitu stres dengan jantung berdebar-debar dengan keras, sesak nafas berat, badan gémétar, keringat dingin, serta pingsan tiba-tiba.

2.1.8 Reaksi Stres

1. Respon psikologis

Stressor dari lingkungan hidup dapat mengganggu keseimbangan tubuh, Respon internal dari tubuh akan mengembalikan kesimbangan tubuh disebut dengan sindrom adaptasi umum (*general adaptation syndrome*), ada 3 fase yaitu:

1. Fase Alarm

Fase dimana tubuh menggerakkan sistem saraf simpatik untuk menghadapi ancaman dari luar. Pelepasan hormon saat mengalami emosi akan menghasilkan lonjakan energi, ketegangan otot, tekanan darah meningkat.



2. Fase penolakan

Fase ini tubuh berusaha menolak stressor yang tidak dapat dihindari tubuh. Respon tubuh biasanya “*fight or flight*”.

3. Fase kelelahan

Fase stres yang terus berlanjut akan menguras tenaga tubuh sehingga rentan terjadi masalah fisik dan akhirnya muncul penyakit. Tubuh yang lemah tidak akan merespon *fight or flight* (Ambasarie., 2021) & (Lazarus dan Folkman, 2018).

2 Respon fisiologis

Ketika stres muncul reaksi tubuh akan terjadi biokimiawi dan peningkatan detak jantung dan masalah pada indra tubuh. Stress dapat menyebabkan kerusakan pada sistem kekebalan tubuh dan mengakibatkan masalah kesehatan serius seperti tekanan darah tinggi, tukak lambung dan serangan jantung. Tingkat stress yang tinggi mengakibatkan perubahan fisik dan mengancam kesehatan serta kesejahteraan tubuh (Preston., 1996)

3. Respon perilaku

Individu yang berada pada tekanan konstan akan berperilaku beda dibandingkan dengan orang yang mempunyai kesimbangan emosi yang baik. Stres biasanya dikaitkan dengan minum alkohol, merokok, makan berlebihan, terkadang pemakaian obat terlarang. Individu yang berada pada tekanan akan mengalami kenaikan berat badan secara drastis (Preston., 1996)

2.1.9 Pengukuran s tres

Tingkatan stres dapat dikelompokkan menggunakan kriteria aspek-aspek



stres. Unsur yang dinilai yaitu: situasi menghadapi hidup sehari-hari dan stres akademik mahasiswa. Unsur yang dinilai menggunakan skoring dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

Pernyaan positif:

Ya = 1

Tidak= 0

Pernyaan negatif :

Ya = 0

Tidak= 1

2.2 Konsep Aromaterapi

2.2.1 Pengertian aromaterapi

Pada akhir abad ke 20 bahan dasar aromaterapi adalah minyak esensial sudah mendapatkan kepopuleran dan digunakan secara luas dan penting. Aromaterapi merupakan praktik dilakukan untuk menyembuhkan penyakit secara menyeluruh memberikan memanfaatkan esensi aromatik dan minyak atrisik yang diambil dari tumbuhan dan sudah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan kesehatan. Pengobatan secara menyeluruh sistem aromaterapi dalam perkembangan penting memainkan peran fitokonstituen menggunakan minyak atrisi. Aromaterapi sudah terbukti berkhasiat dalam menyembuhkan penyakit tertentu. Aromaterapi ditemukan bersifat antiseptik dan minyak esensial dapat menembus kulit (Vora *et al.*, 2024)

Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk merilekskan perasaan dan berperan mengatur emosi. Bahan yang digunakan dalam aromaterapi adalah



minyak atrisi. Minyak atrisi dapat ditemukan di berbagai tumbuhan seperti lavender (*Lavandula angustifolia*), valerian (*valeriana officinalis*), mint (*mentha piperita L.*), mawar (*Rosa Damascena*), serai (*Cymbopogon Citratus*), kamomil (*Matricaria recutita*), melati (*jasminum grandiflorum*) dan rosemary (*Rosmarinus officinalis*). Memperoleh minyak atrisi dari tumbuhan dapat digunakan seperti penyulingan uap, penyulingan hidrolik, difusi hidrogen, karbondioksida superkritis (Ekstraksi CO2), ekstraksi gelombang mikro tanpa pelarut, ekstraksi cairan superkritis (Pratiwi., 2020)

Klasifikasi aromaterapi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu inhalasi dan perawatan melalui topikal. Perawatan inhalasi yang diberikan melalui kain yang mengandung minyak melalui difusi ruangan. Sedangkan jika menggunakan topikal, minyak esensial diencerkan dalam konsentrasi rendah dan gunakan untuk terapi pijat. Pengenceran dilakukan dengan karena potensi sensitasi kulit, dermatitis kontak, dan fototosisitas (paparan zat kimia) dari minyak citrus (Hedigan., 2023).

2.2.2 Mekanisme kerja minyak atrisi dalam aromaterapi

Beberapa hasil dapat ditemukan oleh potensi penggunaan minyak esensial adalah meningkatnya neurogenesis, regulasi tingkat hormonal, stimulasi memilih di daerah otak tertentu, perubahan biokimia darah dapat mempengaruhi suasana hati dan emosi. Menghirup minyak atrisi dapat menghambat aktivitas sistem saraf pusat, sehingga dapat membuat individu merasa rileks. Rangsangan penciuman minyak atrisi menurunkan konsentrasi oksigen dalam darah yang signifikan di korteks prefrontal dextra dan terjadinya peningkatan aktivitas saraf parasimpatis,



Hal ini menunjukkan bahwa menghirup minyak atrisi memicu relaksasi fisiologis yang memberikan efek menenangkan (Michalak., 2018)

Minyak atrisi dipengaruhi oleh sistem integumen. Efek samping analgesik yang diberikan saat minyak atrisi digunakan secara topikal menghasilkan perasaan yang rileks. Hal ini dipengaruhi oleh pelepasan endorfin dan modulator nyeri. Penelitian menunjukkan bahwa minyak atrisi yang dioleskan di dahi akan menghasilkan rasa tenang karena rangkaian farmakologis yang kompleks. Keuntungan terapeutik yang diberikan minyak atrisi menimbulkan refleks somatik autonom melalui termosensor atau sensor tekanan melalui saraf kranial trigeminal. Hubungan antara farma-fisio-psikologis yang sulit dipahami dan rumit ditemukan terlibat dalam menghasilkan efek fisiologis (Vora *et al.*, 2024)

2.2.3 Macam-macam penggunaan aromaterapi

Penggunaan aromaterapi dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu:

1. Inhalasi: Menghirup minyak atrisi paling efektif dengan memasukkan minyak ke uap air panas atau kain yang dibasahi dengan air panas dan dicampur dengan minyak atrisi, kemudian dihirup. Penghirupan uap minyak atrisi langsung ke organ mulut dan juga hidung. Keunggulan aromaterapi inhalasi dibandingkan dengan pemberian obat oral adalah mempengaruhi saluran pencernaan dan tujuannya ke pernapasan atau paru-paru.
2. Pijat dengan minyak aromatic: Waktu pemijatan menggunakan minyak atrisi harus memperhatikan pemijatan esensial yang tepat. Teknik pemijatan dan pemilihan aromaterapi sangat mempengaruhi efektivitas



pengobatan. Minyak tumbuhan yang digunakan untuk pijat seperti wijen, biji anggur, alpukat, jojoba, almond, kecambah gandum, batu aprikot, persik dan juga plum.

3. *Aromatherapeutic baths*: cara penggunaannya dengan merendam sebagian tubuh dengan suhu sekitar 48 C selama 15 menit hingga 30 menit tanpa menggunakan busa. Setelah itu, minyak aromaterapi dituangkan ke dalam baths mandi. Pada saat tubuh direndam didalam air minyak atrisi masuk ke dalam saluran melalui kelenjar sebaceous, kelenjar keringat, saluran pernapasan, dan akan memberikan efek penyembuhan pada kulit, saraf, dan sistem kardiovaskuler.
4. Sauna: Kombinasi aromaterapi udara dan kulit. Sauna menghasilkan kondisi (pelebaran pembuluh darah superfisial akibat suhu tinggi, peningkatan keringat) yang memfasilitasi penetrasi minyak di tubuh. Penggunaan sauna dengan sistematis dapat membuat rileks, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menjaga efisiensi fisik (Michalak., 2018) & (Aszrul., 2025).

2.2.4 Manfaat aromaterapi

Aromaterapi minyak atrisi melalui inhalasi (dihirup) adalah cara yang paling sering digunakan karena aman, nyaman dan juga cepat. Minyak atrisi digunakan dalam bentuk balsem uap, inhaler hidung seperti lipstik, *diffusser*, pengharum ruangan, inhalasi langsung (tisu atau kapas). Aromaterapi tidak menyembuhkan penyakit besar, tetapi bisa meningkatkan suasana hati, mood, relaksasi dan menghilangkan stres, keseimbangan, kesejahteraan, menghilangkan



ketidaknyamanan ringan, meningkatkan kekebalan tubuh, pernapasan, dan peredaran darah (Aćimović., 2021)

Manfaat aromaterapi minyak atrisi adalah sebagai berikut:

1. Relaksasi dan Menghilangkan Stres: aromaterapi dengan dihirup dapat menghilangkan stress, menurunkan tingkat skor stres sebagai respon psikologis serta menurunkan aktivitas saraf simpatik dan tekanan darah respon fisiologis.
2. Peningkatan dan keseimbangan suasana hati: Dugaan fisiologis menyatakan bahwa efek dari semua aromaterapi sangat berpengaruh pada suasana hati karena langsung masuk ke sistem saraf pusat atau saraf otonom. Aromaterapi esensial dapat menjadi alternatif pengobatan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang.
3. Meredakan nyeri ringan: aromaterapi dengan minyak esensial mampu menurunkan skor nyeri pada pasien terutama pada jangka panjang. Bahkan terdapat berbagai intervensi yang ada hubungannya dengan nyeri, aromaterapi dapat menjadi non-farmakologis yang konklusif dan membantu ibu melahirkan.
4. Meningkatkan kekebalan tubuh, pernapasan dan peredaran darah: minyak atrisi terkenal sebagai anti mikroba yang berpotensi dan sebagai agen anti inflamasi untuk meringankan gejala pernapasan ringan seperti: flu, pilek, hidung tersumbat dan demam. Aromaterapi rose hydrolate dapat mengurangi serangan apnea, bradikardia, dan oksimetri nadi pada bayi prematur, dan perawatan lainnya.



2.2.5 Cara kerja aromaterapi

Aromaterapi dihirup kemudian masuk ke dalam tubuh melalui hidung, melewati sel darah-otak dan mempengaruhi sistem saraf pusat, sistem saraf otonom dan endokrin. Aromaterapi dapat mempengaruhi perubahan emosi pada manusia. Pada saat aromaterapi atrisi dihirup, molekul volatil berikatan dengan reseptor penciuman di sel silia. Oleh karena itu, informasi elektrokimia ditransmisikan melalui saluran penciuman dan bulbus untuk mencapai penciuman di otak yang akan merangsang fungsi otonom dan respon emosional yang kuat terhadap aroma yang diterima.

Aromaterapi juga menjelaskan 2 jalur perbedaan: dimana bau melewati hidung (ortonasal) dan jalur melewati mulut (retronasal) bau melewati mulut. Keduanya memiliki pengalaman sensorik yang berbeda. Bau yang dihirup akan memberikan respon yang berbeda tergantung pada rute pemberian aromaterapi. Bau yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dapat membangkitkan emosi penciuman dan dapat memberikan suasana hati yang positif dan negatif, dan akhirnya memberikan perubahan perilaku (Thangaleela., 2022)



BAB 3

HIPOTESIS PENELITIAN DAN KERANGKA KONSEP

3.1 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah asumsi atau anggapan belaka yang harus dibuktikan dari suatu pernyataan penelitian. Hipotesis memprediksi hasil yang diharapkan dari hubungan antar variabel. Hipotesis didapatkan berdasarkan data yang dikumpulkan dari hasil sampel. Hipotesis sering digunakan dalam eksperimen atau uji intervensi dimana peneliti membandingkan dua variabel (Beck & Polit, 2018).

Ha : Ada Pengaruh *Aromatheraphy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025.



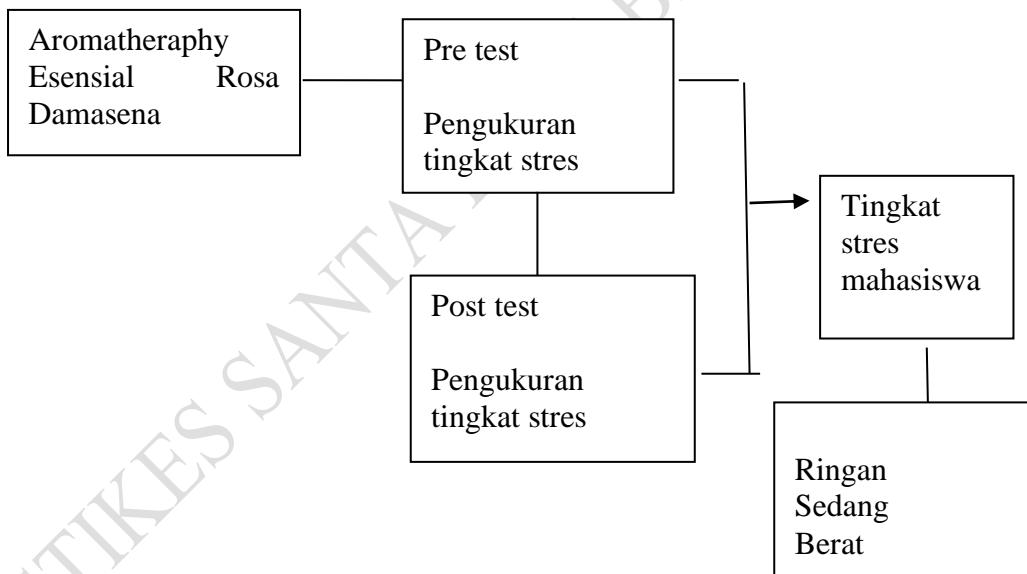
3.2 Kerangka Konsep

Kerangka berpikir adalah gambaran ataupun visualisasi yang menunjukkan hubungan antara konsep dan variabel dalam suatu penelitian. Kerangka ini berperan sebagai dasar ilmiah yang membantu menjelaskan bagaimana variabel memiliki ikatan dan saling mempengaruhi dalam konteks masalah yang sedang diteliti (Beck & Polit., 2018).

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep penelitian: “Pengaruh Aromatherapy Rosa Damasena Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Variabel dependen

Variabel independen



Keterangan:

[] ; Variabel yang diteliti

→ : Yang mempengaruhi antar variabel



BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian

Desain studi kuantitatif mencakup variabel-variabel dalam penelitian dan hubungannya, partisipan, dan tempat pengumpulan data. Pernyataan tersebut mencakup perkataan yang berkaitan melalui pendekatan kuantitatif dan pendekatan deduktif terhadap ikatan dan materi. Rancangan diawali dengan malalui penetuan variabel-variabel inti yang diajukan dalam sebuah penelitian (independen, intervening, dependen), diikuti dengan tampilan (gambar) visual untuk mengidentifikasi urutan ini dengan nyata dan menentukan lokasi serta menetapkan variabel-variabel tersebut diuji atau diidentifikasi (Beck & Polit, 2018).

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kdelompok *pre post test*. Arah penerapan variabel secara kuantitatif dikaitkan dengan variabel-variabel, misalnya didapati data hasil observasi lapangan atau menganalisis perbedaan subjek atau golongan dalam hasil temuan, seperti dijumpai dalam uji coba. Studi ini dilakukan oleh penulis ditujukan untuk mengidentifikasi efek yang ditimbulkan aromaterapi *Rosa Damasena* pada penurunan tingkat stres pada mahasiswa akhir yang menjalani skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan.

Desain penelitian *pra-experiment one test group pre-post design*

Subjek	Pra-test	Perlakuan	Pasca-tes
K	O ₁	X ₁₋₃	O ₂



Keterangan:

K : Subjek

O₁ : *Pre-Intervensi*

X₁₋₃ : Intervensi 3 kali (senin, rabu, jumat sore hari jam 20.00).

O₂ : *post-Intervensi*

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Subjek pada kajian studi dapat dilihat dari jumlah populasi. Jika ukurannya dapat ditentukan dengan cara mengidentifikasi individu dalam populasi, Penulis merujuk pada ketersediaan kerangka sampel melalui surat atau daftar yang sudah dipublikasikan dari calon responden (John Creswell., 2018). Di dalam kajian ilmiah penulis mengumpulkan responden dari Program Studi Ners Tingkat 4 sebanyak 68 Mahasiswa/i dikarenakan Ners Tingkat 4 saat ini dalam masa penyusunan tugas akhir (Tata Usaha STIKes Santa Elisabeth Medan., 2022).

4.2.2 Sampel

Rencana pengambilan responden, peneliti biasanya mengumpulkan sampel dari bagian populasi. Rencana pengambilan sampel peneliti menentukan bagaimana sampel akan dipilih dan berapa banyak subjek yang ada. Tujuannya untuk mendapatkan sampel secara mudah yang mencerminkan ciri-ciri dari populasi (Beck & Polit., 2018). Teknik pengambilan sampel yaitu *porpositive sampling* dimana sampel diambil secara keinginan peneliti. Jumlah responden yang akan dilakukan perlakuan sebanyak 30 responden (Arief., 2020) dengan kriteria inklusi:



1. Mahasiswa yang mengalami stres berat
2. Mahasiswa yang sedang menyususn skripsi
3. mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan (Homogen)

4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

4.3.1 Variabel independen

Variabel independen merupakan faktor yang menimbulkan pergantian pada luaran dalam studi eksperimental. Faktor disebut bebas karena merupakan variabel yang dikontrol dalam suatu uji coban maka dari itu variabel independen dari seluruh dampak (John Creswell., 2018). Variabel independen juga umum disebut sebagai variabel perlakuan atau variabel manipulasi dalam studi eksperimental. Variabel bebas dari karya ilmiah ini yaitu *Aromatherapy Rosa Damascena*.

4.3.2 Variabel dependen

Variabel dependen merupakan variabel yang bergantung pada variabel terikat variabel tersebut merupakan temuan maupun dampak variabel independen. Variabel depenpen dalam karya ilmiah adalah mahasiswa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir (John Creswell., 2018).

4.3.3 Definisi operasional

Definisi konseptual menggambarkan makna abstrak dari suatu konsep yang sedang dipelajari. Definisi operasional menentukan bagaimana variabel tersebut akan diukur.



Tabel 4. 1 Definisi operasional Operasional Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Variabel	Definisi	Indikator	Alat ukur	Skala	Skor
Independen Aromatherapy	Suatu terapi yang berasal dari tumbuhan Rosa Damasena dan dapat meningkatkan kesejahteraan kesehatan	- Durasi 30 menit - Frekuensi 3 kali dalam 1 minggu		SOP	
Dependen Stres	respon tubuh terhadap tekanan yang berlebihan yang dapat mempengaruhi fisik dan psikologis seseorang.	1. Aspek Biologis (Gejala fisik) 2. Aspek Psikologis (Gejala kognisi/pikiran, gejala emosi, gejala tingkah laku)	Kuesioner dengan pertanyaan dengan pilihan jawaban: Ya = 1 Tidak = 0	I N T E R V A L	Mean stres dilihat dari Maximal dan Minimal

4.4 Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur. Jenis instrumen tersebut digunakan yaitu kuesioner dan skala. Instrumen yang dipercaya dan relevan untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian adalah bagian tingkat *stres* yang dikelompok menjadi dua bagian aspek biologis (gejala fisik) dan aspek psikologis (gejala kognitif). Kuesioner ini diadopsi dari Sarafino & Smith tahun 2012 diterjemahkan oleh Indy Frederica Sugito tahun 2023. Skala yang digunakan yaitu interval dengan 23 item pertanyaan dengan skala guttman. pernyataan negatif yaitu Ya=0 dan Tidak=1, pernyataan positif yaitu Ya=1 dan Tidak=0, Untuk SOP *Rosa Damasena essential oil* dengan 5ml dari CV BLISS SCIENS. Perbandingan



pemberian aromaterapi *Rosa Damasena essential oil* 1cc/ml dilarutkan kedalam *Humidifier*, waktu yang digunakan 30 menit (*stopwatch handphone*). Instrumen ini digunakan untuk melihat tingkat stres mahasiswa dengan intervensi aromaterapi *Rosa Damasena* pada mahasiswa yang mejalani skripsi.

4.5 Lokasi dan Waktu

4.5.1 Lokasi

Penelitian dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan, Jalan Bunga Terompet No. 18 Padang Bulan VII Kecamatan Medan Selayang. Pemilihan tempat tersebut dilakukan oleh peneliti karena jumlah populasi dan sampel yang akan diteliti sesuai dengan kriteria yang diperlukan

4.5.2 Waktu

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai bulan September-Oktober 2025 di STIKes Santa Elisabeth Medan.

4.6 Prosedur Penelitian dan Pengumpulan Data

4.6.1 Teknik pengambilan data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer. Pengambilan data yang dilakukan penulis menggunakan angket berupa kuesioner. Saat prosedur pengambilan data, langkah-langkah yang dilakukan peneliti sebagai berikut:

1. Pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data pada klien yang stress di STIKes Santa Elisabeth Medan
2. Penjelasan dan persetujuan: peneliti memberikan pemahaman yang akurat sehubungan dengan penelitian yang melibatkan subjek serta menyerahkan



persetujuan kepada subjek untuk memperoleh izin keikutsertaan dalam penelitian yang akan dilakukan.

3. Pengenalan prosedur. Peneliti mendemonstrasikan kepada partisipan tentang hal-hal yang akan diperhatikan responden sebelum dilakukan pemberian aromaterapi
4. *Pre-test*

Sebelum dilakukan tindakan *Aromatherapy Rosa Damascena*, penulis sebelumnya mengobservasi tingkat stres partisipan menggunakan angket dan sebelum dilakukan perlakuan peneliti terlebih dahulu melakukan *informend consent* kepada responden.

5. Intervensi

Intervensi yang dilakukan pada responden adalah *Aromatherapy Rosa Damascena*, pemberian harus sesuai dengan pedoman preasional yang berlaku yaitu (SOP), perlakuan diberikan sebanyak tiga kali dalam seminggu (senin, rabu, jumat) jam 16.30.

6. *Post-test*. Pasca pelaksanaan aromaterapi kepada responden, peneliti harus mengukur kembali tingkat stres klien
7. Penutup dan perjanjian pertemuan kembali. Peneliti mengakhiri pertemuan dan meminta persetujuan kembali untuk dilakukan intervensi berikutnya.

4.6.2 Teknik pengumpulan data

Pengumpul data yang nyata dalam penelitian numerik (berbasis angka) umumnya berlangsung sejalan desain yang sudah ditentukan. Rencana tersebut biasanya menjabarkan prosedur untuk pelatihan staf pengumpul data,



pengumpulan data aktual (misalnya, di mana dan kapan data akan dikumpulkan), dan pencatatan informasi (Beck & Polit., 2018).

4.6.3 Uji Validitas dan Uji Reabilitas

1. Uji Validitas

Uji kelayakan ialah dimana alat untuk menilai objek yang harus diukur. Ketika peneliti mengembangkan skala untuk mengukur kekuatan, supaya skor yang dihasilkan secara terbuka harus nyata dan tidak mencerminkan objek ide lain (Beck & Polit., 2018). Uji Validitas kuesioner tingkat *stres* telah dianggap baku karena sudah di uji valid dengan nilai R tabel 0.433.

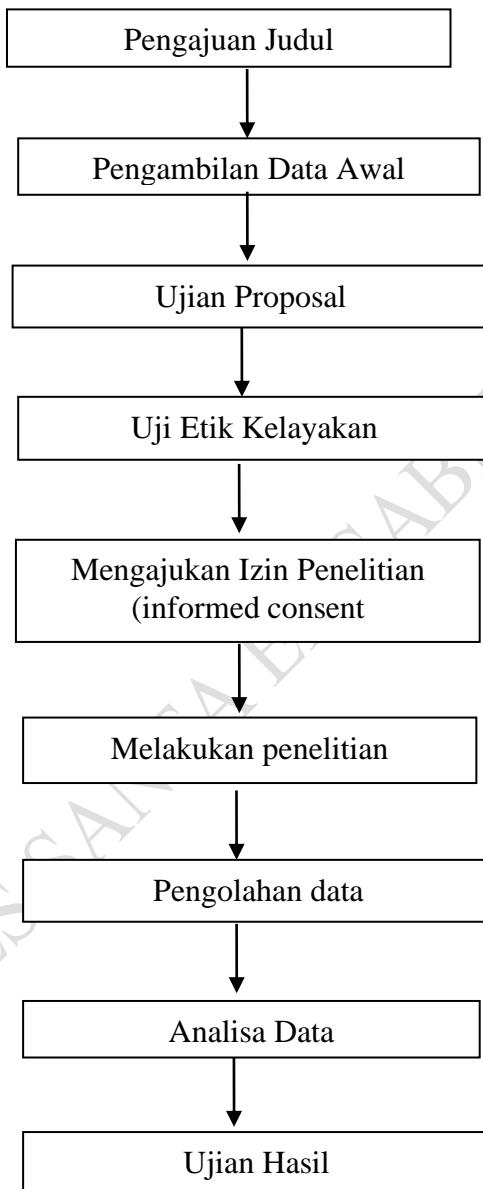
2. Uji Reabilitas

Uji kepastian ialah ketetapan temuan dari penilaian observasi dimana ketika terbukti yang sama diukur beberapa kali pada periode yang berbeda. Pengukuran melibatkan orang yang menilai skor, sumber utama kesalahan berasal dari responden yang melakukan pengukuran, tingkat *stres* telah dianggap baku dan sudah digunakan oleh peneliti sebelumnya dengan nilai Cronbach's Alpha 0.813



4.7 Kerangka Operasional

Bagan 4.2 Kerangka Operasional Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025





Pengolahan Data

Pengolahan data berlangsung dalam 5 tahap yang mencakup sejumlah proses, salah satunya Editing, Coding, Classifying (Klasifikasi), Verifying (Verifikasi Data) dan Tabulating (Bohane et al., 2023)

1. *Editing*

Editing adalah (Pemeriksaan Data) yaitu menelaah data dan mempertimbangkan kelengkapan jawaban-jawaban, kuesioner yang dikumpulkan diperiksa tingkat keterbacaan data pertisipan dalam menelaah data yang didapatkan dengan tujuan agar data sesuai sebelum mampu di Tabulasi.

2. *Coding*

Coding merupakan tahapan pemberian nilai numerik atau label data untuk mengklasifikasi dan mengaturnya agar lebih mudah dimasukkan kedalam kategori yang sesuai. Coding adalah proses dimana data dibagi kedalam jumlah kelas terbatas. Dalam hal ini, semua jawaban diberikan dalam angka, urutan angka, atau simbol apapun.

3. *Classification* (Klasifikasi)

Klasifikasi adalah tahap pengelompokan seluruh data yang valid didapatkan hasil interview dengan partisipan studi, pengamatan dan pengumpulan data dari dilapangan. keseluruhan data yang telah dijelaskan, kemudian dibaca dan dianalisis secara mendalam, kemudian ddikelompokkan berdasarkan keperluan. Tindakan dilakukan untuk memastikan data yang didapatkan bisa menelaah dengan cermat, sehingga



dapat memperoleh informasi yang objektif sesuai dengan keperluan studi. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan yang mempunyai kesamaan berdasarkan informasi yang didapatkan dari wawancara dan data dari referensi.

4. Verifikasi Data

Verifikasi merupakan suatu proses pengamatani data dan informasi diperoleh dari lapangan agar data yang valid dapat diterapkan dan dijadikan dasar penelitian.

5. *Tabulating*

Tabulating adalah proses pengorganisasian data dan memasukan hasil perhitungan disajikan dalam bentuk tabel atau bagan untuk memeriksa penyajian dan hasil pengolahan data yang dilakukan menggunakan komputerisasi. Peneliti mengentry hasil penelitian ke dalam sel untuk meringkas dan menyajikannya secara jelas dan ringkas.

4.8 Analisa Data

Analisa data ialah tahapan mengurutkan atau pengelompokan data ke suatu kelompok. Pengolahan data dimulai dari tahap mengkaji semua data yang tersedia dari berbagai referensi (Bohane., 2023)

1. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah menganalisis resiko yang akan terjadi dari kedua variabel. Analisis bivariat akan dilakukan dalam rangka dan mendistribusikan hasil aromaterapi sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi *Rosa Damasena*.



2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan untuk menilai hasil aromaterapi *Rosa Damasena* apakah efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. Dalam studi ini digunakan *uji T-tet dependen* data berdistribusi normal. Data berdistribusi normal jika nilai >0.05 , hasil dari Skwness harus dibawah 2. Jadi skwness pre -3,07 dan post 1,309 artinya data bedistribusi normal.

4.9.1 Etika Penelitian

Dalam kajian studi peneliti harus melibatkan objek yang akan diteliti (manusia, hewan) dan peneliti harus memperhatikan masalah etika. Masalah etika sangat penting karena peneliti mengumpulkan data sering terjadi kesalahan (Beck & Polit., 2018). Nomor etik penelitian 1345/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025

Menurut (Beck & Polit., 2018), ada beberapa kode etik penelitian:

1. *Informed Consent* (Persetujuan)

Prosedur persetujuan ini sangat diperlukan oleh peneliti, dikarenakan akan meminta persetujuan dari responden yang akan diteliti. Informed consent artinya responden memiliki informasi pribadi dan responden berhak setuju dan menolak partisipasi dengan sukarela. Peneliti biasanya akan mendokumentasikan hasil persetujuan lewat formulir yang disiapkan dan diisi oleh responden.

2. *Beneficence* (Kebaikan)

Peneliti harus meminimalkan terjadinya kesalahan, kerugian dan memberikan manfaat bagi responden.



3. *Justice* (Keadilan)

Keadilan mencakup hak-hak responden untuk mendapatkan perlakuan yang baik, adil dan hak responden privasinya dijaga oleh peneliti.

4. *Confidentiality procedures* (Prosedur kerahasiaan)

Responden berharap formulir yang sudah diisi disimpan rapat oleh peneliti dengan baik dan sangat rahasia.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian dimulai tanggal 30 oktober sampai 16 november 2025, terapi dilakukan pada malam hari di Lab Fisioterapi. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan yang berada di Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan merupakan salah satu pendidikan swasta tenaga kesehatan yang di kelola oleh suster FSE (Fransiskanes Santa Elisabeth). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth menerima mahasiswa yang akan menjadi tenaga kesehatan terdiri dari 9 prodi (D III Keperawatan, S1 Keperawatan, Pendidikan Prodi Ners, S1 Terapan Teknologi Laboratorium Medik, S1 Terapan Manajemen Informasi Kesehatan, S1 Gizi, S1 Kebidanan, Pendidikan Profesi Bidan, dan S1 Fisioterapi).

Visi Stikes Santa Elisabeth Medan yaitu menjadi pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tandha kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat ASEAN tahun 2027

Misi STIKes Santa Elisabeth adalah: 1) menyelenggarakan pendidikan tinggi kesehatan yang unggul dalam bidang kegawatdaruratan, 2) menyelenggrakan penelitian dasar dan terapan yang inovatif dalam pengembangan ilmu kesehatan, 3) menyelenggrakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan perkembangan ilmu kesehatan untuk kepentingan masyarakat, 4) mengembangkan prinsip good governance, 5) mengembangkan



kerja sama di tinggal Nasional dan ASEAN yanag terkait bidang kesehatan, 6) menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dilandasi penghayatan Daya Kasih Kristus. Motto STIKes saanta elisabeth medan ialah: “Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku” (Matius 25;36)

5.2 Hasil Penelitian

Pada bab ini dipaparkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Aromaterapi Rosa Damasena* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehataan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025. Penelitian ini melibatkan 30 orang mahasiswa sebagai responden penelitian.

Pada bab ini akan diuraikan hasil analisis univariat terkait tingkat stres mahasiswa sebelum dilakukannya intervensi Aromaterapi Rosa Damasena dan tingkat stres setelah intervensi setelah. Selanjutkannya akan disajikan juga hasil analisis bivariat yang menggambarkan pengaruh langsung dari pelaksanaan pemberian Aromaterapi Roda Damasena terhadap penurunan tingkat stresss.

Seluruh hasil analisis tersebut bertujuan memberikan gambaran yang jelas mengenai perubahan tingkat penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi pemberian Aromaterapi, serta memastikan apakah pemberian Aromaterapi Rosa Damasena benar-benar memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan penyajian data yang sistematis, peneliti berharap hasil yang ditampilkan dapat memberikan pemahaman objektif mengenai pemberian Aromaterapi Rosa Damasena.



5.2.1 Karakteristik data demografi

Tabel 5. 2 Distribusi Frekuansi Karakteristik Responden Pada Mahasiswa Yang Menjani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Karakteristik	F	%
Umur		
Umur 20	2	6.7
Umur 21	23	76.7
Umur 22	4	13.3
Umur 23	1	3.3
Jenis kelamin		
Laki-laki	0	
Perempuan	30	100
Total	30	100

Pada tabel 5.2 berdasarkan pengolahan data yang dilakukan, responden dalam penelitian adalah 30 orang (100%). Dilihat dari kriteria usia, responden berada pada rentang usia 20 tahun sebanyak 2 responden (6,7%) responden usia 21 tahun berjumlah 23 responden (76,7%), usia responden 22 sebanyak 4 orang (13.3%) dan usia 23 tahun sebanyak 1 responden (3.3%). Hal ini menunjukkan bahwa responden mayoritas usia dewasa awal.

Pada karakteristik jenis kelamin, seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden (100%) dan tidak ada responden laki-laki dalam penelitian ini.

5.2.2 Tingkat stress *pre* intervensi

Tabel 5. 3 Hasil Pre Intervensi Aromaterapi Rosa Damasena Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Tahun 2025

Skor pre	Mean	N	Max	Min	Std.	Std.Error
intervensi					Deviation	Mean
	20.50	30	23	12	2.801	0.511



Berdasarkan hasil analisis deskriptif jumlah responden 30 orang, nilai rata (mean) pre test adalah 20,50 artinya tingkat stress responden berada pada tress berat. Nilai standar deviasi sebesar 2,801 bahwa terdapat penyebaran nilai pretest pada responden, nilai maximum 23 dan minimum 12. Sedangkan standar eror mean 0,511 menunjukkan mean cukup stabil terhadap populasi penelitian.

Tabel 5.4 Hasil Post Intervensi Aromaterapi Rosa Damasena Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Tahun 2025

Skor Post	Mean	N	Max	Min	Std.Deviation	Std. Error	Mean
intervensi	11.73	30	22	3	4.487	0.819	

Berdasarkan tabel 5.4 hasil analisis post test dengan jumlah 30 orang, diperoleh nilai Mean 11.73 artinya setelah diberikan intervensi stres responden berada pada stres sedang. Standar deviasi 4.487 menunjukkan adanya penyebaran antar responden yang berarti adanya responden mendapatkan nilai rendah maupun nilai tinggi, nilai maximum 22 dan minumum 3. Sedangkan Standar Error Mean 0.819 menunjukkan nilai kecil yang artinya cukup baik dan mewakili kondisi responden secara keseluruhan.

Tabel 5.5 Pengaruh Aromaterapi Rosaterhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Paired samples test

Paired differences					
95% confidence					
Interval of the					
diffrence					
Lower	upper		t	Df	Sig. (2-tailed)



Pair	-5,9132	-5,2948	-36,423	49	0,000
1 Sebelum Sesudah					

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre intervensi dan skor post intervensi dengan interval kepercayaan 95% menunjukkan rentang -35,9132 hingga -5,2948, yang artinya rata-rata skor post intervensi lebih tinggi dibandingkan skor pre intervensi. Dengan nilai $t = -36,423$ dengan df 49 dan nilai signifikan $p=0,001$ ($p<0,05$) yang mengatakan bahwa pengaruh tersebut sangat signifikan secara statistik. Maka data ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian *Aromaterapi Rosa Damasena* efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.

5.3 Pembahasan

5.3.1 tingkat stres pada mahasiswa sebelum intervensi aromaterapi rosadamasena di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 terhadap 30 responden, diperoleh hasil bahwa sebelum dilakukan pemberian Aromaterapi Rosa Damasena, sebagian besar responden mengalami stres berat (20,50), hal ini berkaitan dengan proses penyusunan skripsi, seperti uji etik, izin penelitian dan pelaksanaan penelitian.

Berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan peneliti kepada responden didapatkan bahwa responden sebanyak 23 pernyataan diaperoleh mayoritas responden menjawab pertanyaan “detak jantung saya berdetak lebih cepat saat mendekati *deadline* skripsi sebanyak 30 responden, merasa cemas saat menunda skripsi sebanyak 22 responden, saya merasa sakit kepala saat tidak menemukan



solusi sebanyak 22 responden, malas berinteraksi dengan dosen pembimbing, sebanyak 23 responden, dan merasa sulit tidur sebanyak 20 responden.

(Erfan Ramadhan, 2019) menyatakan bahwa penundaan penyusunan skripsi dan keterlambatan bimbingan mendekati batas waktu (deadline) dapat meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa, (Alotaibi *et al.*, 2020) juga menyatakan bahwa akibat stres akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Selain itu ada lain yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa antara lain faktor internal seperti, kurangnya motivasi dan minat, sedangkan faktor eksternal seperti, kesulitan penulisan skripsi, pencarian literatur dan referensi, kurangnya pemahaman terhadap fenomena yang diteliti, keterbatasan kemampuan penulisan ilmiah, kurangnya penguasaan topik, serta terbatasnya jaringan akademik mahasiswa, serta kesulitan untuk menjumpai dosen pembimbing (Insany *et al.*, 2024).

Kesulitan bertemu dosen pembimbing, perubahan jadwal bimbingan, durasi konsultasi yang terbatas, serta kurangnya solusi yang diberikan dosen pembimbing dapat menjadi pemicu stres bagi mahasiswa (Sulasteri & Kusumayanti, 2019), kendala dalam penyelesaian skripsi selain dari dosen pembimbing bisa juga terjadi akibat pengaruh teman sebaya, keluarga dan ketersediaan fasilitas (Hieronimous Amandus, 2018) sehingga mahasiswa mengalami kecemasan yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir dan ketakutan yang berlebihan (Nurhalim, 2025), stres juga akan menghambat proses kognitif serta menyebabkan rendah diri dan lemahnya mengatasi masalah skripsi (Almarzouki, 2024), stres terjadi juga bisa dipengaruhi oleh tekanan waktu



(Mnila., 2022)

Peneliti berasumsi bahwa sebelum pemberian Aromaterapi Rosa Damasena mahasiswa mengalami stres yang cukup tinggi. Stres mahasiswa bermula dari kampus dimana mahasiswa mengalami beban studi, deadline tugas, kekwatiran dengan nilai dan kurangnya waktu istirahat. Mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami gejala seperti: mudah cemas, sulit konsentrasi, sulit tidur dan mudah tertekan. Hal ini akan mengganggu kualitas belajar dan menurunkan motivasi belajar mahasiswa.

5.3.2 Tingkat stres pada mahasiswa setelah intervensi aromaterapi rosa damasena di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Tingkat stres mahasiswa setelah intervensi yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 30 responden diperoleh hasil 11.73 yang termasuk dalam dalam kategori stres sedang dengan standar deviasi 4,487. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian Aromaterapi Rosa Damasena dapat menurunkan tingkat stres terhadap mahasiswa. Namun, masih ada beberapa responden yang tidak mengalami penurunan tingkat stres. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keseriusan responden dalam mengikuti terapi yang diberikan sehingga aromaterapi yang diberikan tidak diterapkan secara optimal.

Setelah intervensi dilakukan hasil kuesioner didapatkan sebelum intervensi seperti jantung berdebar debar, sakit kepala, kesulitan untuk berinteraksi dengan dosen pembimbing, sulit menemukan solusi menjadi berkurang, sebab dengan aromaterapi dapat meningkatkan pelepasan hormon atau neurotransmitter



yang berperan dalam relaksasi seperti dopemin yang berkontribusi terhadap rasa nyaman dan serotonin yang meningkatkan perasaan aman dan tenang, hal ini lah yang mempengaruhi respon fisiologis stres berkurang, seperti berkurangnya denyut jantung, penurunan tingkat kecemasan dan berkurangnya tingkat stres pada mahasiswa.

Pernyataan ini sejalan dengan (Sinaga *et al.*, 2025) yang menyatakan bahwa aromaterapi berpotensi meningkatkan relaksasi, memperbaiki suasana hati, dan menenangkan pikiran. Penelitian (Agustini., 2025) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi menggunakan diffuser secara signifikan dapat menurunkan tingkat stres pada pasien yang menjalani operasi spinal. Penelitian (Akbari., 2025) juga menyatakan bahwa pemberian aromaterapi secara inhalasi selama 15 menit efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang akan mengikuti ujian OSCE praktik klinik di ruang operasi, (Xu, Xue dan Wu, 2025) menjelaskan bahwa aromaterapi Rosa Damasena secara efektif dapat mengurangi kecemasan, memperbaiki hemodinamik, meredakan gelaja stres dan meningkatkan kualitas tidur. (Ok, Kocatepe dan Ünver, 2021) menyebutkan bahwa aroma ekstra dari mawar menunjukkan bahwa orang dapat mengingat informasi yang telah dipelajari sebelumnya dengan lebih mudah ketika menggunakan kembali minyak esensial Rosa Damasena.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa aromaterapi dapat menurunkan tingkat stres sebab Aromaterapi yang dihirup melalui sistem penciuman akan merangsang sistem limbik terutama hipotalamus dan dapat mempengaruhi reaksi hormon serotonin yang berperan dalam pengaturan emosi dan stres. Aromaterapi yang



bersifat menenangkan dapat menurunkan aktivitas amigdala yang berkaitan dengan respon takut, cemas dan stres. Penurunan aktivitas amigdala mempengaruhi hipotalamus untuk menekan produksi hormon seperti kortisol dan adrenalin.

5.3.3 Pengaruh aromaterapi rosa damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjadi skripsi di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Hasil *uji paired t test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai konsentrasi sebelum dan sesudah intervensi. Nilai t yang sangat besar dan negatif menandakan adanya peningkatan yang kuat setelah intervensi. Tingkat signifikan yang bernilai 0,001 menunjukkan bahwa perubahan tersebut bermakna dan bukan kebetulan. Interval kepercayaan berada pada rentang nilai negatif negatif, yang artinya rata-rata nilai skor setelah intervensi lebih tinggi dari pada sebelum intervensi. Dengan jumlah responden yang dianalisis sebanyak 30 orang. Hasil ini diperkuat oleh pengaruh negatif terhadap penurunan tingkat stres.

Hasil yang didapatkan sebelum dan sesudah intervensi terdapat perubahan dari stres berat menjadi stres sedang, hal ini menggambarkan bahwa pemberian Aromaterapi Rosa Damasena terhadap mahasiswa mampu menenangkan pikiran dan menurunkan tingkat stres. Setelah intervensi mahasiswa terlihat lebih tenang dan rileks. Banyak responden juga mengatakan bahwa pemberian Aromaterapi ini lebih lama dan dilakukan di dalam kamar supaya tidur tenang dan menangkan poikiran. Perubahan ini menunjukkan bahwa pemberian Aromaterapi Rosa Damasena meningkatkan kognitif mahasiswa dan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.



Penelitian (Sinambela *et al.*, 2024) juga menyatakan bahwa dengan pemberian Aromaterapi Rosa Damasena mempu memberikan efek relaksasi, baik secara psikologis maupun fisiologis. Efek tersebut berkaitan dengan kandungan utama dalam Rosa Damasena seperti Citranello, geranello dan linalol serta adanya bioaktif yang berperan sebagai antioksidan kuat. Senyawa bioaktif tersebut meliputi saponin, tanin fenolat, terpenoid dan flafenoid yang dapat menstimulus sistem limbik otak, khususnya bagian yang berperan dalam pengaturan emosi dan respon stres. Efek Aromaterapi Rosa Damasena sangat efektif menurunkan kecemasan (Rasooli *et al.*, 2021) dan (Ziella Ruth Kristantia, 2024) juga menunjukkan bahwa Aromaterapi mawar dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalami operasi mayor serta mengurangi rasa tegang. Selain untuk kecemasan efek dari aromaterapi Rosa Damasena mampu meningkatkan kualitas tidur pasien (Mahdood & Khazaei., 2022)

Pemberian Aromaterapi mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres walupun semenetra tidak permanen sebab jika ada pencetus atau stimulus maka orang yang bersangkutan akan mengami stres atau kecemasan, oleh karena itu diperlukan penggunaan yang terus menerus sebab hal ini mudah dilakukan oleh siapapun. Hal ini diperkuat oleh (Kocatepe and Ünver, 2021) menjelaskan bahwa aromaterapi tidak signifikan terhadap jangka panjang tetapi hanya dapat mempengaruhi jangka pendek. (Yulianti dan Awaludin, 2024) juga mengatakan bahwa pemberian aromaterapi menunjukkan efek psikologis sementara, terhadap kecemasan setelah inhalasi aroma terapi yang dapat membantu perubahan suasana hati.



Peneliti berasumsi bahwa pemberian Aromaterapi Rosa Damasena dapat menurunkan tingkat stres. Aromaterapi bekerja menurunkan tingkat stres melalui sistem penciuman dan akan mempengaruhi respon stres pada individu seperti mood, emosi, dan tingkah laku. Kandungan yang terdapat pada Rosa Damasena diketahui mampu memberikan efek menenangkan dan relaksasi sehingga mampu menurunkan beban kerja saraf simpatis. Pemberian aromaterapi mawar dapat memberikan efek baik secara psikologis maupun fisiologis yang akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan.

Pemberian Aromaterapi Rosa Damasena dapat menurunkan stres dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi beban penyelesian tugas akhir seperti tekanan skripsi, tuntutan penyelesaian skripsi, bimbingan kepada dosen pembimbing, dan deadline wisuda. Aromaterapi ini dapat meningkatkan rasa aman dan nyaman, mengurangi ketegangan emosional, sehingga stres yang berkurang mahasiswa akan mengalami konsentrasi tinggi, tenang dan cepat dalam penyelesaian skripsi



BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Hasil penelitian dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang didapatkan ada pengaruh pemberian Aromaterapi Rosadamasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025. Secara keseluruhan diuraikan sebagai berikut:

1. Skor rata-rata stres sebelum diberikan aromaterapi Rosa Damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 adalah 20.50 dengan standar deviasi 2.801
2. Skor rata-rata tingkat stres setelah diberikan aromaterapi Rosa Damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 adalah 11.73 dengan standar deviasi 4.487
3. Terdapat nilai perbedaan rata-rata tingkat stres sebelum dan setelah diberikan aromaterapi Rosa Damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025 (p value = 0,000).

6.2 Saran

Hasil penelitian dengan jumlah sampel 30 orang mengenai pengaruh aromaterapi Rosa Damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025.



1. Bagi STIKes Santa Elisabeth Medan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi institusi untuk kembali memberikan Aromaterapi Rosa Damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir agar tetap menjaga keseimbangan dan kestabilan fisiologis dan psikologis.

2. Bagi mahasiswa Elisabeth Medan

Diharapkan kepada semua mahasiswa agar tetap melakukan Aromaterapi Rosa Damasena sewaktu-waktu jika mengalami stres dengan komposisi yang tepat agar tetap rileks dan tenang dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik dan benar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat membandingkan jenis aroma yang lain dengan Aromaterapi Rosa Damasena, untuk melihat mana yang lebih efektif pada responden.



DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz. (2024) "Prevalence And Associated Factors Of Burnout Among Working Adults In Southeast Asia: Results From A Public Health Assessment," *Frontiers In Public Health*, 12(March).

Acimović., M. (2021) "Essential Oils: Inhalation Aromatherapy-A Comprehensive Review," *J Agron Technol Eng Manag*, 4(2), Hal. 547–557.

Agusthia. (2024) "Efektivitas Terapi Mindfulness Berbasis Aplikasi Breathe2Relax Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir," *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), Hal. 3246–3255.

Agustini, H., Murdiyanto, J. Dan Handayani, N. (2025) "Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Spinal Anestesi Di RS PKU Muhammadiyah Gamping."

Akbari., F. (2025) "Using Damask Rose Essential Oil," Hal. 1–8.

Alotaibi, A. D. Et Al. (2020) "Stress , And Academic Performance Among Medical Students," Hal. 23–28.

Ambasarie., R. (2021) "Coping Stres Pada Mahasiswa Generasi Z," *Unit Penerbitan Dan Publikasi FKIP Universitas*, (June).

Archer., J. (1991) *Managing Anxiety And Stress*.

Arief., R. (2020) "Jurnal Surya Medika Volume 5 No . 2 Februari 2020 Jurnal Surya Medika Volume 5 No . 2 Februari 2020," *Surya Medika*, 5(2), Hal. 126–130.

Aszrul., A. (2025) *Layout Terapi Komplementer*.

Atzmardina.,Z. (2024) "Harfi Rifani Apriansyah, Zita Atzmardina," 5(September), Hal. 5866–5870.

Aulia. (2019) "Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), Hal. 127.

Ayu., S. (2024) "Meditasi Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Widya Kesehatan*, 6(2), Hal. 65–73

Beck & Polit. (2018) *Essentials Of Nursing Research, Proceedings Of The National Academy Of Sciences*.

Billa & Savira. (2023) "Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu



Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), Hal. 447–459.

Bohane., L. (2023) "Innovation, Research Methodology:Methods & Techniques." Bhopal, India: Agphbooks.

Charoimek., N. (2023) "Do Abiotic Stresses Affect The Aroma Of Damask Roses?," *Plants*, 12(19), Hal. 1–18.

Community., K. (2010) "Stress Management.,," *The Queensland Nurse*, 9(5), Hal. 19.

Damayanti, D. D. *Et Al.* (2021) "Pemanfaatan Aromatherapy Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur," *Altruis: Journal Of Community Services*, 2(3)

Dr.Lakhan Bohane, Rakhi Sharma, Dr. Siddharth Jain, M. C. (2023) *Innovation Research Methodology : Methods & Techniques*. AG.

Erfan Ramadhani (2019) "JUANG: Jurnal Wahana Konseling (," 2(1), Hal. 13–19.

Fina Khilyatu. (2024) "Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), Hal. 142–148.

Hamdamian., S. (2018) "Effects Of Aromatherapy With Rosa Damascena On Nulliparous Women's Pain And Anxiety Of Labor During First Stage Of Labor," *Journal Of Integrative Medicine*. Shanghai Changhai Hospital, 16(2), Hal. 120–125.

Hamdi., I. A. H. (2022) "The Relationship Between Stress And Incidence Of Sleep Disorder Among Students At The Faculty Of Medicine Universitas Sumatera Utara," *Sumatera Medical Journal*, 5(2), Hal. 1–7.

Hanifah., A. & Dan Agustina, M. (2025) "Pengaruh Aromaterapi Bunga Mawar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Apendicitis Di Ruang Belimbing Rawat Inap Bedah RSUD Cengkareng Tahun 2024 The Effect Of Rose Aromatherapy On Anxiety Levels In Pre-Operative Appendicitis Patients In The," (April), Hal. 6871–6881.

Harahap., S. S. M. (2024) "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan," *Journal Of Health And Religion*, 1(1), Hal. 38–46.



Hartati, R. & Dan Mirza., M. (2023) "Perbedaan Fear Of Failure Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi," *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(1), Hal. 10–20.

Hashemi., D. (2021) "Effects Of Blended Aromatherapy Using Lavender And Damask Rose Oils On The Test Anxiety Of Nursing Students Website:," (January), Hal. 1–6.

Health., M. (2022) "Manage And Reduce Stress What Is," *Mental Health Foundation*.

Hedigan., F. (2023) "Benefit Of Inhalation Aromatherapy As A Complementary Treatment For Stress And Anxiety In A Clinical Setting – A Systematic Review," *Complementary Therapies In Clinical Practice*. Elsevier Ltd, 52(February), Hal. 101750.

Hendarto., D. (2020) "Perfektionisme Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), Hal. 148–159.

Insany, M. H. *Et Al.* (2024) "Kendala Mahasiswa Dalam Penulisan Skripsi Produksi Bimbingan Dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M . Djamil Djambek Bukittinggi," 8, Hal. 43338–43342.

John Creswell. (2018) *Research Design Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches, Introducing English Language*.

Kavurmacı. (2021) "Effectiveness Of Aromatherapy In Reducing Test Anxiety Among Nursing Students," *Indian Journal Of Traditional Knowledge*, 14(1), Hal. 52–56.

Kavurmacı., M. Dan K (2015) "Effectiveness Of Aromatherapy In Reducing Test Anxiety Among Nursing Students," *Indian Journal Of Traditional Knowledge*, 14(1), Hal. 52–56.

Kocatepe., V. Dan Ü (2021) "The Effect Of The Rose Essential Oil Aroma On University Students' Learning And Short-Term Memory: A Randomized Controlled Trial," *Journal Of Clinical Medicine Of Kazakhstan*, 18(1), Hal. 32–37.

Kurniawati, W & Setyaningsih., R. (2020) "Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi," *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, 5(3), Hal. 248–253.

Latief., N. (2023) "Analisis Penyebab Penghambat Penyelesaian Skripsi Terhadap Masa Studi Mahasiswa Pendidikan Teknik Mesin Fakultas Teknik Universitas Negeri Makassar," *Jovi:Journal Of Vocational Instruction*, 2(1), Hal. 51.



Lazarus Dan Folkman (2018) "Psikologi Umum 2," Hal. 508.

Macleod, A. *Et Al.* (2017) "Stress Management Package," *Centre For Clinical Intervention*, Hal. 1–20..

Mahdood, B., Imani, B. Dan Khazaei, S. (2020) "Since January 2020 Effects Of Inhalation Aromatherapy With Rosa Damascena (Damask Rose) On The State Anxiety And Sleep Quality Of Operating Room Personnel During The COVID-19 Pandemic : A Randomized Controlled Trial," (January).

Michalak., M. 2018. (2018) "Aromatherapy And Methods Of Applying Essential Oils. *Arch Physiother Glob Res.* Vol. 22(2): 25-31.," 18(2), Hal. 66–75.

Mohebitabar., S. (2017) "Therapeutic Efficacy Of Rose Oil: A Comprehensive Review Of Clinical Evidence.,," *Avicenna Journal Of Phytomedicine*, 7(3), Hal. 206–213.

Mokhtari., R. (2023) "The Effects Of Rosa Damascene Aromatherapy On Anxiety And Sleep Quality In Burn Patients: A Randomized Clinical Trial," *Burns*, Elsevier, 49(4), Hal. 973–979.

Nurhidayati. (2024) "Efektivitas Aromaterapi Dengan Rosa Damascena Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa: Analisis Bibliometrik," *Dalton Jurnal Pendidikan Kimia Dan Ilmu Kimia*, 7(1), Hal. 18.

Ok, E., Kocatepe, V. Dan Ünver, V. (2021) "The Effect Of The Rose Essential Oil Aroma On University Students ' Learning And Short-Term Memory : A Randomized Controlled Trial," 18(1).

Patel Candra. (1987) "Managing Stress A Self-Help Guide," Hal. 1–29.

Pertiwi., D. (2023) "Keefektifitasan Aromaterapi Lavender Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir," *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(01), Hal. 82–90.

Pratiwi. (2020) "Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi," *Farmaka*, 18(3), Hal. 66–75.

Preston., P. (1996) "Stress Management.,," *Administrative Radiology Journal AR*, 15(8).

Priasmoro. (2025) "Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Strategi Berbasis Aktivitas Fisik Dalam Mengatasi Stres Dan Kecemasan : Tinjauan Empiris Dan Rekomendasi Kebijakan," 10(2), Hal. 29–35.

Rasooli, T. *Et Al.* (2021) "Rosa Damascena Mill For Treating Adults ' Anxiety , Depression , And Stress : A Systematic Review And Dose – Response Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials," (August), Hal. 1–22.



Santoso., M. D. Y. (2020) "Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19," *Jurnal Litbang Sukowati : Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1), Hal. 11–26.

Saputra., M. (2024) "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP ULM Dalam Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 12(2), Hal. 183–189.

Septyari., N. M. (2022) "Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Pada Masa Pandemi," *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), Hal. 14.

Siallagan., A. (2023) "Stres Akademik Mahasiswa Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan," *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), Hal. 10.

Simanullang., A. (2024) "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Dikota Medan," 5(2), Hal. 1–23.

Sinaga, E. S. *Et Al.* (2025) "The Effect Of Rosa Damascena Aromatherapy On The Level Of Anxiety During The First Active Phase Of Labor," 9(2), Hal. 71–80.

Sinambela, R. W. *Et Al.* (2024) "Skrining Fitokimia Dan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Bunga Mawar (Rosa Damascene Mill)," 4, Hal. 9191–9198.

Sugito., A. (2023) "Aromaterapi Dan Akupresur Pada Sectio Caesrea." Sawitan, Magelang: Rumah Kita, Hal. 15.

Sulasteri, S. R. I., Nur, F. Dan Kusumayanti, A. (2019) "Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Mahasiswa Uin Alauddin Makassar Menyelesaikan Skripsi," III(1), Hal. 96–113.

Sunaryo. (2004) "Buku Stres (1).Pdf." Perpustakaan Nasional., Hal. 297.

Syahril Dan Janna. (2021) "The Academic Stress Of Final-Year Students In Covid-19 Pandemic Era," *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan*, 13(1), Hal. 80–89.

Tanjungsari Dkk. (2024) "JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Academic Stress Of Students Working On Thesis (Case Study On Final Year Students At Sultan Ageng Tirtayasa University Tin)," 5(3), Hal. 737–741.

Thangaleela. (2022) "Applied Sciences Aromatherapy — A Review," *Applied Sciences*, 12(4495), Hal. 1–20.



Tiwa., D. (2021) "Belajar Pada Mahasiswa Semester VI," Hal. 279–286.

Tri Susilo. (2021) "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang," *Advanced Sampling Methods*, 4(2), Hal. 37–53

Untari. (2022) "Faktor-Faktor Penghambat Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi," *Academica : Journal Of Multidisciplinary Studies*, 6(2), Hal. 189–204.

Urich, A. (2017) "Methods For Stress Management," *The Pennsylvania State University*, Hal. Chapter 2.

Vora, L. K. *Et Al.* (2024) "Essential Oils For Clinical Aromatherapy: A Comprehensive Review," *Journal Of Ethnopharmacology*. Elsevier B.V., 330(April), Hal. 118180.

Wang., H. (2024) "Beneficial Medicinal Effects And Material Applications Of Rose," *Heliyon*. Elsevier Ltd, 10(1), Hal. E23530.

WHO., 2022 (2022) *World Mental Health Report, The BMJ*.

Xu, L., Xue, L. Dan Wu, P. (2025) "The Effects Of Rosa Damascene Aromatherapy On Mood And Sleep: A Systematic Review And," (November).

Yuliana. (2022) "Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(2), Hal. 154.

Yulianti, Y. Dan Awaludin, S. (2024) "Inhalation Of Rose Aromatherapy Against," 4(03), Hal. 1310–1321.

Ziella Ruth Kristantia, M. D. A. (2024) "Studi Kasus Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Skor Kecemasan," 8(2022), Hal. 45742–45748.



LAMPIRAN

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL

JUDUL PROPOSAL : PENGARUH AROMATERAPI ROSA DAMASENA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENJALANI SKRIPSI

Nama mahasiswa : SURYA HANDAYANI PURBA

N.I.M : 032022042

Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan

Menyetujui,

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep, Ns., M.Kep

Medan, 30 Mei 2025

Mahasiswa,

Surya H. Purba



USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : SURYA HANDAYANI PURBA
2. NIM : 032022042
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan
4. Judul :

5. Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	Kesediaan
Pembimbing I	Imelda Derang S.Kep.Ns., M.Kep	
Pembimbing II	Lindawati Simorangkir S.Kep.Ns., M.Kep	

6. Rekomendasi :

- a. Dapat diterima Judul : PENGARUH AROMATERAPI ROSA DAMASENA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENJALANI SKRIPSI yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
- b. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
- c. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- d. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini

Medan, 30 Mei 2023

Ketua Program Studi Ners

Lindawati Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509, Whatsapp : 0813 7678 2565 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Nomor: 755/STIKes/Kaprodi-Penelitian/VI/2025
Lamp. :-

Hal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

Medan, 09 Juni 2025

Kepada Yth.:
Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep
Kaprodi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
di-
Tempat.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian studi pada Prodi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, melalui surat ini kami mohon kesedian Ibu untuk memberikan izin pengambilan data awal penelitian bagi mahasiswa tersebut. Adapun nama mahasiswa dan judul proposal, yaitu:

No	Nama	NIM	Judul Proposal
1	Surya Handayani Purba	032022042	Pengaruh Aromaterapi Rosa Damasena Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Santa Elisabeth Medan

Mesmane Br. Karo, M.Kep., DNSc
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip



STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail : stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website : www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 4 Agustus 2025

No : 118/Ners/STIKes/VIII/2025

Lampiran : -

Hal : Izin dan Sekaligus Selesai Survey Awal

Kepada Yth:

Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Di

Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat mengenai permohonan ijin pengambilan data awal penelitian, maka bersama ini Prodi Ners menyampaikan bahwa benar mahasiswa berikut telah melakukan pengambilan data awal.

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut :

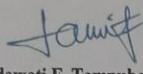
No	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	NO SURAT	SURVEY AWAL
1	Farida Putri Sihombing	032022012	Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Perilaku Bullying Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan	730/STIKes/Prodi-Penelitian/VI/2025	Mulai : 2 Juli 2025 Selesai 3 Juli 2025
2	Tesalonika Sinurat	032022082	Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Fear Missing Out (FOMO) Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	753/STIKes/Prodi-Penelitian/VI/2025	Mulai : 14 Juli 2025 Selesai 15 Juli 2025
3	Surya Handayani Purba	032022042	Pengaruh Aromaterapi Rosa Damasena Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan	755/STIKes/Prodi-Penelitian/VI/2025	Mulai : 27 Juli 2025 Selesai 28 Juli 2025



Tahun 2025

Demikian hai ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,
Ketua Program Studi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan


Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
JL. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131
E-mail: stikes_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 136/KEPK-SE/PE-DT/IX/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Surya Handayani Purba
Principal Investigator

Nama Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan
Name of the Institution

Dengan Judul:
Title

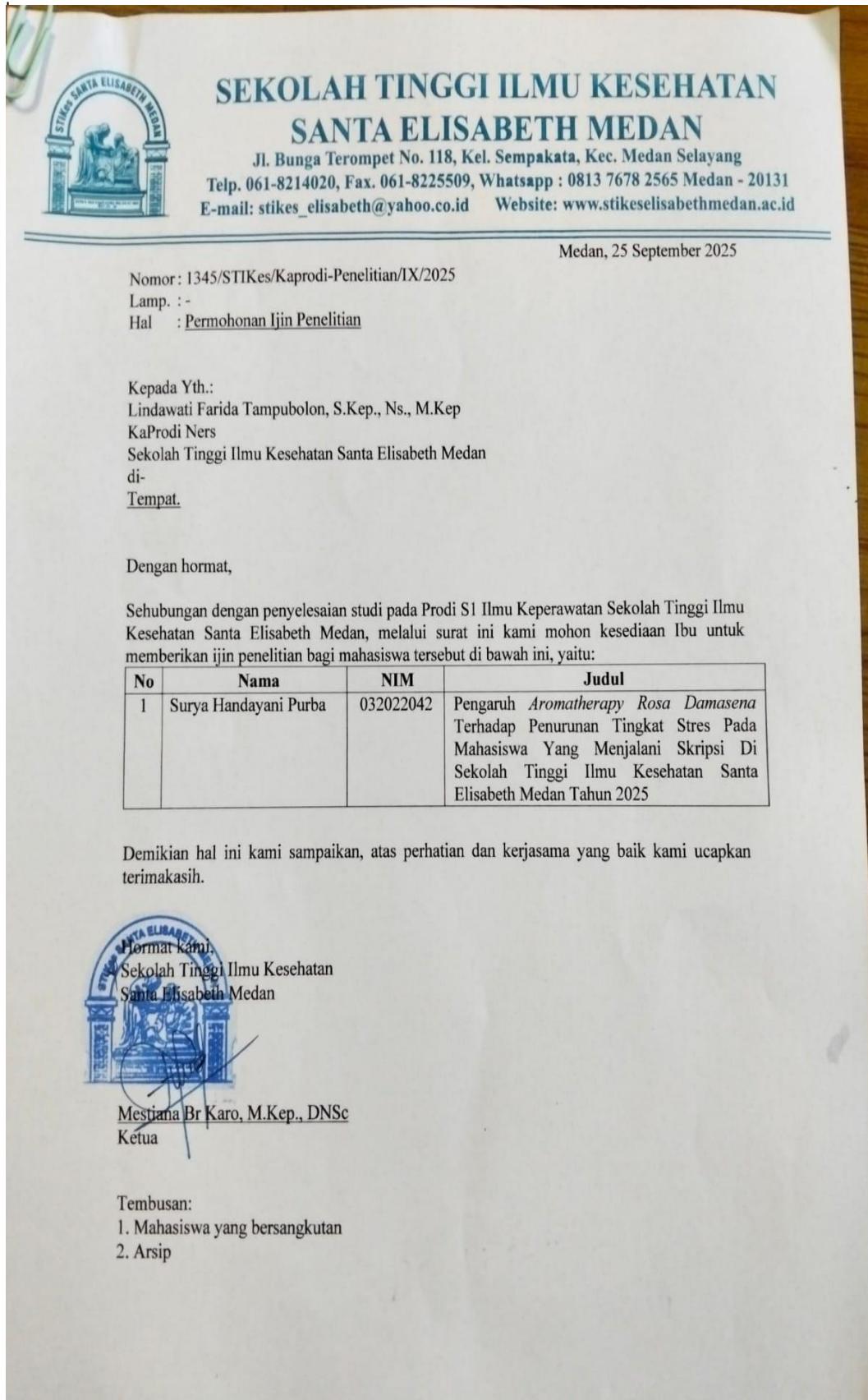
"Pengaruh Aromatherapy Rosa Damascena Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksplorasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 September 2025 sampai dengan tanggal 25 September 2026.
This declaration of ethics applies during the period September 25, 2025 until September 25, 2026.

September 25, 2025
Chairperson

Mestiana Br. Karo, M Kep. DNSc.





STIKes SANTA ELISABETH MEDAN PROGRAM STUDI NERS

Jl. Burga Tercampur No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8215509 Medan - 20131

E-mail : stikes_santa@yntuno.co.id Webpage : www.stikesantaelisabethmedan.ac.id

Medan, 9 Desember 2025

No : 182/Ners/STIKes/XII/2025

Lampiran : -

Hal : Izin dan Sekaligus Selesai Penelitian

Kepada Yth:

Mestiana Br.Karo, M.Kep., DNSc

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Di

Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan surat dengan permohonan ijin pengambilan data penelitian mahasiswa Program Study Ners, maka bersama ini Prodi Ners menyampaikan bahwa benar mahasiswa berikut telah melakukan penelitian di Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Nama mahasiswa yang melaksanakan penelitian sebagai berikut :

No	NAMA	NIM	JUDUL PENELITIAN	No Surat	Waktu Penelitian
1	Surya Handayani Purba	032022042	Pengaruh <i>Aromatherapy Rosa Damasena</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	1345/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	30 Oktober – 12 November 2025
2	Hertina Silvita Br.Ginting	032022065	Gambaran Konsep Diri Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat I Di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2025	1392/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	13 November – 5 Desember 2025
3	Maria Vera Wati Gracela Purba	032022075	Pengaruh <i>Art Therapy</i> Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan	1653/STIKes/Kaprodi-Penelitian/IX/2025	17 November – 8 Desember 2025



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

			Timur I Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025		
--	--	--	--	--	--

Dermikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami
Ketua Program Studi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



SKRIPSI

ama Mahasiswa : Surya Handayani Purba

IM : 032022042

dul : Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

ama Pembimbing I : Imelda Derang S.Kep., Ns., M.Kep

ama Pembimbing II : Lindawati simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB1	PEMB2
1.	selasa, 2 Desember 2023	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes.	<ul style="list-style-type: none">- perbaiki data yang di exsisi- tandai mana pertanyaan Negatif & positif.- tandai pertanyaan yang lebih banyak di jawab responden.		
2.	selasa, 2 Desember 2023	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	<ul style="list-style-type: none">- Tambahi visi + misi di lokasi penelitian- Pelajaran bagaimana data berdistribusi normal atau tidak		



			<p>pelajaran belajar matematika dan mean, std. deviasi & std. error.</p>		
3.	Jumat, 5 Desember 2015	Indrawati Simorangkir S.Kep., N.S., M.Kes.	<p>Bab 5</p> <ul style="list-style-type: none">- di pembahasan pre test bulat takta, asumsi, opini dan jumlah pendukung di post test bulat takta, asumsi, opini, jumlah pendukung- Pengaruh tambahai akutasi fisioologi terhadap penurunan stress dan hormon apa yang ditetaskan.		
4.	selasa, 9 desember 2015	Indrawati Simorangkir S.Kep., N.S., M.Kep.	<p>Bab 5.</p> <ul style="list-style-type: none">- kaitkan asumsi dengan jumlah- post test bulat fisio- logi dan hormon apa yang ditetaskan		
5.	Jumat, 12 desember 2015	Indrawati Simorangkir S.Kep., N.S., M.Kep.	<ul style="list-style-type: none">- Bab 5- perbaiki asumsi kes- Tambahi jumlah- Jangan ada jumlah		



			<p>selain tentang stres</p> <ul style="list-style-type: none">- di bagian post test gelastasi tercapai responden tidak lagi stres- bahas aromaterapi nya, bukan tentang stres.	
6.	Senin, 16 desember 2015	Undawati Simora N.gkr S-kep., NS., M-kep.	<p>perbaiki asumsi pre - tambahi abstrak.</p> <p>EW JMS</p>	
7.	Selasa, 17 desember 2015	Imelda Derang S-kep., NS., M-kep.	<p>perbaiki tabel pre & post menjadi tabel terbuka</p> <ul style="list-style-type: none">- Pembahasan- Perbaiki penggunaan kata- tambahi jurnal- harus ada fakta, konsep, asumsi	



8.	18 desember 2025	Meda detang S-kep., M.S., M.Kep	Aac ujian		
9.					
10.					



REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Surya Handayani Purba

NIM : 032022042

Judul : Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama Penguji I : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kes

Nama Penguji II : Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes

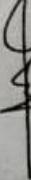
Nama Penguji III : Mardiati Barus, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG 1	PENG 2	PENG 3
1.	Jenin, 22 desember 2025	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	<ul style="list-style-type: none">- peneliti Habitat- bob 4▪ Analisis bivariate (chi-sq spss)▪ Nomor ebt- pembahasan▪ Pre Intervensi (buat berdasarkan kuesioner)▪ tambahkan nilai makalah min di pre-post▪ (isi jurnal tentang aromaterapi sementara)		✓	
2.	Selasa, 23 desember 2025	Lindawati Simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes	aku jln.		✓	



3.	Senin, 23 desember 2025	Mardiyati bams S-kep., Ns., M-kep.	<ul style="list-style-type: none">- perbaiki Bobo 1- perbaiki instrumen penelitian- perbaiki data operasional- Analisa klasifikasi tti uji normalitas Menggunakan Shapiro Wilk.	F
4.	Senin, 29 desember 2025	Mardiyati bams S-kep., Ns., M-kep.	ACC	F
5	Senin, 29 desember 2025	Umerda Detang S-kep., Ns., M-kep.	<ul style="list-style-type: none">- Tambahi asumsi Peneliti di pretest- Tambahi asumsi di nama hormon yang Mengatur Stres- perbaiki asumsi Post test- Tambahi jurnal di post test	F



b.	Jelasa, 29 desember 2025.	Dr. Liis Nuriani M.S. Kep., M.S., M.Kep.	hurutan 				
7.	Rabu, 7 Januari 2026	Amardo Simaga, S.S., M.Pd.	Konsul Nasrakas 				
8.	Jumat, 9 Januari 2026	Melda Detang - konsul Bab C S.Kep., N.S., M.Kep. - Saran. - ACC					



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon responden penelitian
Di
STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan Hormat

Dengan perantara surat ini saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Surya Handayani Purba
NIM : 032022042
Alamat :Jln. Bunga Terompet No.118 Kel. Sempakata, Kec Medan Selayang
Padang Bulan Medan

Mahasiswa program studi Ners tahap akademik yang sedang melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025”. Rancangan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak menimbulkan kerugian terhadap responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan akan dijaga kerahasiaanya dan digunakan untuk keperluan penelitian tanpa adanya ancamna dan paksaan.

Apabila saudara/I bersedia untuk responden penulis. Penulis memohon pada kesediaan responden untuk menanda tangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti. Atas segala perhatian dan segala perhatian dan kerjasamanya dari seluruh pihak, penulis mengaungkapkan terima kasih banyak.

Hormat saya

Penulis

Surya Handayani Purba



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : [Redacted]

Umur : [Redacted]

Jenis Kelamin : laki-laki perempuan

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian dari:

Nama : Surya Handayani Purba

NIM : 032022042

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Setelah saya mendapatkan keterangan serta mengetahui tentang tujuan dari penelitian ini maka saya bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa program studi ners sekolah tinggi ilmu kesehatan medan, yang bernama surya handayani purba dengan judul **“pengaruh Aromatherapy Rosa damasena terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan tahun 2025”**. Saya memahami bahwa peneliti tidak akan merugikan atau melakukan hal fatal. Oleh sebab itu, saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan catatan bila suatu saat nanti saya merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dari pihak apapun.

Medan,2025

Responden



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) AROMATHERAPY	
1. Defenisi	Aromaterapi adalah suatu bentuk terapi komplementer yang menggunakan aromaterapi minyak esensial dari bunga mawar (<i>Rosa Damascena</i>) secara inhalasi.
2. Tujuan	Meningkatkan sirkulasi darah yang akan menghasilkan keseimbangan hormonal dalam tubuh yang dapat membantu menurunkan tingkat stress, dan mengurangi rasa sakit.
3. Durasi	Aromaterapi diberikan 3 kali dalam seminggu dengan durasi pemberian aromaterapi selama 15-30 menit
4. Indikasi dan kontraindikasi	Indikasi: pasien yang mengalami stres, ansietas Kontraindikasi: alergi
5. Persiapan alat dan bahan aromaterapi	1. Humidifier 2. Air 10 cc 3. <i>Esensial oil (Rosa Damascena)</i> 1 cc
6. Prosedur kerja	<ol style="list-style-type: none">1. Tahap pre-interaksi<ol style="list-style-type: none">a. Identifikasi pasienb. Siapkan pasien dan lingkungan2. Fase orientasi<ol style="list-style-type: none">a. Salam terapeutikb. Periksa kondisi pasienc. Pasien diberikan penjelasan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukand. Menjelaskan dan mendemonstrasikan intervensi yang akan dilakukane. Saat melakukan intervensi harus tetap diobservasi dan jika ada keluhan intervensi dapat dihentikanf. Intervensi dilakukan sesuai dengan toleransig. Kontrak: waktu/tempat3. Tahap kerja: Inhalasi aromaterapi rosa damascena<ol style="list-style-type: none">a. Masukkan 1 cc esensial oil <i>rosa damascena</i> yang telah dilarutkan dengan air sebanyak 10 cc ke dalam humidifierb. Letakkan humidifier di samping klien (tempat yang aman kurang lebih 1 meter di samping kepala pasien)c. Berikan posisi berbaring atau duduk. Anjurkan pasien untuk bernafas normal menghirup uap dari humidifier



	d. Biarkan humidier bekerja selama 10 menit (selama prosedur aromaterapi berlangsung).
7. Dokumentasi	1. Catat hasilnya serta dokumentasi pemberian aromaterapi

Sumber: (Sugito., 2023)

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



KUESIONER TINGKAT STRES

Identitas Responden

1. Nama/Inisial :
2. Jenis kelamin : () Laki-laki() perempuan
3. Stambuk :
4. Usia :

PETUNJUK:

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan apa yang anda rasakan dan pikirkan. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah. Adapaun cara mengisi angket adalah dengan mencentang jawaban “Ya” atau “Tidak” sesuai dengan apa yang sering anda rasakan.

Contoh:

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya takut kesulitan dalam segi financial pasca bercerai	✓	

NO	PERNYATAAN	Ya	Tidak
1	Detak jantung saya terasa lebih cepat ketika mendekati deadline saat mengerjakan skripsi.		
2	Saya tertekan ketika tidak ada dukungan keluarga/teman/dosen pembimbing saat menyusun skripsi.		
3	Saya tetap merasa santai dan tidak tegang saat ada konflik dengan dosen pembimbing.		
4	Kepala saya terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal.		
5	Tidak adanya interaksi yang baik dengan dosen pembimbing membuat saya mengalami ketegangan dalam mengerjakan skripsi.		



6	Saya merasa cemas ketika sedang menunda-nunda mengerjakan skripsi.		
7	Saya merasa tetap santai dalam menghadapi perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing.		
8	Rasa sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak segera menemukan solusi dalam menghadapi kendala saat mengerjakan skripsi.		
9	Saya merasa cemas saat kurang mengontrol emosi ketika bimbingan skripsi		
10	Saya merasa gelisah saat literatur sulit ditemukan		
11	Saya tidak merasa pusing meskipun skripsi yang saya kerjakan sedang mengalami masalah.		
12	Saya tidak mengalami kegelisahan meskipun sedang mengalami konflik dengan dosen pembimbing.		
13	Saya merasa ada peningkatan detak janatung ketika skripsi saya hilang		
14	Saya merasa cemas ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing		
15	Skripsi yang tidak segera saya selesaikan membuat saya merasa gelisah		
16	Detak jantung saya stabil meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan		
17	Saya tidak mengalami kecemasan meskipun kurang berkonsultasi dengan dosen pembimbing		
18	Saya tidak pernah merasa tertekan selama mengerjakan skripsi		
19	Saya tidak mengalami sakit kepala berat saat menghadapi tekanan yang berlebihan dalam mengerjakan skripsi.		
20	Saya mampu tetap tenang meskipun skripsi saya tidak		



	selesai dalam waktu yang ditentukan		
21	Saya merasa mulas ketika hendak menemui dosen pembimbing		
22	Saya sulit tidur ketika mempunyai permasalahan dengan dosen pembimbing		
23	Saya tidak mengalami gangguan tidur ketika ada masalah dengan dosen pembimbing		

Indy Frederica Sugito tahun 2023

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN



MASTER DATA



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

nama	postest1	postest2	postest3	postest4	postest5	postest6	postest7	postest8	postest9	postest10	postest11	postest12	postest13	postest14	postest15	postest16	postest17	postest18	postest19	postest20	postest21	postest22	postest23
fifi	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10
daraista	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	7	12
enjelina	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
jeska	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
riska	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8
murni	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	10
tiaman	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5
mercy	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10
linda	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	17
irminda	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	11
agnes	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	17
jelita	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19
imel	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19
hindiani	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8
miranda	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	12
volanda	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	11	20
nevke	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20
kaloniklia	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
nifah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13
natalia	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	12
tuti	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	9
bintang	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	12	
nova	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	12	
hilari	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	13	
melvi	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	8
nia	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11
tasya	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
widya	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	8	
novia	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	10
valentina	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22
10	11	10	12	20	15	11	10	10	12	11	14	14	7	16	10	11	14	11	14	8	11	14	



Data Output SPSS

Umur					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	20	2	6.7	6.7	6.7
	21	23	76.7	76.7	83.3
	22	4	13.3	13.3	96.7
	23	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	1	30	100.0	100.0	100.0

Stambuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	2022	30	100.0	100.0	100.0

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.204	30	.003	.840	30	.000
Posttest	.176	30	.018	.949	30	.161

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Test

	Paired Differences						Sig. (2-tailed)		
	Mean	n	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	8.767	5.211	.951	6.821	10.712	9.215	29	.000



Descriptives		
	Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	20.50
	95% Confidence Interval Lower Bound	19.45
	for Mean	Upper Bound
		21.55
	5% Trimmed Mean	20.78
	Median	21.50
	Variance	7.845
	Std. Deviation	2.801
	Minimum	12
	Maximum	23
	Range	11
	Interquartile Range	4
	Skewness	-1.312
	Kurtosis	.833
Posttest	Mean	11.73
	95% Confidence Interval Lower Bound	10.06
	for Mean	Upper Bound
		13.41
	5% Trimmed Mean	11.65
	Median	11.00
	Variance	20.133
	Std. Deviation	4.487
	Minimum	3
	Maximum	22
	Range	19
	Interquartile Range	6
	Skewness	.559
	Kurtosis	.059



DOKUMENTASI









Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Buku Bimbingan Proposal dan Skripsi Prodi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Surya Handayani Purba

NIM : 032022042

Judul : Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menjalani Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama Pembimbing I : Imelda Derang S.Kep., Ns., M.Kep

Nama Pembimbing II : Lindawati simorangkir S.Kep., Ns., M.Kes

NO	HARI/ TANGGAL	PEMBIMBING	PEMBAHASAN	PARAF	
				PEMB 1	PEMB2
1.	selasa, 2 Desember 2023	Lindawati Simo Rangkai S.Kep., Ns., M.Kes	<p>perbaiki data yang di eror</p> <ul style="list-style-type: none">- tandai mana pertanyaan Negatif & positif.- tandai pertanyaan yang lebih banyak di jawab responden.		<i>(Signature)</i>
2.	selasa, 2 Desember 2023	Lindawati Simo Rangkai S.Kep., Ns., M.Kes	<ul style="list-style-type: none">- Tambahi Visi + misi di lokasi penelitian- pelajaran bagaimana data berdistribusi normal atau tidak		<i>(Signature)</i>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
2					
Pelajaran belajar matematika diantara mean, std. Deviasi & std. error.					
3.	Julmat, 5 Desember 2025	Undawati Simorang Ktr. Stkp., Ns., M.kes.	Bab 5 <ul style="list-style-type: none">- di pembahasan pre test buat tafata, asumsi - opini dan sumai pendukung di Post test buat tafata, asumsi - opini, sumai pendukung- Pengaruh tambah atau tidak terjadi terhadap penurunan stress dan halaman apa yang ditekan.		<i>✓</i>
4.	Selasa, 9 Desember 2025	Undawati Simo- rangair Stkp., Ns., H.kep.	Bab 5 <ul style="list-style-type: none">- ketemu asumsi dengan Jurnal- post test buat tafata, logi dan halaman apa yang ditekan		<i>✓</i>
5.	Julmat, 12 desem- ber 2025	Undawati Simora- ngair Stkp., Ns., M.kep.	<ul style="list-style-type: none">- Bab 5- perbaiki asumsi logi- Tambahi sumai- Jangan ada sumai		<i>✓</i>



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
				<p>Sekain tentang Stress</p> <ul style="list-style-type: none">- di bagian post test- seluruhnya kenapa responden tidak lagi stress- bahas aromaterapi- nya, bukan tentang stress.	
6.	Senin, 16 desember 2015	Undawati Simora Ngkti Step., Ns., M.Kep.		<p>Pembuktikan asumsi pre tambahai abstrak.</p> <p>WW JMS</p>	
7.	Selasa, 17 desember 2015	Melida Derang S.Kep., Ns., M.Kep.		<p>Pembuktikan tabel pre x post menjadi tabel terbukti</p> <ul style="list-style-type: none">- Pembahasan- Pembuktikan penggunaan kata- tambahhi jurnal- harus ada tata. konsep. asumsi	



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

<p>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan</p> <p>4</p>				
8.	18 desember 2015	Meda dhang Step. HIS. M.Kep	Aceh Utara	<i>f</i>
9.				
10.				

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Buku Dibingkai Skripsi Prod. Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Surya Handayani Purba
NIM : 032022042
Judul : Pengaruh *Aromatherapy Rosa Damasena* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menjalani Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Tahun 2025

Nama Penguji I : Imelda Derang, S.Kep., Ns., M.Kes
Nama Penguji II : Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes
Nama Penguji III : Mardiaty Barus, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	PENGUJI	PEMBAHASAN	PARAF		
				PENG 1	PENG 2	PENG 3
1.	Senin, 22 desember 2025	Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes	<ul style="list-style-type: none">- penilaian riset- bobo 4- Analisis bivalenat (hasil spss)- Nomor ebt- Pembahasan- pre interview (bantuan berulang ketika)- tambahan nilai maksimal di poin- cati jurnal tentang homotoleng, penentuan		<i>✓</i>	
2.	Selasa, 23 desember 2025	Lindawati Simorangkir, S.Kep., Ns., M.Kes	<i>au jku.</i>		<i>✓</i>	

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan					
3.	Senin, 25 desember 2025	Mardiyati, Bams S.kep., Ns., M.kep.	<ul style="list-style-type: none">- perbaiki babs & perbaiki lustrum- perbaiki data operasional- Analisa klasifikasi taji menggunakan spasio vekt.		F.
4.	Senin, 29 desember 2025	Hardiati, Bams S.kep., Ns., M.kep.	ACC		F.
5.	Senin, 29 desember 2025	Imelda Detang S.kep., Ns., M.kep.	<ul style="list-style-type: none">- Tambahi alumsi peneliti di pretest- Tambahi alumsi di nama horman yang mengatur stres- perbaiki alumsi post test- Tambahi jurnal di post test		F.



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan				
b.	Selasa, 29 desember 2025.	Dr. Lili's Hospital n. S. Kep. NS., M. Kep.	Hutauruk 	
7.	Rabu, 7 Januari 2026	Amanah Sinaga, S.S., M.Pd.	Konsul Muktika 	
8.	Jumat, 9 Januari 2025	Melinda Detang S.Kep.NS., M.Kep. - Darian. - ACC		