

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA  
FAKULTAS KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2024

Wanti Ulandari, Dewi Erna Marisa, Shella Febiana Putri

**PENGARUH AROMATERAPI JERUK BERGAMOT TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT CIREMAI  
KOTA CIREBON**

xvii+74 halaman+7 tabel+2 bagan+12 lampiran

**ABSTRAK**

Perawat memiliki tanggung jawab yang tinggi karena memiliki pekerjaan yang bersifat pelayanan terhadap manusia. Tanggung jawab dan tuntutan kerja yang banyak dapat berpotensi menjadi stres kerja bagi perawat. Salah satu cara untuk mengurangi stress kerja pada perawat adalah aromaterapi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan metode pra eksperimental design dengan rancangan *the one group pre and post-test design without control group*. Pengambilan sampel dengan purposive sampling berjumlah 30 responden dengan karakteristik inklusi dan eksklusi. Pengambilan data menggunakan kuisioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Analisa yang digunakan uji paired sample t-test. Tempat penelitian dilakukan di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon dengan waktu 5 hari.

Hasil penelitian didapatkan sebelum pemberian aromaterapi jeruk bergamot sebagian besar responden yaitu 26 responden (87%) dengan tingkat stress sedang, sedangkan sesudah pemberian aromaterapi jeruk bergamot 23 responden (77%) dengan skala ringan. Hasil penelitian terdapat pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap tingkat stress pada perawat di rumah sakit ciremai kota Cirebon dengan nilai p value  $< \alpha$  (p value= 0.000  $\alpha=0.05$ ). Maka  $H_0$  gagal diterima dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aromaterapi jeruk bergamot terhadap tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Ciremai Kota Cirebon.

**Kata kunci : Aromaterapi Jeruk Bergamot, Tingkat Stres, Perawat**

**Daftar Pustaka : 51 (2013-2023)**

**MAHARDIKA INTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH  
FACULTY OF HEALTH  
NURSING STUDY PROGRAM**

*Mini Thesis, July 2024*

Wanti Ulandari, Dewi Erna Marisa, Shella Febiana Putri

***THE EFFECT OF BERGAMOT ORANGE AROMATHERAPY ON STRESS  
LEVELS IN NURSES AT CIREMAI HOSPITAL, CIREBON CITY***

*Xvii+ 74 pages+7 tabels+2 charts+12 appendices*

**ABSTRACT**

*Nurses have a high responsibility because they have a human service job. Many responsibilities and work demands can potentially become work stress for nurses. One way to reduce work stress in nurses is aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of bergamot orange aromatherapy on stress levels in nurses at Ciremai Hospital, Cirebon City.*

*This research uses quantitative methods. This type of research uses a pre-experimental design method with the design of the one group pre and post-test design without control group. Sampling with purposive sampling amounted to 30 respondents with inclusion and exclusion characteristics. Data collection using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) questionnaire. Analysis used paired sample t-test test. The research was conducted at Ciremai Hospital, Cirebon City with a period of 5 days.*

*The results showed that before giving bergamot orange aromatherapy, most of the respondents, namely 26 respondents (87%) with moderate stress levels, while after giving bergamot orange aromatherapy 23 respondents (77%) with a mild scale. The results showed that there was an effect of bergamot orange aromatherapy on stress levels in nurses at the Cirebon city ciremai hospital with a p value  $< \alpha$  (p value = 0.000  $\alpha$  = 0.05). So  $H_0$  fails to be accepted and  $H_a$  is accepted so it can be concluded that there is an effect of bergamot orange aromatherapy on stress levels in nurses at Ciremai Hospital, Cirebon City.*

***Keywords: Citrus Bergamot Aromatherapy, Stress Level, Nurse***

***Bibliography: 51 (2013-2023)***