

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER  
TERHADAP STRES PADA PENDERITA KANKER**

**SKRIPSI**



**OLEH:  
Martha Calistania Nai Da Cruz  
NRP: 9103022016**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2026**

# **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES PADA PENDERITA KANKER**

## **SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan.



**OLEH:**  
**Martha Calistania Nai Da Cruz**  
**NRP: 9103022016**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**  
**SURABAYA**  
**2026**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini, saya

Nama : Martha Calistania Nai Da Cruz

NRP : 9103022016

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul

### **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES PADA PENDERITA KANKER**

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari di temukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah di peroleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait

Dengan surat pernyataan ini di buat dengan sesungguhnya dan penuh kesabaran

Surabaya, 25 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Martha Calistania

NRP. 9103022016

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya

Mandala Surabaya:

Nama : Martha Calistania Nai Da Cruz

NRP : 9103022016

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul :

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES PADA PENDERITA  
KANKER

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai  
dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Agustus 2026

Yang menyatakan



Martha Calistania Nai Da Cruz

## HALAMAN PERSETUJUAN

### SKRIPSI

#### PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES PADA PENDERITA KANKER

OLEH:

Martha Calistania Nai Da Cruz  
NRP. 9103022016

Pembimbing Utama : Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.kep,. Ns,. M.kep



(.....)

Pembimbing Pendamping : Anindya Arum Cempaka, S.kep,. Ns,. M.kep



(.....)

Surabaya, 25 Juni 2026

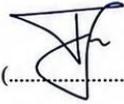
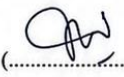
## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES PADA PENDERITA KANKER

Skripsi ini ditulis oleh Martha Calistania Nai Da Cruz NRP. 9103022016 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 10 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.  (.....)
2. Sekretaris : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes.  (.....)
3. Anggota : Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.  (.....)
4. Anggota : Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep.  (.....)

#### Mengesahkan

  
Dekan, Fakultas Keperawatan,  
Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIK. 911.06.0600

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada:  
Sang Juruselamat Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria Penolong Abadi atas  
segala kasih, penyertaan, serta berkat-Nya yang selalu menuntun penulis,  
sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Kedua orang tua saya yakni Papi Jacinto Da Cruz dan Mami Agustina Bui, Kakak  
Maria Audina Oktaviana Nai Martins, Kakak Pascalis Arief Ardiansyah silab,  
Kakak Joana Anjelia Nai Da Cruz, Alm. Adik Oktovino Nai Da Cruz, Keponakan  
Kiara Arsyakayla Silab. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan  
semangat yang selalu diberikan kepada saya hingga dapat menyelesaikan skripsi  
ini.

Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah kuat bertahan dalam setiap proses, tetap  
melangkah di tengah lelah, dan tidak menyerah hingga akhirnya mampu sampai  
pada titik ini.

## HALAMAN MOTTO

*In the Name of Jesus Christ*

“Ombakku besar, perahuku Kecil. Tapi, Tuhan Yesus dihidupku Terlebih Besar”

“Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh, tetapi Tuhan menolong aku”  
(Mazmur 118:3)

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”  
(Filipi 4:6)

“Bila esok nanti kau sudah lebih baik, jangan lupakan masa-masa sulitmu.  
Ceritakan kembali pada dunia, caramu merubah peluh jadi senyuman”  
(Andmesh Kamelang)

## KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Stres pada Penderita Kanker”. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaiannya. Karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan limpah terima kasih kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta menyampaikan saran, kritik, dan masukan yang membangun selama proses ujian skripsi.
2. Ibu Ni Putu Wulan Purnama Sari, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, saran, motivasi, dorongan serta arahan dalam proses pengerjaan proposal skripsi.
3. Ibu Anindya Arum Cempaka, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Pendamping dan Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan waktu untuk bimbingan, saran, motivasi, dorongan serta arahan dalam proses pengerjaan proposal skripsi.
4. Ibu Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Sekretasi Penguji yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, serta menyampaikan saran, kritik, dan masukan yang membangun selama proses ujian skripsi.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, serta pengalaman berharga selama proses perkuliahan hingga penyusunan proposal skripsi ini
6. Dinas Kesehatan Kota Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, serta memfasilitasi pelaksanaan penelitian sehingga proses pengambilan data dapat berjalan dengan baik.
7. Kepada seluruh pimpinan, staf kesehatan pada lahan penelitian, Puskesmas Mulyorejo Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, bimbingan, serta bantuan selama pelaksanaan penelitian. Kerja sama, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan sangat membantu kelancaran proses pengumpulan data hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Seluruh responden penelitian di wilayah kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya yang telah bersedia meluangkan waktu, berpartisipasi, serta bekerja sama dengan baik selama proses penelitian ini. Tanpa kesediaan dan dukungan dari seluruh responden, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik
9. Kedua orang tua tercinta, Papi Jacinto Da Cruz dan Mami Agustina Bui, yang tak pernah lelah menadahkan doa dan menyalakan harapan di setiap langkah penulis. Di balik setiap perjuangan yang penuh lelah, keraguan, bahkan air mata, selalu ada cinta yang memeluk, doa yang menguatkan, dan pengorbanan yang tak pernah terucap. Terima kasih karena telah menjadi tempat penulis pulang ketika dunia terasa begitu berat, menjadi tangan yang selalu menggenggam saat penulis hampir menyerah, dan menjadi cahaya yang terus menuntun langkah hingga akhirnya penulis mampu mencapai titik ini. Tidak

ada kata yang cukup untuk membalas setiap pengorbanan, kasih sayang, serta dukungan yang telah Papi dan Mami berikan, baik secara material maupun spiritual. Semoga setiap tetes keringat, doa yang dipanjatkan dalam diam, dan cinta yang diberikan tanpa syarat dibalas dengan berkat, kesehatan, serta kebahagiaan yang berlimpah dari Tuhan.

10. Kedua kakak saya, Kakak Maria Audina Oktavina Nai Martins dan kakak Pascalis Arief Ardiansyah Silab, beserta anak mereka Kiara Arsyahkayla Silab, yang senantiasa menghadirkan keceriaan, candaan, semangat, juga dukungan dan doa kepada penulis selama proses penyusunan ini. Serta sebagai persembahan khusus kepada malaikat pelindung dan pendoa dalam keluarga kami, almarhum Adik Oktovino Nai Da Cruz, yang senantiasa hidup dalam doa dan kenangan kami.

11. Kepada kakak kedua saya, Joana Anjelia Nai Da Cruz, terima kasih karena tidak hanya menjadi seorang kakak, tetapi juga menjadi teman, sahabat, tempat berbagi cerita, dan sosok yang selalu hadir di setiap proses perjuangan penulis. Terima kasih atas doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang tidak pernah berhenti diberikan, bahkan ketika penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Terima kasih telah menjadi "donatur" yang dengan tulus membantu memenuhi berbagai kebutuhan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat terus melangkah hingga akhirnya menyelesaikan penelitian ini. Setiap bantuan, pengorbanan, dan kepercayaan yang diberikan memiliki arti yang sangat besar dan akan selalu penulis kenang.

12. Seluruh keluarga besar penulis, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Terima kasih kepada sahabat terkasih sejak masa kecil hingga sekarang, Patricia Mediana Putri Son dan Maria Graciela Diana Bana, yang senantiasa setia mendampingi, memberikan dukungan, semangat, doa, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka dalam setiap proses kehidupan penulis.
14. Teman-teman Fakultas Keperawatan angkatan 2022, khususnya PKM GWK dan OnTiKey, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, semangat, serta menjadi bagian dari perjalanan berharga penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
15. *Lasly*, Kepada diri sendiri yang telah bertahan dengan sabar dan teguh dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap kuat di tengah lelah dan ragu, serta terus melangkah meski perlahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sepenuhnya sempurna dan memiliki berbagai keterbatasan. Oleh sebab itu, penulis dengan rendah hati mengharapkan kritik serta saran yang konstruktif demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini. Pada akhirnya, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya dalam pengembangan ilmu keperawatan paliatif serta praktik klinis yang berkaitan dengan stres pada penderita kanker.

Surabaya, Juni 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                     | Halaman  |
|-----------------------------------------------------|----------|
| HALAMAN JUDUL.....                                  | i        |
| SURAT PERNYATAAN.....                               | ii       |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH ..... | iii      |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                            | iv       |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                             | v        |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                           | vi       |
| HALAMAN MOTTO .....                                 | vii      |
| KATA PENGANTAR .....                                | viii     |
| DAFTAR ISI.....                                     | ix       |
| DAFTAR TABEL .....                                  | xv       |
| DAFTAR GAMBAR .....                                 | xvi      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                               | xvii     |
| DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN .....        | xviii    |
| ABSTRAK .....                                       | xix      |
| ABSTRACT.....                                       | xx       |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b> |
| 1.1 Latar Belakang .....                            | 1        |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                           | 5        |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                          | 5        |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....                             | 5        |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                            | 5        |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                         | 5        |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                        | 5        |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                         | 6        |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                  | <b>8</b> |
| 2.1 Konsep Aromaterapi Lavender .....               | 8        |
| 2.1.1 Definisi Aromaterapi Lavender.....            | 8        |

|              |                                                                      |           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1.2        | Manfaat Aromaterapi Lavender .....                                   | 8         |
| 2.1.3        | Indikasi Aromaterapi Lavender.....                                   | 9         |
| 2.1.4        | Kontraindikasi Aromaterapi Lavender .....                            | 10        |
| 2.1.5        | Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres .....    | 10        |
| 2.1.6        | Dosis Aromaterapi Lavender .....                                     | 11        |
| 2.2          | Konsep Stres.....                                                    | 12        |
| 2.2.1        | Pengertian Stres.....                                                | 12        |
| 2.2.2        | Penyebab Stres pada Pasien Kanker.....                               | 12        |
| 2.2.3        | Faktor Risiko Stres .....                                            | 13        |
| 2.2.4        | Klasifikasi Stres.....                                               | 13        |
| 2.2.5        | Patofisiologi Stres .....                                            | 14        |
| 2.2.6        | Manifestasi Klinis Stres .....                                       | 15        |
| 2.2.7        | Pengukuran Stres.....                                                | 16        |
| 2.2.8        | Penatalaksanaan stres .....                                          | 17        |
| 2.2.9        | Komplikasi Stres .....                                               | 18        |
| 2.2.10       | Tahapan Stres .....                                                  | 18        |
| 2.3          | Konsep Kanker .....                                                  | 19        |
| 2.3.1        | Definisi Kanker .....                                                | 19        |
| 2.3.2        | Etiologi Kanker .....                                                | 20        |
| 2.3.3        | Stadium Kanker.....                                                  | 21        |
| 2.3.4        | Karakteristik Kanker .....                                           | 22        |
| 2.3.5        | Patofisiologi Kanker.....                                            | 22        |
| 2.3.6        | Manifestasi Klinis Kanker.....                                       | 23        |
| 2.3.7        | Pencegahan Kanker .....                                              | 24        |
| 2.3.8        | Pemeriksaan Penunjang Kanker.....                                    | 25        |
| 2.3.9        | Penatalaksanaan medis .....                                          | 28        |
| <b>BAB 3</b> | <b>KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS .....</b>                       | <b>30</b> |
| 3.1          | Kerangka Konseptual .....                                            | 30        |
| 3.2          | Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Stres pada Penderita Kanker . | 31        |
| 3.3          | Hipotesis.....                                                       | 32        |
| <b>BAB 4</b> | <b>METODE PENELITIAN.....</b>                                        | <b>34</b> |
| 4.1          | Desain Penelitian.....                                               | 34        |
| 4.2          | Identifikasi Variabel Penelitian.....                                | 35        |
| 4.2.1        | Variabel Bebas ( <i>Independent Variable</i> ).....                  | 35        |
| 4.2.2        | Variabel Terikat ( <i>Dependent Variable</i> ).....                  | 35        |
| 4.3          | Definisi Operasional Variabel Penelitian .....                       | 36        |
| 4.4          | Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....                | 37        |
| 4.4.1        | Populasi .....                                                       | 37        |
| 4.4.2        | Sampel.....                                                          | 37        |
| 4.4.3        | Teknik Pengambilan Sampel.....                                       | 38        |
| 4.5          | Kerangka Kerja Penelitian .....                                      | 40        |
| 4.6          | Metode Pengumpulan Data .....                                        | 41        |
| 4.6.1        | Pengumpulan Data .....                                               | 41        |
| 4.6.2        | Instrumen Penelitian.....                                            | 43        |
| 4.6.3        | Waktu dan Lokasi Penelitian.....                                     | 46        |
| 4.7          | Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....                           | 46        |

|                                         |                                                                             |            |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 4.8                                     | Teknik Analisis Data .....                                                  | 47         |
| 4.8.1                                   | <i>Editing</i> .....                                                        | 47         |
| 4.8.2                                   | <i>Scoring</i> .....                                                        | 47         |
| 4.8.3                                   | <i>Tabulating</i> .....                                                     | 48         |
| 4.8.4                                   | <i>Entry Data</i> .....                                                     | 48         |
| 4.8.5                                   | Uji Normalitas .....                                                        | 48         |
| 4.8.6                                   | Uji Hipotesis .....                                                         | 49         |
| 4.9                                     | Etika Penelitian .....                                                      | 49         |
| 4.9.1                                   | <i>Informed Consent</i> .....                                               | 49         |
| 4.9.2                                   | <i>Respect For Autonomy</i> .....                                           | 50         |
| 4.9.3                                   | <i>Confidentiality</i> .....                                                | 50         |
| 4.9.4                                   | <i>Benefience dan Nonmaleficence</i> .....                                  | 51         |
| 4.9.5                                   | <i>Justice</i> .....                                                        | 51         |
| <b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>     |                                                                             | <b>52</b>  |
| 5.1                                     | Karakteristik Lokasi Penelitian .....                                       | 52         |
| 5.2                                     | Hasil Penelitian .....                                                      | 55         |
| 5.2.1                                   | Data Umum .....                                                             | 55         |
| 5.2.2                                   | Data Khusus .....                                                           | 58         |
| 5.2.3                                   | Uji Normalitas .....                                                        | 59         |
| 5.2.4                                   | Uji Hipotesis .....                                                         | 59         |
| <b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>           |                                                                             | <b>61</b>  |
| 6.1                                     | Stres Penderita Kanker Sebelum diberikan Aromaterapi Lavender .....         | 61         |
| 6.2                                     | Kondisi Stres Penderita Kanker Setelah diberikan Aromaterapi Lavender<br>66 |            |
| 6.3                                     | Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Pada Penderita Kanker          | 68         |
| 6.4                                     | Keterbatasan Penelitian .....                                               | 72         |
| <b>BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> |                                                                             | <b>73</b>  |
| 7.1                                     | Kesimpulan .....                                                            | 73         |
| 7.2                                     | Saran .....                                                                 | 73         |
| 7.2.1                                   | Bagi Penderita Kanker .....                                                 | 73         |
| 7.2.2                                   | Bagi Keluarga .....                                                         | 74         |
| 7.2.3                                   | Bagi Perawat Komunitas .....                                                | 74         |
| 7.2.4                                   | Bagi Puskesmas .....                                                        | 74         |
| 7.2.5                                   | Bagi Institusi Pendidikan .....                                             | 75         |
| 7.2.6                                   | Bagi Peneliti Selanjutnya .....                                             | 75         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             |                                                                             | <b>76</b>  |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                   |                                                                             | <b>85</b>  |
| <b>ARTIKEL PENELITIAN .....</b>         |                                                                             | <b>106</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                       | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Stres Penderita Kanker. ....               | 35      |
| Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel Aromaterapi Lavender terhadap Stres pada Penderita Kanker .....               | 36      |
| Tabel 5.1 Jadwal Pelayanan Puskesmas Mulyorejo Surabaya.....                                                          | 52      |
| Tabel 5.2 Nilai Stres Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Aromaterapi Lavender Selama 3 Hari Berturut-turut ..... | 58      |
| Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas Dengan <i>Shapiro Wilk</i> . ....                                                      | 59      |
| Tabel 5.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Pretest-Posttest</i> Nilai Stres Dengan <i>Wilcoxon</i> ....                         | 60      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Stres Penderita Kanker .....                                                                | 30      |
| Gambar 4.1 Kerangka Kerja Pengaruh Aromaterapi terhadap Tingkat Stres Penderita Kanker .....                                                                     | 40      |
| Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026.....                                            | 55      |
| Gambar 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026 ...                                   | 55      |
| Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026 .....                    | 56      |
| Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026.....                                       | 56      |
| Gambar 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026 ....                              | 57      |
| Gambar 5. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Kanker di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026 .....                         | 57      |
| Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Stadium Kanker di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026 ....                                  | 58      |
| Gambar 5. 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Golongan Terapi Obat Oral yang sedang dijalani di Puskesmas Mulyorejo Surabaya Tanggal 11 Mei - 25 Mei 2026..... | 58      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                                       | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden .....                                                                 | 85      |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....                                                                 | 87      |
| Lampiran 3. Lembar Data Demografi .....                                                                               | 88      |
| Lampiran 4.. Instrumen QSC-R10.....                                                                                   | 89      |
| Lampiran 5. Hasil Uji Validitas.....                                                                                  | 91      |
| Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas .....                                                                              | 92      |
| Lampiran 7. SOP Terapi Aromaterapi Lavender.....                                                                      | 93      |
| Lampiran 8. Tabulasi Data Demografi Penelitian .....                                                                  | 95      |
| Lampiran 9. Nilai <i>Pretest</i> stres .....                                                                          | 96      |
| Lampiran 10. Nilai <i>Posttest</i> stres.....                                                                         | 97      |
| Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas Data.....                                                                           | 98      |
| Lampiran 12. Hasil Uji Hipotesis .....                                                                                | 99      |
| Lampiran 13. Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada<br>Dinas Kesehatan Kota Surabaya .....       | 100     |
| Lampiran 14. Surat Pengantar Penelitian dari Fakultas Keperawatan Kepada<br>Kepala Puskesmas Mulyorejo Surabaya ..... | 101     |
| Lampiran 15. Surat Pengantar Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota<br>Surabaya.....                               | 102     |
| Lampiran 16. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Puskesmas<br>Mulyorejo Surabaya .....                   | 104     |
| Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian .....                                                                             | 105     |

## DAFTAR ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

|                                                  | Halaman |
|--------------------------------------------------|---------|
| ARTIKEL PENELITIAN .....                         | 106     |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                         | 107     |
| DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN ..... | 108     |
| ABSTRAK .....                                    | 109     |
| ABSTRACT.....                                    | 110     |
| PENDAHULUAN .....                                | 111     |
| METODE PENELITIAN.....                           | 111     |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....            | 112     |
| SIMPULAN DAN SARAN .....                         | 115     |
| KEPUSTAKAAN .....                                | 115     |
| BIODATA PENULIS .....                            | 117     |

## ABSTRAK

### PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES PADA PENDERITA KANKER

oleh: Martha Calistania Nai Da Cruz

Penderita kanker tidak hanya mengalami gangguan fisik, tetapi juga masalah psikologis berupa stres yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan keberhasilan pengobatan. Salah satu terapi komplementer yang berpotensi menurunkan stres adalah aromaterapi lavender. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh aromaterapi lavender terhadap stres pada penderita kanker. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest–Posttest*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 51 penderita kanker. Sampel berjumlah 27 penderita kanker yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Stres diukur menggunakan kuesioner QSC-R10 (*Questionnaire on Stress in Cancer Patients–Short Form*). Intervensi berupa inhalasi aromaterapi lavender sebanyak 2 tetes pada media kasa yang dihirup selama 10 menit dengan jarak 10 cm, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Nilai rata-rata stres sebelum intervensi sebesar  $22,30 \pm 4,214$  dan sesudah intervensi menjadi  $15,00 \pm 2,527$ , dengan rata-rata penurunan sebesar 7,30. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh signifikan aromaterapi lavender terhadap penurunan stres pada penderita kanker. Aromaterapi lavender menurunkan stres melalui stimulasi reseptor penciuman yang memengaruhi talamus dan sistem limbik, sehingga memicu pelepasan enkefalin serta kerja linalool dan linalyl acetate yang menghasilkan efek relaksasi. Selain itu, persepsi positif terhadap aroma lavender memengaruhi *cognitive appraisal*, sehingga stres dapat berkurang.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lavender, Kanker, Stres, Terapi Komplementer, QSC-R10.

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON STRESS IN CANCER PATIENTS

**by: Martha Calistania Nai Da Cruz**

Cancer patients not only experience physical disorders, but also psychological problems in the form of stress that can affect the quality of life and the success of treatment. One complementary therapy that has the potential to reduce stress is lavender aromatherapy. This study aims to explain the effect of lavender aromatherapy on stress in cancer patients. This study used a pre-experimental design with a One Group Pretest–Posttest design. The population in this study was 51 cancer patients. A sample of 27 cancer patients was selected using a purposive sampling technique. Stress was measured using the QSC-R10 questionnaire (Stress Questionnaire in Cancer Patients – Short Form). The intervention was in the form of lavender aromatherapy as much as 2 drops on a gauze media inhaled for 10 minutes at a distance of 10 cm, once a day for three consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The average stress score before the intervention was  $22.30 \pm 4.214$  and after the intervention was  $15.00 \pm 2.527$ , with an average decrease of 7.30. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of lavender aromatherapy on stress reduction in cancer patients. Lavender aromatherapy reduces stress by stimulating olfactory receptors that affect the thalamus and limbic system, triggering the release of enkephalins and the action of linalool and linalyl acetate, which produce a relaxing effect. Furthermore, positive perceptions of lavender aroma influence cognitive assessment, thereby reducing stress.

**Keywords:** Cancer, Complementary Therapy, Lavender Aromatherapy, QSC-R10, Stress.