

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
PENGURANGAN KELELAHAN KERJA  
PADA PENENUN**

**SKRIPSI**



**OLEH:**

**KHADIJAH FITRI SIREGAR**

**NIM. 0801183394**

**MEDAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2022**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
PENGURANGAN KELELAHAN KERJA  
PADA PENENUN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)**

**OLEH:**

**KHADIJAH FITRI SIREGAR  
NIM. 0801183394**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2022**

# PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENGURANGAN KELELAHAN KERJA PADA PENENUN

**KHADIJAH FITRI SIREGAR**  
**NIM. 0801183394**

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Aromaterapi lavender dengan metode inhalasi merupakan salah satu metode yang dapat memberikan efek relaksasi untuk mengurangi kelelahan kerja sebab di dalam lavender terdapat komponen utama berupa *linalool* dan *linalyl asetat*. Serta banyak penelitian yang membuktikan aromaterapi lavender dapat mengurangi kelelahan kerja. Survei awal menunjukkan penenun di Galeri Ulos Sianipar mengalami tingkat kelelahan kerja dalam kategori tinggi, kategori sedang, serta dalam kategori rendah. **Tujuan penelitian:** untuk menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap pengurangan kelelahan kerja pada penenun. **Metode:** jenis penelitian ini yaitu *quasi experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design* serta menggunakan kuesioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT) yang dikeluarkan oleh *Industrial Fatigue Research Committee (IFRC)* yang dilakukan pada bulan Juni-Juli 2022. Jumlah populasi berjumlah 52 penenun dan jumlah sampel berjumlah 34 penenun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan menggunakan rumus *slovin*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95%. **Hasil:** Uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor tingkat kelelahan kerja sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian aromaterapi lavender dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  atau  $p < 0,05$ . **Kesimpulan:** Pada penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap pengurangan kelelahan kerja pada penenun.

**Kata Kunci:** aromaterapi, lavender, kelelahan, kerja, penenun

# ***EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON THE REDUCTION OF WORK FATIGUE IN WEAVERS***

**KHADIJAH FITRI SIREGAR**  
**Student ID. 0801183394**

## ***ABSTRACT***

**Background:** Lavender aromatherapy with the inhalation method is one of the methods that can provide a relaxing effect to reduce work fatigue because in lavender there are main components in the form of linalool and linalyl acetate. As well as many studies that prove lavender aromatherapy can reduce work fatigue. Preliminary surveys showed weavers at the Ulos Sianipar Gallery experienced levels of work fatigue in the high category, medium category, as well as in the low category. **Research Purposes:** To analyze the effect of lavender aromatherapy on reducing work fatigue in weavers **Methods:** This type of research is a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design and uses a Subjective Self Rating Test (SSRT) questionnaire issued by the Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) conducted in June–July 2022. The total population is 52 weavers, and the number of samples is 34 weavers. The sampling technique used is purposive sampling using the Slovin formula. Data analysis used the Wilcoxon test with a 95% confidence level. **Results:** The statistical test showed that there was a difference in the level of work fatigue before (pretest) and after (posttest) giving lavender aromatherapy with  $p\text{-value} = 0.000$  or  $p = <0.05$ . **Conclusion:** In this study, there was a significant effect between giving lavender aromatherapy and reducing work fatigue in weavers.

**Keywords:** aromatherapy, lavender, fatigue, work, weavers

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Khadijah Fitri Siregar  
Nim : 0801183394  
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan : Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)  
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 27 Desember 2000  
Judul Skripsi : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap  
Pengurangan Kelelahan Kerja Pada Penunun

### Dengan Ini Menyatakan Bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang saya ajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar strata satu di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utama Medan.
2. Semua referensi yang saya gunakan dalam penulisan skripsi ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utama Medan.
3. Jika di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan hasil karya saya asli atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utama Medan.

Medan, 8 Agustus 2022



**Khadijah Fitri Siregar**  
**Nim. 0801183394**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Khadijah Fitri Siregar  
Nim : 0801183394  
Judul : Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Kelelahan  
Kerja Pada Penenun

Dinyatakan Bahwa Skripsi Dari Mahasiswa Ini Telah Disetujui, Diperiksa, Dan  
Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU Medan)

Medan, 8 Agustus 2022


**Menyetujui:**

**Pembimbing I  
Dosen Pembimbing Umum**



**Delfriana Ayu A, SST, M.Kes**  
NIP.1100000083

**Pembimbing II  
Dosen Integrasi Keislaman**



**Dr. Jufri Naldo, M.A**  
NIP.198606262015031007

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi Dengan Judul:

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENGURANGAN  
KELELAHAN KERJA PADA PENENUN**

Yang Dipersiapkan dan Dipertahankan Oleh:

**KHADIJAH FITRI SIREGAR**

**NIM: 0801183394**

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi  
Pada Tanggal 8 Agustus 2022 Dan  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Di Terima

**TIM PENGUJI**

**Ketua Penguji**



**Wasiyem, S.Pd, M.Si**

**NIP.196807271997032001**

**Penguji I**



**Delfriana Ayu A, SST, M.Kes**  
**NIP.1100000083**

**Penguji II**



**Zuhrina Aida, S.Kep, M.Kes**  
**NIP.1100000084**

**Penguji Integrasi**



**Dr. Jufri Naldo, M.A**  
**NIP.198606262015031007**

Medan, 8 Agustus 2022

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

**Dekan,**



**Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd**  
**NIP.196207161990031004**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**  
**(*CURRICULUM VITAE*)**

Nama : Khadijah Fitri Siregar  
Tempat,Tanggal Lahir : Medan, 27 Desember 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Alamat : Jl. SM. Raja No.27/355 Medan  
*Contact Person* : 089635572817  
Alamat e-mail : khadijahfitri11@gmail.com

**Pendidikan Formal**

Tahun 2006 - 2012 : SD Negeri 060827 Medan  
Tahun 2012 – 2015 : SMP Negeri 2 Medan  
Tahun 2015 - 2018 : SMA Swasta Al-Ulum Medan  
Tahun 2018 – 2022 : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU)  
Medan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program  
Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan  
Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*"Tidak perlu menjelaskan tentang dirimu kepada siapa pun,  
karena yang menyukaimu tidak butuh itu.  
Dan yang membencimu tidak akan percaya itu." - Ali bin Abi Thalib*

*"Perjalanan panjang, ambisi, kejar mimpi lari kedepan.  
Berharap segera sampai ke tujuan.  
Bukan itu ternyata nikmatnya perjalanan.  
Jalan cepat, kadang melambat,  
lalu istirahat menikmati udara setempat.  
Ternyata, bukan hanya dulu-duluan sampai tujuan.  
Tapi perjalanan saat salah dipersimpangan.  
Pemikiran saat duduk diam kelelahan.  
Kadang gentar melihat kenyataan bahwa  
beberapa langkah mundur ke belakang.  
Nasib tergelincir jatuh ke jurang.  
Cari mencari apa yang sebenarnya sedang dicari.  
Sisihkan waktu untuk berhenti, sekedar berterima kasih  
untuk raga yang tak putus harap dan bertahan sampai hari ini."*

*"Start now. Start where you are. Start with fear. Start with pain. Start with  
doubt. Start with hand shaking. Start with voice trembling: but start. Start and  
don't STOP. Start where you are, with what you have. JUST... START"  
- Ijeoma Umebinyuo*

Penulis persembahkan skripsi untuk:

- \*Mama dan Papa tercinta
- \* Bunda dan Papi tercinta
- \* Abang dan Kakak tersayang
- \*Keluarga dan orang terkasih
- \*Seluruh rekan seperjuangan
- \* Almamaterku, UIN Sumatera Utara, Medan, Indonesia

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Bersyukur kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* adalah hal yang tiada hentinya penulis lakukan bahkan hingga detik ini dan *insya Allah* hingga detik-detik ke depannya. Shalawat dan salam juga tak lupa penulis hadiahkan teruntuk Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, semoga kita termasuk ke dalam umat yang kelak mendapat syafaatnya.

*Alhamdulillah*, berkat izin serta rahmat dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi yang berjudul “**Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Kelelahan Kerja**” ini untuk meraih gelar sarjana. Ada begitu banyak doa yang penulis langitkan, hingga salah satunya saat ini penulis dapat menyelesaikan masa perkuliahan yang penuh dengan perjuangan.

Sebanyak-banyaknya ucapan terima kasih, sedalam-dalamnya cinta dari hati, serta setinggi-tingginya penghargaan Penulis berikan kepada sosok yang luar biasa, Papa dan Mama tercinta, **Papa Ir. H. Jaharuddin Siregar** dan **Mama Hj. Marhamawati Nasution, S.E** serta kepada **Bunda Megawati Nasution, S.H., Sp.N** dan **Papi AKP. (Purn) Dr. Muhammad Yusuf, S.H., M.H.** atas motivasi, dukungan, kasih sayang serta do'a yang tidak pernah berhenti tentu takkan bisa Penulis balas. Penulis haturkan do'a ini: “*Allahummaghfir lii wa liwaalidayya warhamhuma kamaa rabbayanii shaghiraa*”.

Terkhusus terima kasih kepada Abang dan Kakak kesayangan saya **Rizki Ikhsan Siregar, S.H, M.Kn** dan **Rizka Azizah Siregar, S.H, M.Kn** yang tidak

pernah lelah memotivasi saya dan memberikan semangat dalam menempuh kuliah ini. Kalian adalah bagian dari inspirasi saya untuk menuju kesuksesan di masa ini maupun di masa yang akan datang.

Penulis juga mengucapkan terima kasih paling tulus tak terhingga kepada pihak-pihak yang membantu proses pengerjaan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu dalam kesempatan kali ini, maka perkenankanlah penulis mempersembahkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, M.A** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan beserta jajaran.
2. Bapak **Prof Dr. Syafaruddin, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Bapak **Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc** selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
4. Bapak **Dr. Watni Marpaung, MA** selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
5. Bapak **Dr. Salamuddin, MA** selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
6. Ibu **Susilawati, SKM, M.Kes** selaku Ketua Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

7. Ibu **dr. Nofi Susanti, M.Kes** selaku Sekretaris Prodi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
8. Ibu **Delfriana Ayu A., SST., M.Kes** selaku dosen pembimbing skripsi saya yang selalu memberi bimbingan, nasehat, arahan serta motivasi sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi saya hingga selesai dengan baik dan tepat waktu.
9. Bapak **Dr. Jufri Naldo, M.A.** selaku dosen pembimbing kajian integrasi keislaman yang telah memberikan saran dan masukan dalam perbaikan kajian integrasi keislaman pada skripsi ini.
10. Ibu **Wasiyem, S.Pd, M.Si** selaku ketua penguji skripsi saya yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
11. Ibu **Zuhrina Aidha, S.Kep, M.Kes** selaku dosen penguji umum yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
12. Ibu **Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes** selaku dosen dan koordinator peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yang telah memberikan ajaran dari awal masuk peminatan hingga selesai.
13. Ibu **Fauziah Nasution, M. Psi** selaku dosen pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan Akademik mulai dari awal semester sampai saat ini.
14. Seluruh **Dosen dan Staf Administrasi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan** yang telah berpartisipasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
15. Bapak **Robert Sianipar, S.E** selaku pemilik Galeri Ulos Sianipar yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta seluruh penun

Galeri Ulos Sianipar yang telah bersedia menjadi responden penelitian saya.

16. Terkhusus terima kasih kepada Sahabat saya **Fira Fazira** *partner in crime*, terimakasih telah memberikan bantuannya dan tidak lelah menemani saya selama penelitian serta pengerjaan skripsi ini. Dan terima kasih juga kepada keluarga Fira terkhusus Ibu Susi (Mama Fira) yang telah membantu penelitian saya. Terima kasih selalu memberikan saran, motivasi, dan selalu menyemangati saya untuk selalu maju sekalipun ketika saya sedang jatuh. Terima kasih selalu jadi pendengar yang baik dan pendukung terbaik. Terima kasih karena selalu mau direpotkan dan selalu sabar menghadapi saya. Terima kasih selalu searah walaupun kita tidak sedarah. Semoga doa dan impian yang selalu kita semogakan menjadi kenyataan dan sukses bersama-sama. *Let's Grow Up Together! Gomawo.*
17. Terkhusus terima kasih kepada Sahabat saya **Retno Dwiyan Putri** *partner in everything* yang selalu dapat memahami saya, selalu sabar, dan selalu ada dalam hal apapun. Terima kasih telah menjadi teman yang baik dan mampu menjadi sosok Umi Rere di kala saya sedang tidak baik-baik saja. Terima kasih telah menjadi pendengar yang baik, tempat keluh kesah dan pemecah solusi ternyaman saya. Terima kasih selalu searah walaupun kita tidak sedarah. Tetap menjadi pribadi yang menyenangkan karna masih banyak *dream list* yang belum kita realisasikan yang semoga bisa jadi kenyataan *Aamiin Ya Rabbal Alamin.*
18. Terima kasih kepada kak **Puja Indah Lestari, S.K.M** yang telah memberikan saran, kritik, motivasi, semangat, selalu meluangkan waktu

dan tenaga, serta tidak pernah bosan memberikan masukan dan menjawab semua pertanyaan saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini walaupun belum pernah bertemu sebelumnya (*perkenalan virtual*).

19. Terima kasih kepada sahabat-sahabatku *a.k.a Bestie Grow Up* **Sharfina Putri Harahap, Ade Aulia Vaninda Pohan, Raihan Dhiya Ulhaq** yang selalu memberikan saran, menjadi pendengar yang baik, tempat diskusi yang bermanfaat, serta selalu memberikan dukungan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk selalu sabar, dukungan serta semangat yang tidak pernah putus mulai dari awal kuliah hingga saat ini. Terima kasih atas pelajaran hidup yang telah kalian berikan. Terima kasih untuk selalu bersedia membantu saya hingga terus rela untuk “direpotkan” dalam hal apapun. Dan terima kasih juga kepada Ibu Rahmi (Mama Pina) yang telah membantu penelitian saya dalam memilih kain dalam penelitian ini. *Barakaallahu fiikum*.
20. Terima kasih kepada sahabat-sahabatku **Salsa Dila Hakim Rangkuti, S.Pd, Budi Wira Utama, S.M., Yolanda Agustina, S.Ak, Mirza Yolanda S.Kg, Helen Sartika, Difa Mutia Dara, S.H** yang selalu memberikan saran, kritik, dukungan, doa serta semangatnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
21. Terima kasih kepada *a.k.a Happy Family* yang dipertemukan pada saat KKN **Elsa Putri Handayani Siregar, S.K.M, Resqi Maulida, Audrey Adisha Amel** yang memberikan saran, kritik, dukungan, doa serta semangatnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

22. Teman seperjuangan **Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3)** dan teman-teman kelas **IKM 3 (C) FKM UINSU 2018**. Semoga silaturahmi kita terus terjaga dan tidak pudar terkikis oleh waktu.

23. Seluruh pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan, do'a dan motivasinya. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua.

24. *Last but not least, I want to thank me. I want to thank me for believing in me. I want to thank me for doing all this hard work. I want to thank me for having no days off. I want to thank me for never quitting. I want to thank me for always being a giver and trying to give more than I receive. I want to thank me for trying to do more right than wrong. I want to thank me for just being me at all times.*

Dengan segala kerendahan hati, penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini. *Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Barakallahu fiikum.*

**Medan, 8 Agustus 2022**

**Khadijah Fitri Siregar**  
**NIM. 0801183394**

## DAFTAR ISI

|   |       |
|---|-------|
| <b>ABSTRAK</b> .....  | i     |
| <b>ABSTRACT</b> .....   | ii    |
| <b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....                   | iii   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....                                  | iv    |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....                                   | v     |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....                                 | vi    |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....                                | vii   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                       | viii  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....   | xiv   |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....   | xvii  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....  | xviii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                      | xix   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....                                    | 1     |
| 1.1 Latar Belakang .....  | 1     |
| 1.2 Rumusan Masalah .....   | 6     |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                       | 7     |
| 1.3.1 Tujuan Umum .....   | 7     |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....   | 7     |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                      | 7     |
| <b>BAB 2 LANDASAN TEORITIS</b> .....                              | 9     |
| 2.1 Kelelahan Kerja .....   | 9     |
| 2.1.1 Pengertian Kelelahan Kerja .....                            | 9     |
| 2.1.2 Jenis Kelelahan Kerja .....                                 | 11    |
| 2.1.3 Penyebab Kelelahan Kerja .....                              | 12    |
| 2.1.4 Gejala Kelelahan Kerja .....                                | 13    |
| 2.1.5 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja ..... | 15    |
| 2.1.6 Pengukuran Kelelahan Kerja .....                            | 24    |
| 2.1.7 Cara Mengurangi Kelelahan Kerja .....                       | 27    |
| 2.2 Relaksasi .....   | 29    |
| 2.2.1 Pengertian Relaksasi .....                                  | 29    |
| 2.2.2 Teknik-Teknik Relaksasi .....                               | 29    |
| 2.3 Aromaterapi .....   | 30    |



|   |           |
|---|-----------|
| 2.3.1 Pengertian Aromaterapi .....                              | 30        |
| 2.3.2 Macam-Macam Minyak Aromaterapi .....                      | 31        |
| 2.3.3 Aromaterapi Lavender .....                                | 34        |
| 2.3.4 Manfaat Aromaterapi Lavender.....                         | 35        |
| 2.3.5 Metode Pemberian Aromaterapi.....                         | 36        |
| 2.3.6 Dosis Aromaterapi .....                                   | 39        |
| 2.3.7 Cara Kerja Aromaterapi Melalui Inhalasi.....              | 40        |
| 2.4 Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kelelahan Kerja..... | 41        |
| 2.5 Kajian Integrasi Keislaman .....                            | 43        |
| 2.5.1 Kelelahan Kerja dalam Perspektif Islam .....              | 43        |
| 2.5.2 Aromaterapi Lavender dalam Perspektif Islam .....         | 47        |
| 2.6 Kerangka Teori .....  | 49        |
| 2.7 Kerangka Konsep Penelitian .....                            | 52        |
| 2.8 Hipotesa Penelitian .....                                   | 52        |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b> .....                            | <b>53</b> |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....                           | 53        |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....                            | 54        |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....                                    | 54        |
| 3.3.1 Populasi.....   | 54        |
| 3.3.2 Sampel .....  | 54        |
| 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....                           | 56        |
| 3.4 Variabel Penelitian .....                                   | 56        |
| 3.5 Definisi Operasional.....                                   | 57        |
| 3.6 Uji Validitas dan Realibilitas.....                         | 58        |
| 3.6.1 Uji Validitas.....  | 58        |
| 3.6.2 Uji Realibilitas .....                                    | 58        |
| 3.7 Teknik Pengumpulan Data .....                               | 59        |
| 3.7.1 Jenis Data.....   | 59        |
| 3.7.2 Instrument Penelitian .....                               | 59        |
| 3.7.3 Alat dan Bahan Penelitian .....                           | 61        |
| 3.7.4 Prosedur Pengambilan Data.....                            | 64        |
| 3.8 Analisis Data .....   | 69        |
| 3.8.1 Analisis Univariat .....                                  | 69        |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.8.2 Analisis Bivariat .....  | 70        |
| <b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>71</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....  | 71        |
| 4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....  | 71        |
| 4.1.2 Analisis Univariat .....   | 73        |
| 4.1.3 Analisis Bivariat .....  | 75        |
| 4.2 Pembahasan .....   | 76        |
| 4.2.1 Pengaruh Sebelum ( <i>Pretest</i> ) dan Sesudah ( <i>Posttest</i> ) Pemberian<br>Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Kelelahan Kerja Pada<br>Penenun ..... | 76        |
| <b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>  | <b>85</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....  | 85        |
| 5.2 Saran .....  | 85        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>  | <b>86</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>   | <b>89</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional .....  | 57 |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik Responden .....   | 73 |
| Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Hasil Pengukuran Tingkat Kelelahan Kerja Sebelum (Pretest) Pemberian Aromaterapi Lavender.....                      | 74 |
| Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Dan Persentase Hasil Pengukuran Tingkat Kelelahan Kerja Sesudah (Posttest) Pemberian Aromaterapi Lavender.....                     | 74 |
| Tabel 4. 4 Hasil Uji Wilcoxon Untuk Melihat Peningkatan Skor Tingkat Kelelahan Kerja Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Diberikan Aromaterapi Lavender..... | 75 |

