



**EFEKTIVITAS INHALASI AROMATERAPI ROSEMARY
TERHADAP TINGKAT KANTUK DAN KEWASPADAAN
PERAWAT YANG BEKERJA SHIFT MALAM DI RSUD
TARAKAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

NIDA MUJAHIDAH

2310721059

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**



**EFEKTIVITAS INHALASI AROMATERAPI ROSEMARY
TERHADAP TINGKAT KANTUK DAN KEWASPADAAN
PERAWAT YANG BEKERJA SHIFT MALAM DI RSUD
TARAKAN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

NIDA MUJAHIDAH

2310721059

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nida Mujahidah
NRP : 2310721059
Tanggal : 20 April 2024

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 20 April 2024

Yang Menyatakan,



Nida Mujahidah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nida Mujahidah
NRP : 2310721059
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Rosemary terhadap Tingkat Kantuk dan Kewaspadaan Perawat yang Bekerja Shift Malam di RSUD Tarakan Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 20 April 2024

Yang menyatakan,




Nida Mujahidah


PENGESAHAN


KIA diajukan oleh :

Nama : Nida Mujahidah
NRP : 2310721059
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Rosemary terhadap Tingkat Kantuk dan Kewaspadaan Perawat yang Bekerja Shift Malam di RSUD Tarakan

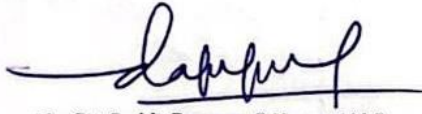
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., MM., M.Kep.
Ketua Penguji


Dr. Sudiharto SKp, M.Kes.
Penguji I


Ns. Serri Hutahacan, S.Kep., N .Kep.
Penguji II (Pembimbing)


Desmawati, SKp, M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD.
Dekan-Fakultas Ilmu Kesehatan


Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.
Koordinator Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 08 Mei 2024

EFEKTIVITAS INHALASI AROMATERAPI ROSEMARY TERHADAP TINGKAT KANTUK DAN KEWASPADAAN PERAWAT YANG BEKERJA SHIFT MALAM DI RSUD TARAKAN

Nida Mujahidah

Abstrak

Rotasi shift merupakan hal yang tak dapat dihindari perawat demi asuhan keperawatan yang berkesinambungan. Shift malam dapat menyebabkan beberapa konsekuensi, antara lain adalah peningkatan rasa kantuk dan menurunnya tingkat kewaspadaan. Rasa kantuk muncul akibat gangguan ritme sirkadian dan waktu terjaga yang berlawanan dengan jam biologis tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas inhalasi aromaterapi rosemary untuk mengatasi kantuk pada perawat yang menjalani shift malam. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Maret 2024 dengan sampel 6 perawat yang menjalani shift malam. 6 perawat tersebut dibagi menjadi kelompok intervensi ($n = 3$) dan kelompok kontrol ($n = 3$). Kedua grup mengisi kuesioner Epworth Sleepiness Scale (ESS) dan Karolinska Sleepiness Scale (KSS) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Kelompok intervensi mendapatkan satu tetes (1ml) minyak aromaterapi rosemary menggunakan masker medis. Kelompok kontrol menggunakan satu tetes *aquabidest* sebagai placebo. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat peningkatan rata-rata skor kewaspadaan dari 6 menjadi 3 dan penurunan rata-rata skor tingkat kantuk dari 17 menjadi 8. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan pada rata-rata skor kewaspadaan dan menunjukkan penurunan tingkat kantuk dari 18 menjadi 16. Kesimpulan penelitian ini adalah aromaterapi rosemary dapat mengurangi kantuk dan meningkatkan kewaspadaan pada perawat shift malam di RSUD Tarakan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi kantuk dan ketidakwaspadaan perawat sehingga menurunkan tingkat kecelakaan kerja akibat rasa kantuk.

Kata Kunci: *Aromaterapi Rosemary, Kantuk, Kewaspadaan, Perawat*

EFFECTIVENESS OF ROSEMARY AROMATHERAPY INHALATION ON THE LEVEL OF SLEEPING AND ALERTNESS OF NURSES WORKING NIGHT SHIFT AT TARAKAN HOSPITAL

Nida Mujahidah

Abstract

Shift rotation is something that nurses cannot avoid for the sake of continuous nursing care. Night shifts can cause several consequences, including increased sleepiness and decreased alertness. Drowsiness arises due to disruption of circadian rhythms and waking hours which are contrary to the body's biological clock. The aim of this study was to determine the effectiveness of rosemary aromatherapy inhalation to treat sleepiness in nurses working the night shift. This research was conducted on March 20 2024 with a sample of 6 nurses who underwent night shifts. The 6 nurses were divided into intervention group (n = 3) and intervention group (n = 3). Both groups filled out the Epworth Sleepiness Scale (ESS) and Karolinska Sleepiness Scale (KSS) questionnaires before and after the intervention. The intervention group received one drop (1ml) of rosemary aromatherapy oil using a medical mask. The control group used one drop of Aquabidest as a placebo. The results of this study showed that in the intervention group there was an increase in the average alertness score from 6 to 3 and a decrease in the average sleepiness level score from 17 to 8. The control group showed no change in the average alertness score and showed a decrease in sleepiness level from 18 to 16. The conclusion of this research is that rosemary aromatherapy can reduce drowsiness and increase alertness in night shift nurses at Tarakan Regional Hospital. It is hoped that this research can be an intervention that can be used to reduce sleepiness and alertness among nurses, thereby reducing the rate of work accidents due to drowsiness.

Keywords: Alertness, Drowsiness, Nurse, Rosemary Aromatherapy

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT. Atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Judul dari Karya Ilmiah Akhir Ners ini “Efektivitas Inhalasi Aromaterapi Rosemary terhadap Tingkat Kantuk dan Kewaspadaan Perawat yang Bekerja Shift Malam di RSUD Tarakan”. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Program Profesi Ners Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Selama proses penyusunan proposal skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga proposal skripsi ini dapat selesai sesuai harapan peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor UPN Veteran Jakarta, Desmawati, SKp, M.Kep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep, MNS selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Profesi Ners, Direktur, Diklat, serta staff keperawatan RSUD Tarakan Jakarta yang telah memberi izin untuk dilakukannya penelitian skripsi ini, Ns. Serri Hutahaean, S.Kep, M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang sudah membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini, Staff dosen Bagian Pendidikan FIKES UPN Veteran Jakarta yang telah membantu dalam proses surat menyurat untuk keperluan perizinan, tak lupa pula kepada kedua orang tua dan kedua saudara saya yang telah mendoakan dan berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Peneliti menyadari skripsi ini masih memiliki kekurangan dalam penyusunannya. Maka dari itu peneliti bersedia menerima segala macam kritik, saran dan masukan yang membangun agar skripsi ini menjadi lebih baik di masa yang akan datang.

Jakarta, 6 April 2024

Peneliti

Nida Mujahidah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR SKEMA	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Konsep kantuk	6
II.2 Konsep Aromaterapi <i>Rosemary</i>	9
II.3 Kewaspadaan Perawat yang Bekerja Shift Malam	13
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	14
III.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	14
III.2 Pengkajian Manajemen	14
III.3 Masalah Manajemen	30
III.4 Planning of Action (POA)	30
III.5 Implementasi dan Evaluasi	31
BAB IV PEMBAHASAN	37
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	37
IV.2 Analisis Penerapan Evidence Based Nursing pada Kasus	39
BAB V PENUTUP	42
V.1 Kesimpulan	42
V.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Indikator Mutu Ruang Kemuning RSUD Tarakan	20
Tabel 2.	Gambaran Karakteristik Perawat Shift Malam di Ruang Kemuning....	25
Tabel 3.	Hasil Pre-Test Kuesioner Tingkat kantuk	26
Tabel 4.	Hasil Pre-Test Tingkat Kewaspadaan	27
Tabel 5.	Prioritas Masalah Manajemen Ruang Kemuning RSUD Tarakan.....	28
Tabel 6.	Planning Of Action Ruang Kemuning Ruang Kemuning RSUD Tarakan.....	30
Tabel 7.	Hasil Implementasi Aromaterapi Rosemary	32
Tabel 8.	Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Kantuk.....	35
Tabel 9.	Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Tingkat Kewaspadaan Kelompok Intervensi.....	35
Tabel 10.	Perbandingan Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Tingkat Kewaspadaan Kelompok Intervensi.....	36

DAFTAR SKEMA

Skema 1. Mekanisme Kerja Inhalasi Rosemart dalam Menghambat Kantuk.....	11
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul	49
Lampiran 2	Standar Prosedur Operasional (SOP)	50
Lampiran 3	Foto Tindakan.....	51
Lampiran 4	Kuesioner Kantuk.....	52
Lampiran 5	Kuesioner Kewaspadaan	53
Lampiran 6	Lembar Monitoring	54
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme	58
Lampiran 8	Hasil Turnitin KIAN.....	59