

Penerapan Aromaterapi Lavender Pada Perubahan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) Di Prodi D-III Keperawatan Universitas Mulawarman

Syukma Rhamadani Faizal Nur¹, Iwan Samsugito¹, Ediyar Miharja¹, Anastasia Alenita Kara¹

¹Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

Article info:

Received: 9 November 2024

Revised: 29 November 2024

Accepted: 29 November 2024

Corresponding author:

Syukma Rhamadani Faizal Nur

Universitas Mulawarman

faizalrhamadani@gmail.com



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0

International License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms.

E-ISSN: 962-8946

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan ialah ketakutan yang berlebihan, sehingga tidak dapat memusatkan perhatian dan terdapat pula tanda-tanda emosi, pikiran, tubuh dan tindakan. Aromaterapi merupakan terapi *essensial oil* yang dapat meringankan serta mengatasi gangguan mental salah satunya kecemasan.

Tujuan: Mengetahui adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

Metode: Menggunakan pendekatan studi kasus, dengan jumlah sampel 13 responden yang mengalami kecemasan ringan-sangat berat, dengan teknik *purposive sampling* dalam penentuan sampelnya, dan kuisioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*).

Hasil: Dari penelitian ini diperoleh adanya perubahan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Dimana 4 responden dengan kecemasan ringan menjadi normal (nilai HRS-A ≤ 14) setelah diterapi, 4 responden yang mengalami kecemasan sedang menjadi normal dan ringan, 3 responden yang mengalami kecemasan berat menjadi ringan dan 1 responden yang mengalami kecemasan sangat berat menjadi sedang.

Kesimpulan: Perubahan skor HRS-A sebelum dan setelah diberikan terapi aromaterapi, maka aromaterapi lavender dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Keywords: Tingkat Kecemasan, Aromaterapi lavender

PENDAHULUAN

Berdasarkan data prevalensi gangguan kecemasan dan emosional di Indonesia yang bermanifestasi sebagai kecemasan dan depresi pada penduduk usia lebih dari 15 tahun sebanyak 14 juta orang atau setara dengan sekitar 6,0% orang di Indonesia, dan prevalensi di Kalimantan Timur sendiri adalah 3,2% (Risksdas, 2013). Namun 5 tahun berikutnya, Indonesia mengalami peningkatan dengan prevalensi kecemasan pada usia 15 tahun dan lebih dari 6,1% penduduk di Indonesia sedangkan prevelensi kecemasan di Kalimantan Timur mengalami peningkatan sebesar 6,2% (Risksdas, 2018). Sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan sepanjang tahun 2020 menurut Kemenkes. Yang mengalami depresi berjumlah lebih dari 23.000 jiwa dan yang berupaya untuk bunuh diri sebanyak 1.193 jiwa (Shanti, 2021). Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan tidak fokus, serta reaksi pada rangsangan dari luar dan dalam yang dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, fisik, dan perilaku. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, dalam ketakutan objeknya diketahui dan objek tersebut mengancam kesejahteraan seseorang (Baradero, Dayrit, & Maratning, 2018).

Kecemasan dapat terjadi dalam menyusun KTI (Karya Tulis Ilmiah) mahasiswa, diantaranya ada yang mengalami kecemasan ringan, sedang atau berat. Meski begitu tetap harus diatasi supaya penyusunan KTI dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu, penanganan non

farmakologi yang dapat dilakukan yaitu penerapan aromaterapi dalam mengurangi kecemasan (Devianti & Kusumawati, 2023).

Aromaterapi merupakan terapi *essensial oil* yang dipercayai dapat meringankan serta mengatasi gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres, metode yang paling cepat dan mudah, pada penggunaan aromaterapi terdapat berbagai jenis aromaterapi salah satunya aromaterapi lavender (Widiarti & Suhardi, 2015). Lavender merupakan tanaman yang bunganya sering digunakan untuk aromaterapi komponen utama lavender yaitu linalyl asetat dan linalool yang memiliki efek relaksasi. Saat ini aroma lavender banyak digunakan di Indonesia sebagai campuran teh herbal, sabun mandi, produk kecantikan, bahkan minyak aromaterapi lavender sangat efektif dalam meredakan kecemasan (Sari & Leonard, 2018).

Menurut penelitian Purwandari mengenai pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan (S1) dalam penyusunan skripsi di STIKES Wira Husada pada tahun 2023 dengan 48 responden (Purwandari & Sutasoma, 2023). Hasil penelitian oleh Widiarti juga terdapat pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan kecemasan menghadapi skripsi pada 30 responden di Poltekkes Surakarta (Widiarti & Suhardi, 2015). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diasumsikan bahwa Aromaterapi Lavender terbukti dapat menurunkan kecemasan. Karena lavender diketahui memiliki efek menenangkan dan antidepresan sehingga mengurangi kecemasan dan stress. Oleh sebab itu, penelitian dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai penerapan

TUJUAN

Untuk mengetahui adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender.

METODE

Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus serta melakukan penyelidikan intensif mengenai penerapan aromaterapi lavender pada perubahan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun KTI khususnya di Prodi DIII Keperawatan Universitas Mulawarman. Penelitian ini dilakukan di kampus Prodi DIII Keperawatan Universitas Mulawarman Samarinda yang dilaksanakan pada bulan Maret 2024.

Teknik Sampel

Populasi target dalam penelitian ini adalah 83 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di Prodi DIII Keperawatan. Kriteria inklusi ialah mahasiswa tingkat akhir yang bersedia mengisi lembar kuesioner, dan mau mengikuti pelaksanaan terapi aromaterapi, mahasiswa yang sedang menyusun KTI, mahasiswa yang mengalami kecemasan sedangkan kriteria eksklusinya Mahasiswa yang sedang sakit, mahasiswa yang sedang tidak menyusun KTI. Sampel yang di dapatkan berjumlah 12 responden melalui perhitungan Slovin dengan teknik *purposive sampling* dalam penentuan sampel.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Terdapat 14 pertanyaan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, diffuser dan minyak esensial lavender. Pemberian aromaterapi lavender dengan menggunakan diffuser ini dengan frekuensi seminggu 3 kali dan durasi 10-15 menit. Pada hari pertama sebelum dilakukan aromaterapi, mahasiswa mengisi kuisisioner HRS-A dan setelah terapi ketiga, mahasiswa akan mengisi kembali kuisisioner HRS-A.

Analisa Data

Hasil pengumpulan data dilakukan dengan menghitung pertanyaan mengenai kecemasan pada kuisisioner HRSA sebanyak 14 pertanyaan. Sebelum dan sesudah melakukan terapi aromaterapi lavender. Dari data yang terkumpul, kemudian di kategorikan menjadi kecemasan ringan, sedang, berat dan sangat berat. Setelah diketahui tingkat kecemasan kemudian diberikan intervensi aromaterapi lavender selama 3 kali dalam seminggu.

HASIL

Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki- laki	1	8
Perempuan	11	92
Jumlah	12	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan dengan jumlah sebanyak 11 orang (92%).

Tabel 2. Hasil Skor HRSA Penelitian Terapi Lavender

No	Inisial Responden	Score Sebelum Terapi Aromaterapi Lavender	Tingkat Kecemasan	Keterangan	Score Setelah Terapi Aromaterapi Lavender	Tingkat Kecemasan
1	Nn. MMS	15	Ringan	Mengalami Perubahan	4	Normal
2	Nn. NNR	23	Sedang	Mengalami Perubahan	5	Normal
3	Nn. ASR	26	Sedang	Mengalami Perubahan	7	Ringan
4	Nn. KNN	27	Sedang	Mengalami Perubahan	17	Ringan
5	Sdr. MRG	16	Ringan	Mengalami Perubahan	8	Normal
6	Nn. DR	45	Sangat Berat	Mengalami Perubahan	22	Sedang
7	Nn. RN	28	Berat	Mengalami Perubahan	19	Ringan
8	Nn. SN	15	Ringan	Mengalami Perubahan	3	Normal
9	Nn. HH	19	Ringan	Mengalami Perubahan	9	Normal
10	Nn. DFH	30	Berat	Mengalami Perubahan	19	Ringan
11	Nn. SRE	27	Sedang	Mengalami Perubahan	9	Normal
12	Nn. NHA	40	Berat	Mengalami Perubahan	20	Ringan

Tabel 3. Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Terapi

Tingkat Kecemasan	Sebelum Dilakukan Terapi Aromaterapi Lavender	Sesudah Dilakukan Terapi Aromaterapi Lavender
Normal	0	7
Ringan	4	4
Sedang	4	1
Berat	3	0
Sangat Berat	1	0
Jumlah Responden	12	12

Berdasarkan Tabel. 2 dan Tabel. 3 tingkat kecemasan paling banyak yang dialami oleh responden, sebelum dilakukan terapi pada mahasiswa akhir yaitu kecemasan ringan berjumlah 4 Orang dan sedang berjumlah 4 orang sedangkan tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi terapi aromaterapi lavender menjadi normal sebanyak normal 7 orang.

PEMBAHASAN

Perubahan tingkat kecemasan yang terjadi setelah pemberian aromaterapi lavender pada mahasiswa D-III Keperawatan Universitas Mulawarman. Penelitian ini didukung oleh riset yang telah diteliti oleh (Purwandari & Sutasoma, 2023) mengenai pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan dalam mengerjakan skripsi di STIKES Wira Husada, dengan jumlah sampel 48 orang dimana hasil dari penelitian ini terdapat adanya pengaruh aromaterapi lavender pada perubahan tingkat kecemasan. Dan didukung oleh penelitian (Triwahyuni, Zukhra, & Jumaini, 2021) tentang keefektifan aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa menghadapi ujian keterampilan laboratorium, dengan jumlah sampel 34 responden yang terdiri dari 17 orang pada kelompok eksperimen dan 17 orang lainnya berada di kelompok kontrol, dimana didapatkan hasil penelitian terdapat pengaruh aromaterapi lavender pada penurunan kecemasan.

Linalool pada kandungan lavender bersifat sebagai penenang/ sedative dan *limonene* yang dimana mempunyai berbagai khasiat sebagai melancarkan peredaran darah. Kandungan lavender dominan terdiri atas *linalool* dan *linalyl asetat* yang mencapai 30-60% dari total berat minyak. Kandungan aktif utama pada lavender ialah *linalool* yang berperan pada efek anti cemas/ relaksasi (Dewi, 2017).

Berdasarkan hasil yang telah di paparkan bahwa mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan KTI mengalami kecemasan ringan- berat. Hal ini di dukung oleh penelitian (Rustandi, 2022) tentang tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 3 dalam menghadapi tugas akhir pembuatan KTI di Universitas Bhakti Kencana Garut. Dimana mahasiswa yang sedang mengerjakan KTI yang berjumlah 87 mahasiswa mengalami kecemasan ringan hingga berat.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelum diberikan aromaterapi lavender terdapat responden yang mengalami kecemasan ringan sampai dengan sangat berat sehingga akan semakin besar tingkat kecemasan yang di alami oleh mahasiswa dan akan berbahaya jika tidak terkontrol dan teratasi dengan cepat. Dari hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan yang cukup signifikan, sehingga dapat digunakan dalam merubah tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis teliti berjudul penerapan aromaterapi lavender pada perubahan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun KTI di prodi D-III Keperawatan Universitas Mulawarman dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan skor HRS-A setelah diberikan terapi aromaterapi lavender pada

mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun KTI, terapi aromaterapi lavender ini dilakukan dengan baik dan sesuai standar operasional prosedur terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat terjadinya perubahan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baradero, M., Dayrit, marry wilfrid, & Maratning, A. (2018). *KESEHATAN MENTAL PSIKIATRI: SERI ASUHAN KEPERAWATAN* (S. ke. Ns.Ayu Linda, ed.). Jakarta: PENERBIT BUKU KEDOKTERAN EGC.
- Devianti, A., & Kusumawati, H. (2023). *TINGKAT KECEMASAN DAN STRATEGI KOPING MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH (KTI)*. 7(2).
- Dewi, a. P. (2017). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53.
- Purwandari, A., & Sutasoma, G. D. (2023). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN (S1) DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES WIRA HUSADA Andri. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 11(2), 133–138. <https://doi.org/PISSN 2337649X/ EISSN 2655-8874>
- Riskesdas. (2013). Laporan Riskesdas 2013 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf.
- Rustandi, R. I. (2022). *Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 3 dalam menghadapi tugas akhir karya tulis ilmiah di universitas bhakti kencana garut tahun 2022*.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Shanti, H. D. (2021). No Title. Retrieved November 7, 2024, from Antara website: <https://www.antaraneews.com/berita/2444893/kemenkes-angka-gangguan-kecemasan-naik-68-persen-selama-pandemi>
- Triwahyuni, L., Zuhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJIAN SKILL LABORATORY. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175. <https://doi.org/10.31290/jpk.v10i2.2482>
- Widiarti, A. W., & Suhardi. (2015). Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(2), 82–196.