

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES
MAHASISWA TINGKAT AKHIR S1 KEPERAWATAN
KELAS B PROGRAM A STIKES MUHAMMADIYAH
SAMARINDA**

**THE EFFECT OF AROMATHERAPY LAVENDER TOWARD STRESS OF
BACHELOR IN NURSING STUDENTS CLASS B PROGRAM A
AT STIKES MUHAMMADIYAH SAMARINDA**



Yolanda Dwi Sukma Anggraini

NIM: 11.113082.3.0345

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
SAMARINDA**

2015

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP STRES
MAHASISWA TINGKAT AKHIR S1 KEPERAWATAN
KELAS B PROGRAM A STIKES MUHAMMADIYAH
SAMARINDA**

NASKAH PUBLIKASI

**DI SUSUN OLEH :
YOLANDA DWI SUKMA ANGGRAINI
11.113082.3.0345**

**Diseminarkan dan Diujikan
Pada tanggal 21 Agustus 2015**

Penguji I

Penguji II

Penguji III

**Ns. Maridi M Dirdjo, M.Kep
NIDN: 1125037202**

**Ghozali, M.Kes
NIDN: 1114077102**

**Ns. Faried Rahman H.,S.Kep.,M.Kes
NIDN: 1112068002**

**Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Keperawatan**

**Ns. Siti Khoiroh Muflikhatin, M.Kep
NIDN: 1115017703**

**Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Stres
Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan
Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah
Samarinda**

Yolanda Dwi Sukma Anggraini¹, Ghozali M.H², Faried Rahman Hidayat²

INTISARI

Latar Belakang: Mahasiswa sebagai peserta didik dalam perguruan tinggi dituntut untuk memiliki kemandirian dan tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah ditetapkan. Biasanya mahasiswa ketika sudah berada ditingkat akhir sering diikuti oleh perasaan stres. Stres seringkali timbul sehingga menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengikuti perkuliahan dan fokus secara efektif. Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, dan stres juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Oleh karena itu, diperlukan suatu strategi khusus yang dapat membantu mengurangi gejala stres tersebut. Penyembuhan gangguan stres dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Secara non farmakologis dapat dilakukan dengan mendengarkan musik, senam otak, dan aromaterapi. Aromaterapi lavender dapat mempengaruhi *lymbicsystem* di otak yang merupakan pusat emosi, suasana hati atau mood, dan memori untuk menghasilkan bahan neurohormon endorpin dan encephalin, yang bersifat sebagai penghilang rasa sakit dan hormon serotonin yang berefek menghilangkan ketegangan atau stres.

Tujuan: Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimen*, sering dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya. Rancangan yang digunakan adalah *pre post test one group*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B program A (reguler) dengan jumlah *total sampling* 40 mahasiswa. Stres diukur menggunakan kuesioner *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)*.

Hasil: Distribusi frekuensi pada saat *pre test* memiliki skor rata-rata 23,12 (CI 95%= 21.63-24.61). Setelah diberikan intervensi, distribusi frekuensi stres pada saat *post test* memiliki skor rata-rata 16,93 (CI 95%= 15.50-18.36). Hasil analisa uji *paired t-test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$) yang artinya ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda., dengan

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang bermakna pemberian aromaterapi lavender terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda..

Kata Kunci: Aromaterapi Lavender, Stres mahasiswa tingkat akhir.

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda

The Effect of Aromatherapy Lavender Toward Stress of Bachelor in Nursing Students Class B Program A at Stikes Muhammadiyah Samarinda

Yolanda Dwi Sukma Anggraini³, Ghozali M. H⁴., Faried Rahman Hidayat²

Abstract

Background: College students as learners required to have independence and responsibilities to complete academic task that have been set. Undergraduate students often followed by stress feeling. Stress arise causing students can't follow the lectures and focus effectively. Stress is unspecific body's response to any of affected body needs, a universal phenomenon that occurs in everyday life and cannot be avoided, everyone experienced, stress totally impact on individuals as to physical, psychological, intellectual, social and spriritual, and stress can also threaten the physiological balance. Therefore, it need a special strategy that can help to reduce stress symptoms. Stress disorder healing can be done pharmacological and non pharmacological. As for non pharmacological can be done by listening to musics, brain calisthenics, and aromatherapy. Lavender aromatherapy can affect lymbicsystem in brain as emotional center or mood, and memory to produce neuro endorphins and enkephalin which act as painkiller and serotonin hormones that affect as a tension or stress elimination.

Purpose: To understand The Effect Of Aromatherapy Lavender Toward Stress Of Bachelor In Nursing Students Class B Program A At Stikes Muhammadiyah Samarinda

Method: This research used pre-experiment design, known as unreal experiment. The design used pre-post test one group. And the sampling is from undergraduate nursing students class B program A (regular) with total 40 students as respondent. Stress measurement used DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire.

Result: Frequency distribution during the pre-test had an average score 23.12 (CI 95% = 21.63 – 24.61). after being given the intervention. Stress frequency distribution during the post-test had an average score 16.93 (CI 95% = 15.50 – 18.36). Test analysis result from paired t-test shown p-value $0.000 < 0.05$ ($\alpha = 0.05$) which means there is an effect from lavender aromatherapy toward stress of bachelor in nursing students class b program a at stikes muhammadiyah samarinda.

Conclusion: There is a significant the effect of aromatherapy lavender toward stress of bachelor in nursing students class b program a at stikes muhammadiyah samarinda

Keyword: Lavender Aromatherapy, Stress, Nursing Bachelor Students.

³ Student, Bachelor of Nursing, STIKES Muhammadiyah Samarinda

⁴ Lecturer, Nursing Department STIKES Muhammadiyah Samarinda

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk et al (2001, dalam Gunawati 2005). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru.

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, dan stres juga dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Hans Selye (1956, dalam Rasmun, 2004). Fenomena yang membuat penulis tertarik untuk mengambil judul ini adalah pengalaman pribadi penulis yang sebelumnya tidak menyukai aromaterapi, suatu hari setelah mengalami penolakan judul proposal penulis pulang kerumah dengan keadaan sangat stres. Secara kebetulan ada aromaterapi yang digantung dikipas angin, ketika kipas angin dinyalakan aromanya pun tercium dan terhirup penulis merasa rileks dan akhirnya tertidur. Dari situ penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. Sedangkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap Mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Samarinda 20 November 2014 dengan menggunakan lembar observasi sederhana berdasarkan teori stres terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir, perwakilan dari dua kelas yang terdiri dari masing-masing 5 orang. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 5 mahasiswa (50%) mempunyai perilaku stres sedang, 3 mahasiswa (30%) mempunyai perilaku stres berat, dan 2 mahasiswa (20%) menunjukkan perilaku stres sangat berat, dimana 8 mahasiswa (80%) upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres adalah dengan menjalankan sholat 5 waktu ditambah dengan sholat malam (tahajud), tidur, mendengarkan musik, berkumpul dengan teman, serta jalan-jalan dan 2 mahasiswa

(20%) merasa pasrah tidak melakukan apa-apa dengan alasan tidak mengerti apa yang harus dilakukan. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda"

TUJUAN PENELITIAN

- Mengidentifikasi karakteristik responden (usia dan jenis kelamin).
- Mengidentifikasi stres sebelum (*pre test*) pemberian aromaterapi lavender kepada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda.
- Mengidentifikasi stres sesudah (*post test*) pemberian aromaterapi lavender kepada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda..
- Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap stres mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A Stikes Muhammadiyah Samarinda.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan adalah *pre post test one group*, Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Kelas B program A (reguler) yang berjumlah 47 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden

Usia	Frekuensi	
	F	%
21	7	16,7
22	29	69,0
23	5	11,9
24	1	2,4
Total	42	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	
	F	%
Laki-laki	12	28,6
Perempuan	30	71,4
Total	42	100

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah diberikan intervensi

Kategori Stres	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Normal	2	4,8	11	26,2
Stres Ringan	4	9,5	16	38,1
Stres Sedang	23	54,8	14	33,3
Stres Berat	13	31,0	1	2,4
Stres Sangat Berat	-	-	-	-
Total	42	100	42	100

UJI BIVARIAT

Tabel 4.4 Hasil Statistik Analisis Uji Paired t-test

	Mean	P-Value	t	df	N
Sebelum	23,12	0,000	29,375	41	42
Sesudah	16,93				42

PEMBAHASAN

Usia responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia mahasiswa tingkat akhir terbanyak adalah pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 29 responden (69,0%). Menurut Hidayat (2008) tingkat perkembangan dapat mempengaruhi

respons tubuh dimana semakin matang dalam perkembangannya, maka semakin baik pula kemampuan untuk mengatasinya dalam menghadapi stres dan respon terhadap stressor. Menurut peneliti diusia 21-24 tahun ini merupakan usia perkembangan dimana responden berada dalam transisi untuk menyiapkan diri menjadi mandiri, pencapaian kedewasaan, dan penemuan citra diri serta pengontrolan diri untuk semakin matang dalam mengatasi stres dan respon terhadap stressor. Sehingga di usia ini responden cenderung mengalami stres terutama pada saat mahasiswa berhadapan dengan tugas akhir dalam perkuliahan

Jenis kelamin

Hasil penelitian berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden menurut jenis kelamin didapatkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebesar 71,4% dan laki-laki sebesar 28,6%. Menurut Siswanto (2007) wanita mempunyai stres tertentu yang disebabkan oleh faktor-faktor biologis yang berbeda dengan pria. Selain itu budaya juga membedakan pria dan wanita sehingga faktor yang membuat wanita mengalami stres yang tidak dialami oleh pria. Fluktuasi estrogen dalam tubuh wanita dapat membuat perasaannya berubah-ubah. Selama periode stres, kadar estrogen menurun. Kelenjar adrenalin menghasilkan hormon stres lebih banyak daripada estrogen. Setelah mencapai masa menopause, kadar estrogen pada wanita menurun hingga 80%.

Wanita juga memiliki akibat stres yang khusus seperti ketegangan sakit kepala pra haid dan masa-masa haid. Selain itu akibat-akibat yang sering dialami oleh wanita daripada laki-laki seperti anoreksia, neurosis kekuatiran, dan psikosis depresif. Dalam pelaksanaan pendidikan dan pengembangan diperlukan kemampuan fisik, psikologis, kemampuan fisik dan psikologis laki-laki dan perempuan berbeda. Berdasarkan uraian di atas, menurut peneliti hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi tertinggi dalam minat pendidikan keperawatan lebih banyak perempuan dari pada laki-laki.

Pre test dan Post test Diberikan Aromaterapi Lavender

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada saat pengukuran *pre test* nilai rata-rata (*mean*) stres adalah 23,12, sedangkan hasil pengukuran saat *post test* didapatkan nilai rata-rata (*mean*) 16,93, dengan *p-value*= 0.000<0,05 artinya ada pengaruh bermakna aromaterapi lavender terhadap stres mahasiswa tingkat akhir.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arwani dkk (2013) yang menunjukkan bahwa terbanyak responden sebelum pemberian aromaterapi lavender mengalami cemas berat (40.0%), dan setelah pemberian aromaterapi terbanyak mengalami cemas sedang (42.5%). Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* diperoleh nilai *p* sebesar 0.000 ($\alpha=0.05$). Disimpulkan terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum operasi dengan anestesi spinal di RS Tugu Semarang. Disarankan agar pemberian aromaterapi dapat dijadikan sebagai alternatif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sebelum dilakukan operasi (*preoperative anxiety disorder*). Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang rentan mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa tersebut disebabkan karena perkuliahan yang semakin berat dan tidak terfokus karena tidak hanya dibebankan oleh berbagai tuntutan akademik seperti pemenuhan tugas, ujian praktikum dan ujian tertulis tetapi juga dibebankan oleh tugas akhir yang merupakan syarat kelulusan. Saat seseorang yang mengalami stres dapat pula dilihat ataupun dirasakan dari perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya salah satunya adalah penurunan kemampuan berpikir dan mengingat serta konsentrasi menurun. Orang sering kali lupa dan sering mengeluh sakit kepala atau pusing (Hawari, 2001).

Berdasarkan data diatas, peneliti berkeyakinan bahwa penurunan stres yang terjadi disebabkan karena pemberian terapi aromaterapi lavender. Dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat stres, ini disebabkan karena aromaterapi lavender diberikan secara langsung (inhalasi). Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat dibanding rute yang lain dalam penanggulangan stress karena hidung/penciuman mempunyai kontak

langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi lavender. Hidung sendiri bukanlah organ untuk membaui, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk. Saraf otak (*cranial*) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor.. Hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euporia, relaks atau sedative. Sistem limbic ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini memiliki karakteristik usia terbanyak adalah usia 22 tahun (69,0%), jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (71,4%).
2. Rata-rata (*mean*) stres mahasiswa tingkat akhir sebelum (*pre test*) diberikan aromaterapi adalah 23,12.
3. Rata-rata (*mean*) stres mahasiswa setelah (*post test*) diberikan aromaterapi lavender adalah 16,93.
4. Rata-rata (*mean*) stres mahasiswa tingkat akhir sebelum (*pre test*) diberikan aromaterapi lavender adalah 23,12. Sedangkan nilai rata-rata (*mean*) stres sesudah (*post test*) adalah 16,93. Dari hasil *mean* sebelum dan sesudah didapatkan selisih nilai 6,19 dari jumlah 42 responden. Terdapat perbedaan bermakna stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender. Dengan nilai *p-value*= 0,000< 0,05 ($\alpha=0,05$).

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan dengan waktu pemberian aromaterapi lavender dilakukan beberapa kali sehingga lebih maksimal dalam pemberian intervensi. Peneliti selanjutnya hendaknya dapat memberikan aroma yang lain selain lavender yang dapat menurunkan stres.

2. Bagi Institusi Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan bagi institusi atau koordinator skripsi untuk mengantisipasi adanya stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan pemberian terapi non farmakologis salah satunya yaitu pemberian aromaterapi lavender kepada mahasiswa tingkat akhir dan mengarahkan pada mahasiswa tentang bagaimana cara menurunkan tingkat stres yang baik sehingga proses perkuliahan pada tingkat akhir dapat berjalan dengan lancar dan mengurangi hambatan-hambatan yang mempengaruhi penyusunan skripsi. Dan akan lebih baik jika di masukan ke mata ajar tambahan agar mahasiswa semester awal dapat mengetahui cara menurunkan stres sehingga dapat diantisipasi lebih awal.
3. Bagi Tenaga Kesehatan
Hendaknya petugas kesehatan ditatanan pelayanan rumah sakit dan kesehatan lainnya dapat memberikan aromaterapi lavender sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan stres pasien karena aromaterapi lavender ini berpengaruh positif terhadap perubahan stres seseorang.
4. Bagi Responden
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi responden dalam mengatasi stres khususnya stres yang diakibatkan karena sudah berada ditingkat akhir. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi stres dan dapat mengurangi ketegangan saat mengalami stres, sehingga aromaterapi lavender efektif dilakukan saat kita mulai merasakan adanya gejala stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwani, dkk. (2013). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anastesi Spinal di RS Tugu Semarang*. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
- Gunawati, R. (2005). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi Dipublikasikan, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia. <http://ejournal.undip.ac.id>. Diperoleh tanggal 20 November 2014
- Hawari, H. Dadan. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Hidayat, A.A (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Sagung Seto
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental (Konsep, Cakupan, Dan Perkembangannya)*. Yogyakarta: ANDI