

Keefektifitasan Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing Stress in Final-Level of Nursing Students

Eri Riana Pertiwi¹, Ratna Juwita²

^{1,2}Dosen Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh, 23121 Indonesia

*Korespondensi Penulis: 1eririanapertiwi@gmail.com. 2ratnajuwita.zukri@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan Stres akademik merupakan suatu respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki mahasiswa. Salah satu tindakan penanganan stres akademik dengan penerapan aromaterapi lavender yang merupakan terapi alternatif dengan menggunakan tumbuh-tumbuhan aromatik. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan aromaterapi lavender dalam menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan pretest dan posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dengan jumlah sampel 39 orang. Penelitian ini telah dilakukan pada tahun ajaran 2021/2022. Hasil: penelitian didapatkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yaitu pada saat pengukuran pre test nilai rata-rata (mean) adalah 25,53, sedangkan hasil pengukuran saat post test didapatkan nilai rata-rata (mean) 22,23 dengan p-value= 0.000. Kesimpulan: bahwa ada perbedaan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender dengan nilai p-value= 0.000. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan desain *Quasi experiment*, yaitu dengan memberikan 2 intervensi yang berbeda kepada mahasiswa untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa.

Kata kunci: Aromaterapi lavender, Mahasiswa akhir, Stress

Abstract

Introduction Academic stress is a body's response to academic-related demands that exceed the capabilities of students. One of the measures to deal with academic stress is applying lavender aromatherapy, an alternative therapy using aromatic plants. This study aimed to determine the effectiveness of the application of lavender aromatherapy in reducing stress in final-year nursing students. Method: This research is Quasi Experiment research with a pre-test and post-test design approach. The population in this study was final-year students with a total sample of 39 people. This research was conducted in the second semester of the academic year 2021/2022. Result: The results showed that lavender aromatherapy was effective in reducing the stress level of final-year students, during the pre-test measurement the average value (mean) was 25.53. While the post-test measurement results obtained an average value (mean) of 22.23 with a p-value= 0.000. Conclusion: The results of the study can be concluded that there is a difference in the stress level of final-year students before and after being given

lavender aromatherapy with a p-value = 0.000. Therefore, lavender aromatherapy can be used as an alternative to reducing student stress levels against academic demands.

Keywords: *Lavender aromatherapy, the final level, stress*

PENDAHULUAN

Stres sering sekali dirasakan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir, stres yang di rasakan dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan bahkan dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Stres juga merupakan suatu bentuk respons tubuh terhadap tuntutan yang berkaitan dengan akademik yang melampaui kemampuan mahasiswa (Barseli et al., 2017). Terjadi akibat berbagai ekspektasi internal dan eksternal. Mahasiswa sangat rentan terhadap masalah yang terkait dengan tekanan akademis akibat transisi yang terjadi pada tingkat individu maupun sosial (Barseli & Ildil, 2017). Diperkirakan adanya 10-30% mahasiswa mengalami stres akademis selama menjalani studi di Perguruan Tinggi (Alsulami et al., 2018).

The American College Health Association's National College Health Assessment (NCHA), menemukan bahwa 53% dari 98.050 mahasiswa mengalami stres sedang atau berat dalam waktu 12 bulan terakhir (American College Health Association, 2018). Menurut *National Crime Records Bureau*, ada satu mahasiswa setiap jam yang melakukan bunuh diri. 1,8% karena gagal dalam ujian pada kelompok usia 15-29 tahun (Rofiah & Syaifudin, 2014). Stres telah menjadi mimpi buruk bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir termasuk mahasiswa keperawatan sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku seperti penurunan minat dan aktivitas, penurunan energi, tidak masuk atau terlambat. Pembelajaran pada program Keperawatan dapat memicu stres baik berkaitan masalah interpersonal, perasaan frustrasi dan perasaan lelah yang muncul pada saat kebutuhan mahasiswa teridentifikasi dengan baik, serta situasi nyata di lapangan yang tidak sekedar menggambarkan situasi dalam teori (Rofiah & Syaifudin, 2014).

Penanganan stres ini dapat diatasi salah satunya dengan penerapan aromaterapi lavender yang merupakan terapi alternatif dengan menggunakan tumbuh-tumbuhan aromatik (Tricintia et al., 2017). Salah satunya minyak atsiri bunga lavender. Para peneliti membuktikan bahwa ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres (Anggraini, 2005) pemberian aromaterapi lavender bisa diberikan dengan inhalasi, difusi, kompres, perendaman,

dan pemijatan (Tricintia et al., 2017). Pemberian aromaterapi lavender dipercaya dapat mencegah stres, kecemasan, dan depresi (Anggraini, 2005).

Hasil penelitian Damayanti (2021) penelitian dilakukan pada mahasiswa didapatkan hasil aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Dari Sembilan mahasiswa terdapat lima orang yang mengalami penurunan tingkat stres sedangkan empat lainnya tidak ada perubahan penurunan tingkat stress (Damayanti et al., 2021). Hasil lain mengatakan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester VI angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin, Berdasarkan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai sebesar $p = 0,00 < 0,01$, artinya ada pengaruh teknik aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa semester VI angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin pada saat berlangsungnya OSCE (Tricintia et al., 2017). Hasil penelitian Anggraini, Ghozali dan Hidayat (2015) pada 40 mahasiswa didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$). Sehingga dari latar belakang tersebut peneliti ingin menganalisis keefektifitasan aromaterapi lavender dalam menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *pre test* dan *post test design*. Dengan pemberian aromaterapi lavender dua kali dalam seminggu selama empat minggu.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tingkat akhir Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh (AKIMBA) semester kedua Tahun Ajaran 2021/2022. Jumlah sampel 39 orang yang dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir dan tidak memiliki masalah dengan penciuman serta bersedia jadi responden. Penelitian ini dilakukan di Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh.

Pengumpulan data menggunakan tes dan kuesioner. Tes dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pre test* (sebelum intervensi) dan *post test* (setelah intervensi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel
Tingkat stress mahasiswa pre test dan post test pemberian aromaterapi lavender

	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. devation</i>	<i>p-Value</i>
Tingkat stress pre test	25,53	39	7,20689	0,000
Tingkat stres post test	22,23	39	7,06161	0,000

Sumber: Data Primer Tahun Ajaran 2021/2022

Tabel diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji statistic maka didapatkan hasil Hasil penelitian bahwa pada saat pengukuran *pre test* nilai rata-rata (*mean*) stres adalah 25,53, sedangkan hasil pengukuran saat *post test* didapatkan nilai rata-rata (*mean*) 22,23, dengan nilai *p-value*= 0.000.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Aromaterapi Lavender mengandung linalyl asetat dan linalool ($C_{10}H_{18}O$) yang dapat meningkatkan mood seseorang dan dapat memberikan efek relaksasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh IGA (2013) yang mengatakan bahwa lavender sebagai media relaksasi dengan hasil bahwa kandungan utama lavender adalah linalyl asetat dan linalool yang apabila kandungan ini di hirup maka akan membuat perasaan seseorang akan menjadi tenang karena aromanya menyenangkan (Prima & Ap, 2013). Study lain dilakukan oleh dilakukan oleh *National Study*es (2013) di negara Jepang yang menunjukkan bahwa linalyl asetat dan linalool adalah senyawa yang dapat ditemukan dalam lavender yang akan memberikan efek relaksasi dan menyenangkan hati dan pikiran. Molekul yang terdapat didalam lavender yang masuk ke sistem saraf yang dihirup melalui hidung sebagai indra penciuman, sistem pernafasan dan kulit.

Kandungan ini merupakan suatu molekul yang mudah menguap di udara aromaterapi lavender jika di hirup maka akan merangsang kerja sel-sel otak neurokimia yang mana aroma yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan ekafalin atau molekul alami yang di hasilkan saraf pusat yang membuat perasaan menjadi tenang.

Bila kandungan lavender dihirup, maka molekul yang menguap akan membawa unsur aromatik ke sistem penciuman. Rambut-rambut yang terdapat di dalam akan berfungsi sebagai reseptor, yang menghantarkan berupa pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang. Jadi aromaterapi yang dihasilkan akan dapat merubah mood, menimbulkan rileks, senang, dan dapat juga mengurangi tingkat stres (Dewi, 2013).

Tingginya tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebelum diberikan aromaterapi lavender yaitu 31 (79,5%) di sebabkan oleh banyak faktor, seperti yang diketahui

Akper Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh merupakan perguruan tinggi swasta militer yang lebih menekankan pada loyalitas mahasiswa dan tingkat disiplin yang tinggi, yang mana setiap harinya diwajibkan untuk mengikuti apel pagi, peraturan baris berbaris (PBB) dan banyak kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler serta kegiatan lainnya yang dapat akan membentuk pribadi yang berkarakter disiplin.

Selain dari hal di atas, jenis kelamin juga mempengaruhi tingginya tingkat stres pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dimana mahasiswa tingkat akhir lebih dominan berjenis kelamin perempuan dapat dilihat pada tabel 1 yaitu 33 (84,6%), didalam penelitian Purwati (2012) menyatakan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan ditemukan tingkat stres yang dominan pada sedang dan berat (Purwati, 2012), hal yang sama juga dinyatakan oleh Goff (2011) bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dari pada laki-laki dikarenakan laki-laki lebih sering berorientasi pada ego sementara pada perempuan lebih sering menggunakan koping yang berorientasi pada tugas-tugas yang diberikan (Goff, 2011).

Selain faktor jenis kelamin, tingginya stres yang dialami mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor usia. Thapar (2012) juga mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres adalah usia. Dari table 1 diketahui bahwa seluruh mahasiswa keperawatan 39 (100%) berada pada kategori usia remaja yaitu remaja akhir. Hal ini juga dapat menjadi faktor tingginya stresor yang dihadapi dimana pada usia remaja akhir ini seseorang akan memikirkan persiapan masa depannya. Hal ini sejalan dengan teori tumbuh kembang menurut Hurlock (2012) yang menyatakan bahwa fase remaja merupakan fase operasi formal karena dalam tahap ini seseorang dihadapkan dengan cara berfikir formal yang menuntut seseorang untuk mencapai hubungan yang baru yang lebih matang dengan teman sebaya serta mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab dan juga mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir.

Gomathi, Jasmindebora, dan Baba (2017) mengatakan bahwa faktor yang membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stress tinggi dikarenakan kurangnya waktu liburan atau waktu istirahat mahasiswa. Dalam hal ketidakmampuan menyeimbangkan waktu belajar dan waktu luang (S. Gomathi & Jasmindebora, 2017). Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah dengan jadwal kuliah yang padat, belajar di kampus diiringi dengan praktek lapangan dan praktik klinik, penulisan karya tulis ilmiah (KTI), persiapan menghadapi ujian akhir, dan UKOM atau uji kompetensi perawat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian efektifitas aromaterapi lavender dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir, dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa keperawatan tingkat akhir

SARAN

Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan desain *Quasi experiment*, yaitu dengan memberikan 2 intervensi yang berbeda kepada mahasiswa untuk mengurangi tingkat stres mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-Bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159–164. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S143151>
- American College Health Association. (2018). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Fall 2010. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–19.
- Anggraini, Y. D. S. (2005). No Title. In *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Damayanti, D. D., Putriana, D., Dewi, C. M., & Putri, A. S. (2021). Pemanfaatan Aromatherapy Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Ujian pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Altruis: Journal of Community Services*, 2(3). <https://doi.org/10.22219/altruis.v2i3.17872>
- Dewi, a. P. (2013). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53.
- Goff, A. M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1). <https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>
- Prima, I. G. A., & Ap, D. (2013). Lavender Aromateraphy As a Relaxant. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(1), 21–53.
- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas

Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Ui*, 5, 98.

- Rofiah, R., & Syaifudin, A. (2014). Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Praktik Klinik Keperawatan Di Institusi Pendidikan Swasta Di Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 2(2), 69–75.
- S. Gomathi, & Jasmindebora, S. (2017). *Stress and Both Negative and Positive Events in Our Lives Such*. 4(4).
- Tricintia, Y., Ivana, T., & Agustina, D. . (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani Osce Mahasiswa Semester VI Angkatan VIII Di Stikes Suaka Insan Banjarmasin. *Neuropsychology*, 3(8), 85–102.