

PENGARUH AROMATERAPI DUPA LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS SAAT PENYUSUNAN SKRIPSI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES AN NUR PURWODADI

Oleh :

Ni Komang Tri Widayani¹⁾, Sutrisno²⁾, Wahyu Riniasih³⁾

- 1) Mahasiswa STIKES An Nur Purwodadi email; annurlppm@gmail.com
- 2) Staf Pengajar STIKES An Nur Purwodadi, email: radenmassutrisno@yahoo.com
- 3) Staf Pengajar STIKES An Nur Purwodadi, email; wahyuannur83@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang; Angka kejadian stres di dunia cukup tinggi, lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dengan peringkat ke-4 di dunia. Hasil survey di Universitas Indonesia di dapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang skripsi 50% mengalami stres. Hal ini dapat diatasi dengan terapi non farmakologi menggunakan aromaterapi dupa lavender untuk menurunkan tingkat stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh aromaterapi dupa lavender terhadap penurunan tingkat stress saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur angkatan 2013.

Metode; Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *pre-test-post-test with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability Sampling* dengan metode sampling acak sederhana (*simple random sampling*) dan didapatkan 58 responden.

Hasil; Berdasarkan analisa menggunakan SPSS 16.0 diperoleh nilai rata-rata (mean) penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen adalah 2.76, sedangkan penurunan tingkat stres pada kelompok kontrol adalah .00. selain itu hasil dari uji *pair t test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $P_v = 0.000$ ($\alpha = 0.05$) yang menunjukkan adanya pengaruh aromaterapi dupa lavender terhadap penurunan tingkat stres saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur angkatan 2013, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai $P_v = 1.000$ ($\alpha=0.05$) yang menunjukkan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol. selain itu hasil uji *man whitney* diperoleh nilai $P_v = .000$ ($\alpha=0.05$) yang menunjukkan adanya perbedaan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kesimpulan; Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi dupa lavender terhadap penurunan tingkat stress saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES An Nur Purwodadi.

Kata Kunci : Stres, Dupa Lavender

PENDAHULUAN

Prevalensi kejadian stres di Dunia cukup tinggi lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dengan peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2012). Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014 didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%), sedangkan insiden tertinggi terjadi pada kelompok umur 45-54 (Hasurungan, 2015).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada beberapa Universitas antara lain di Amerika Utara yang melibatkan 100 partisipan menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa adalah 38% (Shannone, 2013). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Firth, 2011) pada salah satu Universitas di Inggris yang melibatkan 165 partisipan menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa adalah 31,2%. Hasil dari tiga penelitian yang dilakukan di Asia menunjukkan hasil bahwa di Pakistan, dengan 161 partisipan, didapatkan bahwa prevalensi stres mahasiswa adalah 30,84% (Shah, Hasan, Malik, & Sreeramareddy, 2011).

Hasil survey yang dilakugkan Nisa (2011) terhadap 530 mahasiswa di

Universitas Indonesia, dengan hasil bahwa mahasiswa angkatan 2011 yang saat ini sedang skripsi merupakan angkatan yang paling banyak mengalami psikologikal stres yaitu sebanyak 50%. Hasil penelitian tersebut juga mencatat bahwa 38,03% mahasiswa fakultas rumpun *science – technology* di Universitas Indonesia mengalami distress tinggi.

Hasil temuan oleh Wayan Sudarya (2014) di Univesitas Ganesa angkatan 2009 dengan jumlah responden 39 didapatkan bahwa faktor-faktor penyebab stres adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik atau suatu keadaan emosi. Faktor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial dengan persentase 51,815% untuk faktor internal dan 20,209% untuk faktor eksternal. Total *percentage of variance* dua faktor tersebut adalah sebesar 72,024%, dengan kata lain dua faktor tersebut berpengaruh sebesar 72,024% terhadap stres mahasiswa.

Hasil study pendahuluan yang dilakukan dengan cara memberikan kuisisioner *Depresion Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) yang diberikan kepada 5 orang mahasiswa Keperawatan AN NUR Angkatan 2013 yang sedang menyusun skripsi didapatkan data bahwa 2 orang (40 %) mengalami stres ringan

dengan skala 15-18 dan 3 orang (60%) mengalami stres sedang dengan skala 19-25. Stres merupakan sebuah kondisi dinamis dimana seseorang dihadapkan pada konfrontasi antara kesempatan, hambatan atau permintaan akan apa yang dia inginkan dan hasilnya dipersepsikan tidak pasti dan penting (Schafer, W, 2012)

Kozier (2013) menyatakan bahwa ada beberapa cara untuk menurunkan tingkat stres seperti yoga, relaksasi nafas dalam, terapi tertawa dan aromaterapi. Sesuai dengan survey yang dilakukan oleh Titis (2015) bahwa terapi yoga mampu menurunkan tingkat stres dengan tingkat keberhasilan 76%. Penelitian juga dilakukan oleh Andy (2012) tentang relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tingkat stres dengan keberhasilan 80%. Hasil temuan yang dilakukan oleh Edy (2015) tentang terapi tertawa, dengan hasil bahwa terapi tertawa mampu menurunkan tingkat stres dengan tingkat keberhasilan 81%.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratna (2015) terhadap lansia di Panti Werdha Anugrah Surabaya dengan menggunakan Aromaterapi Lavender untuk menurunkan tingkat stres dengan jumlah 21 responden, didapatkan 3 responden (14,3%) mengalami stress ringan, stress tingkat sedang didapatkan sebanyak 10 responden (47,6%), sedangkan stress berat didapatkan

sebanyak 8 responden (38,1%), dan tidak ada yang mengalami stress sangat berat maupun sangat ringan, tetapi setelah diberikan aromaterapi lavender lansia yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 3 responden (14,3%), yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 12 responden (57,1%), sedangkan yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 6 responden (28,6%), jadi didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian aromaterapi Lavender terhadap penurunan tingkat stres.

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga (Kozier, 2010). Aromaterapi Dupa Lavender merupakan terapi yang menggunakan minyak *essensial* lavender yang dimodifikasi berbentuk Dupa (*aromatic incense stick*), penggunaan aromaterapi dupa ini dengan cara dibakar pada ujungnya. Hasil pembakaran *aromatic incense stick* ini maka akan menimbulkan respon bau hal ini akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan enkefalin yang menghasilkan perasaan tenang dan dipercaya mampu mempengaruhi bagian otak yang berhubungan langsung dengan

suasana hati, rasa emosi, dan memori (Medfort, dkk, 2012). Keunggulan aromaterapi dupa dengan aromaterapi yang lainnya adalah bau atau aroma yang dihasilkan mampu bertahan dalam ruangan kurang lebih 30-45 menit. Selain itu *aromatic incense stick* (dupa) sangat mudah didapatkan dan cara menggunakannya juga lebih praktis, tidak gampang tumpah dan harganya terjangkau karena itu peneliti memilih menggunakan *aromatic incense stick* (dupa) untuk menurunkan tingkat stres pada penelitian ini.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 orang mahasiswa S1 keperawatan angkatan 2013 tentang penanganan stress di dapatkan bahwa 2 orang menangani stres dengan cara tertawa dengan teman-teman, 2 orang mendengarkan musik dan 1 orang dengan relaksasi nafas dalam. Menurut mereka cara ini mampu menurunkan tingkat stres tetapi hanya bersifat sementara dan kurang efektif dengan tingkat keberhasilan 52%

karena dengan menggunakan cara tersebut mereka masih mengalami stres,

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Aromaterapi Dupa Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Saat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES AN NUR Angkatan 2013.

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *pre-test-post-test with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability Sampling* dengan metode sampling acak sederhana (*simple random sampling*) dan didapatkan 58 responden. Metode analisa data penelitian ini adalah *pair t test* untuk uji berpasangan dan *man whitney* untuk uji tidak berpasangan. Penelitian ini di lakukan di STIKES An Nur Purwodadi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1; Hasil uji *Pair T Test* duakelompok berpasangan

	Perlakuan	N	Rerata+ d	Selisih + d	IK 95%	p
Pre Test	Lavender	29	20,97 + 3,246	2,759+2.502	3.710-1.807	.0000
Post Test	Lavender	29	18,21+ 2.305			
Pre Test	Plasebo	29	21.48+ 3,269	0.000+1.165	0.443-0,443	1.000
Post Test	Plasebo	29	21.48+2,824			

Berdasarkan hasil dari uji *Pair T Test* didapatkan nilai sig pada kelompok eksperimen yaitu 0.000 dan alpha 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ($P_v < 0.05$) jadi H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka ada pengaruh aromaterapi dupa lavender terhadap penurunan tingkat stres saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur angkatan 2013. Sedangkan nilai sig pada kelompok

kontrol yaitu 1.000 dan alpha 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa ($P_v > 0.05$) jadi H_a ditolak dan H_0 diterima. Maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol. Berdasarkan uji normalitas didapatkan bahwa sebaran data tidak normal maka dalam uji hipotesa untuk kelompok tidak berpasangan menggunakan uji *mann whitney*

Tabel 2; Hasil uji Mann Whitney

	Perlakuan	N	Mean + d	p
Kategori	Lavender	29	2.76+2.502	0.000
Penurunan	Plasebo	29	0.00+1.165	
	Total	58		

Berdasarkan nilai *mean* terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen nilai *mean* 2.76 dan kelompok kontrol nilai *mean* 0.00. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan maka lihat hasil uji *mann whitney*. Berdasarkan hasil uji *mann whitney* didapatkan nilai sig (2-tailed) didapatkan 0.00. jika nilai alpha 0.05 maka $p < 0.05$ Jadi H_a diterima dan H_0 di tolak. Maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji *mann whitney* ada perbedaan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan uji univariat pada kelompok eksperimen didapatkan bahwa nilai rata-rata penurunan tingkat stres adalah 2.76. Sedangkan uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* didapatkan

sebaran data normal dengan nilai P_v pre test adalah 0.090 sedangkan nilai P_v post test adalah 0.200 maka dapat dikatakan sebaran data normal karena $P_v > \alpha$. Maka uji hipotesa untuk kelompok berpasangan menggunakan uji *Pair T Test*. Diketahui dari hasil uji *Pair T Test* yaitu nilai P_v adalah 0.000 jika nilai alpha adalah 0.05 maka $P_v < 0.05$ jadi H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh aromaterapi dupa lavender terhadap penurunan tingkat stres saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur angkatan 2013.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dapat dilakukan aromaterapi dupa lavender sebagai salah

satu teknik untuk mengurangi stres. Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi dupa lavender terhadap penurunan tingkat stres saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur angkatan 2013. Hal ini disebabkan karena Aromaterapi Dupa Lavender merupakan terapi yang menggunakan dupa (*aromatic incense stick*) yang mengandung minyak esensial lavender, salah satu kandungan yang terdapat dalam lavender tersebut yaitu *linalool aasetat* dan *linalyl*, kandungan ini dipercaya dapat meningkatkan mood dan memberikan efek relaksasi. Hal ini diperkuat oleh sebuah study yang dilakukan oleh National Studies (2013) di Jepang yang menunjukkan bahwa *linalol* dan *linalyl* adalah senyawa yang ditemukan dalam lavender yang memberikan efek relaksasi. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh IGA (2013) yang berjudul kandungan aromaterapi lavender sebagai media relaksasi dengan hasil bahwa kandungan utama lavender adalah *linalool aasetat* dan *linalyl* bila kandungan ini dihirup maka akan mampu menghasilkan perasaan tenang karena aromanya yang menyenangkan.

Hal ini disebabkan karena molekul yang ditemukan dalam lavender dalam bentuk apapun akan masuk ke sistem saraf melalui indra penciuman, sistem pernafasan dan kulit. Hal ini sesuai

dengan teori mekanisme cara kerja aromaterapi dupa lavender jika respon bau yang dihasilkan dari pembakaran *aromatic incense stick* ini dihirup maka akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi talamus untuk mengeluarkan ekafalin (molekul alami yang dihasilkan saraf pusat) yang menghasilkan perasaan tenang. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap di udara. Bila kandungan lavender (*linalol* dan *linalyl*) yang dihasilkan dari pembakaran Aromaterapi Dupa Lavender dihirup, maka molekul yang menguap akan membawa unsur aromatik ke puncak hidung. Rambut getar yang terdapat didalamnya, akan berfungsi sebagai reseptor, yang dapat menghantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistem sirkulasi. Jadi aroma yang dihasilkan dari pembakaran dupa lavender akan menimbulkan perasaan senang, rileks, dan menurunkan tingkat stres (Howard dan Hughes, 2007).

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Winai Sayorwan (2012) dengan judul *the effects of lavender inhalation on emotional states, autonomic nervous system, and brain electrical activity* didapatkan hasil bahwa

setelah diberikan aromaterapi lavender secara inhalasi responden mengalami relaksasai yang di buktikan dengan hasil CT-SCAN yang menunjukkan aromaterapi lavender dapat mempengaruhi aktivitas sel alpha pada otak.

Hasil penelitian diatas juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muchtaradi (2011) dengan judul efek aromaterapi lavender terhadap aktifitas motorik. Penelitian ini dilakukan pada mencit (tikus putih), dengan cara inhalasi didapatkan hasil bahwa aromaterapi lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik pada mencit mencapai 78%.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Miguel (2013) dengan judul penelitian *aromateraphy positively affects mood, EEG patterns of alertnees, and math computation*. Penelitian ini menggunakan aromaterapi lavender dan rosemary pada 40 mahasiswa dan staf dari Universitas *Miami Medical School*, yang terdiri 30 wanita dan 10 laki-laki.

Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS dengan hasil bahwa hanya kelompok lavender yang merasa rileks dan kelompok rosemary cenderung merasa lebih waspada.

Kelebihan dari *aromatic incense stick* gampang digunakan, tidak mudah tumpah, dan aroma /bau yang dihasilkan mampu bertahan 30-45 menit. Molekul dari pembakaran dupa lavender ini mudah menguap sehingga akan langsung mengenai reseptor penciuman yang berada pada rongga hidung, selain itu *aromatic incense stick* (dupa) juga gampang didapatkan karena sudah banyak beredar di masyarakat (Kozier, 2010).

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan pemberian aromaterapi dupa lavender didapatkan nilai rata-rata pada pre test kelompok eksperimen 20.97 sedangkan pada pre test kelompok kontrol nilai rata-rata 21.48 dan setelah dilakukan pemberian aromaterapi dupa lavender didapatkan nilai rata-rata pada post test kelompok eksperimen 18.21 sedangkan pada post test kelompok kontrol nilai rata-rata 21.48 .

Setelah dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah Pengaruh aromaterapi dupa lavender terhadap penurunan tingkat stres saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur angkatan 2013 dari hasil *uji pair T Test* didapatkan hasil $P_v=0.000$ jika nilai $\alpha = 0.05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Jadi, ada Pengaruh aromaterapi dupa lavender terhadap

penurunan tingkat stres saat penyusunan skripsi pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes An Nur angkatan 2013

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Country University. (2003). *Stres: new study examines teenagers and exam stress Journal Health & Medicine Week*.
- Hutasoid, A.S. (2013). *Aromaterapi Untuk Pemula*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Hasurungan, 2015. *Health and safety executive*. Jakarta
- IGA, Dewi. 2013. *Kandungan Lavender Sebagai Aromaterapi Relaksasi*. Journal Kesehatan
- Koensoemardiyah. (2009). *Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugara, dan Kecantikan*. Ed 1. Yogyakarta : Andi
- Kozier, et al. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Lubis, Namora Lumangga. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Nursalam. (2013). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Nisa, 2011. Hubungan Skripsi Terhadap Kejadian Stres. E.Journal Universitas Indonesia
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Pastiniasih luh. 2002. *Pembuatan Aromaterapi Dupa*. juni, 2010, from <https://goo.gl/efW8Ef><http://pastiniasih.blogspot.co.id/2011/05/pemanfaatan-dupa-aromaterapi-berbahan.html>
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Ratna, 2015. *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia Di Panti Werdha Anugrah Surabaya*. Balai Penerbit FKUI
- Schafer, W. (2012). *Stress management for wellness*. Fourt edition. Wadsworth: Belmont California
- Sudarya, Wayan. 2014. *Analisa Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksa Angkatan 2009*. e.Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesa
- Setiadi. (2013). *Konsep Dasar Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Shah, Hasan, Malik, Sreeramareddy. 2011. *A Study on Stress and Aromatherapy Intervention Efficacy*. Department Chair Health and Human Performance.
- Sulistyaningsih. (2011). *Metodologi penelitian kebidanan: kuantitatif – kualitatif (edisi 1)*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Woolfolk, Anita, E, “*Educational Psychology, Ninth edition*”, The Ohio State University: Pearson, 2011