**PENGARUH AROMATERAPI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SELAMA MASA
PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
STIKES SURYA GLOBAL YOGYAKARTA**

Novita Sari Khouw¹, Aris Setyawan², Eka oktavianto³, Suib⁴

Mahasiswa Jurusan Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta¹

Dosen keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta^{2,3,4}

Email: novitakhouw@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Coronavirus* yang saat ini sedang berlangsung menimbulkan efek yang kurang baik pada proses perkuliahan karena menyebabkan kecemasan yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar mahasiswa. beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, yaitu dengan terapi komplementer antara lain: relaksasi, distraksi, terapi spiritual, aromaterapi, terapi yang disarankan disini ialah aromaterapi karena dapat menurunkan rasa cemas. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian *pra-experimen* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi penelitian mahasiswa keperawatan semester V yang berjumlah 147 orang. Sampel yang digunakan 20 responden yang mengalami kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* menggunakan *Zung-Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk menggali kecemasan. Data penelitian dianalisis dengan uji statistik *paired t test* dengan tingkat kemaknaan 0.05. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil statistik Uji T-Test, dari 20 responden, didapatkan hasil *p value* $0,000 < \alpha (0,05)$ dengan nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi peppermint sebesar 52,75 sedangkan sesudah diberikan terapi peppermint mengalami penurunan menjadi 40,30 yang artinya ada pengaruh aromaterapi peppermint terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta.

Kata Kunci: *COVID-19*, Tingkat Kecemasan, Peppermint.

ABSTRACT

Background: The current ongoing *Coronavirus* has an unfavorable effect on the lecture process because it causes anxiety which results in a decrease in student achievement. several strategies that can be done to reduce anxiety levels, namely with complementary therapies, among others: relaxation, distraction, spiritual therapy, aromatherapy, the recommended therapy here is aromatherapy because it can reduce anxiety. **Purpose:** To determine the effect before and after giving aromatherapy to anxiety levels during the *COVID-19* pandemic in nursing students at STIKes Surya Global Yogyakarta. **Research Methods:** This type of research is pre-experimental with the design of *One Group Pretest-Posttest*. The research population of the fifth semester nursing students was 147 people. The sample used was 20 respondents

who experienced anxiety during the COVID-19 pandemic using the Zung-Self Rating Anxiety Scale (ZSAS) to explore anxiety. The research data were analyzed by statistical paired t test with a significance level of 0.05. **Results:** Based on the statistical results of the T test, from 20 respondents, the results obtained P Value $0.000 < (0.05)$ with an average value of anxiety levels before being given peppermint therapy of 52.75 while after being given peppermint therapy, it decreased to 40.30, which means that there is an influence of the effect of peppermint aromatherapy on anxiety levels during the COVID-19 pandemic on nursing students at STIKes Surya Global Yogyakarta. **Conclusion:** There is an effect of giving aromatherapy to the level of anxiety during the COVID-19 pandemic in nursing students at STIKes Surya Global Yogyakarta.

Keywords: COVID-19, Anxiety Level, Peppermint.

Latar Belakang

China Country Office pada 31 Desember 2019, melaporkan kasus *pneumonia* yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada 7 Januari 2020, China mengidentifikasi *pneumonia* yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru *coronavirus* (*Coronavirus Disease, COVID 19*). *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan *COVID-19* sebagai pandemi sejak 30 Januari 2020. Penambahan jumlah kasus *COVID-19* berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar negara (WHO, 2020).

Di Indonesia sendiri, kasus *COVID-19* muncul pertama kali pada tanggal 2 Maret 2020 sampai tanggal 17 Agustus 2020, Indonesia melaporkan kasus konfirmasi positif *COVID-19* sebanyak 141.370 kasus dengan 6.207 kematian (CFR 4,8%) dimana kasus dilaporkan dari 34 Provinsi di Indonesia salah satunya yaitu Provinsi Jawa Tengah. Kasus terkonfirmasi positif *COVID-19* tercatat ada 11.675 kasus dimana 791 meninggal (CFR 8,3%) dan 7.327 sembuh (Kementrian Kesehatan, 2020).

Penyebaran *COVID-19* semakin cepat dalam hitungan hari sehingga menimbulkan

perasaan tertekan dan cemas merupakan respon umum dari orang-orang yang terkena dampaknya secara langsung maupun tidak (IASC, 2020). *Coronavirus* yang saat ini sedang berlangsung menimbulkan efek yang kurang baik pada proses perkuliahan terlebih lagi pada mahasiswa keperawatan karena menyebabkan kecemasan yang mengakibatkan penurunan prestasi belajar mahasiswa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2020), dengan judul penelitian: “Pengaruh kecemasan saat pembelajaran daring masa pandemi *COVID-19* terhadap prestasi belajar mahasiswa STIKes William Surabaya” Prestasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring disebabkan karena pandemi *COVID-19* paling banyak pada Indeks prestasi 3,00 – 3,49 sebanyak 52% dan hal ini disebabkan karena mahasiswa masih pada tingkat kecemasan ringan yang paling banyak yakni 78,9 %. Hal ini sesuai hasil uji statistik yaitu dari hasil uji *statistic spearman* didapatkan nilai $p = 0,04$ dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak atau ada hubungan secara signifikan antara hubungan kecemasan dengan prestasi mahasiswa di STIKes William Booth Surabaya.

Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Dampak dari pandemi *COVID-19* menyebabkan kekhawatiran atau kecemasan pada masyarakat sehingga mengubah perilakunya (Sjöberg, 2000) seperti aktivitas diluar rumah dihentikan, menjaga jarak, menurunnya penghasilan atau ekonomi menjadi buruk, selain itu kecemasan akibat *COVID-19* sangat berdampak kepada mahasiswa karena proses pembelajaran harus dihentikan dan dilakukan proses pembelajaran *daring* menggunakan aplikasi-aplikasi belajar *online*. Akibat dari belajar *daring* menyebabkan kecemasan terhadap mahasiswa yang akan berpengaruh pada penurunan prestasi belajar, mahasiswa merasa cemas karena belum pernah menggunakan aplikasi belajar *online*, serta dalam proses belajar *daring* lebih banyak tugas dari pada materi kuliah (Dewi, 2020).

Oleh karena itu diperlukan terapi untuk menurunkan kecemasan mahasiswa salah satunya yaitu terapi nonfarmakologi. Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan, yaitu dengan terapi komplementer antara lain: relaksasi, distraksi, terapi spiritual, aromaterapi, terapi yang disarankan disini ialah aromaterapi karena dapat menurunkan rasa cemas. Kandungan senyawa kimia minyak esensial mempengaruhi aktifitas fungsi kerja otak melalui sistem saraf yang berhubungan dengan indera penciuman. Respon ini merangsang terjadinya peningkatan aktivitas *neurotransmitter*, yang berkaitan dengan pemulihan kondisi psikologis (emosi,

perasaan, pikiran, dan keinginan) (Jaelani, 2009).

Aromaterapi merupakan metode terapi keperawatan yang menggunakan minyak esensial dan senyawa aromatik tumbuhan yang berasal dari tumbuhan yang bertujuan untuk mempengaruhi suasana hati, membuat rileks pikiran, dan kesehatan seseorang (Purwanto, 2013). Aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain dihirup atau inhalasi, berendam, pijat, dan kompres (Bharkatiya, *et al.*, 2008). Cara tercepat diaplikasikan adalah metode inhalasi (menghirup) karena menghirup uap minyak esensial secara langsung dianggap sebagai cara penyembuhan paling cepat dan juga saat menghirup uap minyak esensial molekul-molekul dalam minyak bereaksi langsung dengan organ penciuman sehingga langsung dipersepsikan otak (Mangoenprasodjo & Hidayati, 2005).

Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan dalam menurunkan kecemasan adalah *peppermint*. *Peppermint* dengan nama ilmiah *Mentha piperita* merupakan salah satu esensial yang digunakan untuk aromaterapi. *Mentha piperita* adalah ramuan aromatik dengan efek analgesik dan penenang. Efek analgesik *peppermint* dapat disebabkan oleh senyawa utamanya seperti *Carvone*, *Limonene*, dan *Menthol* (Akbari, *et al.*, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di STIKes Surya Global Yogyakarta, pada bulan November tahun 2020, didapatkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 mahasiswa yang ada, 10 mahasiswa mengalami

masalah kecemasan yang diakibatkan oleh kondisi penyebaran *COVID-19*. Kecemasan yang dirasakan oleh 5 mahasiswa diakibatkan kurangnya pengetahuan dan informasi terkait cara pencegahan, penanganan *COVID-19*. 5 mahasiswa lainnya mengatakan bahwa kecemasan yang diakibatkan oleh *COVID-19* berdampak pada penurunan prestasi mahasiswa karena proses belajar *daring*.

Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta” Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pra-experimen* dengan rancangan *One Group Pretest- Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester V STIKes Surya Global Yogyakarta yang berjumlah 147 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *random sampling*. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan observasi, wawancara dan kuesioner *Zung-Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) yang diisi oleh mahasiswa. Analisa univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel <50 . Data dikatakan

normal apabila $P \text{ value} > 0,05$. Analisis *bivariate* dalam penelitian ini menggunakan uji non parametric *paired t test* karena data berdistribusi normal.

Hasil Penelitian

Analisis Univariate

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri dari jenis kelamin dan usia. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=20)		
Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
19 tahun	3	15.0
20 tahun	12	60.0
21 tahun	5	25.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	0	0
Perempuan	20	100
Total	20	100%

Sumber: Data Primer 2021

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa dari 20 responden sebagian besar responden berusia 20 tahun dengan jumlah sebanyak 12 responden (44,4%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden diatas semua berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 20 responden (100,0%).

2. Tingkat kecemasan sebelum diberi aromaterapi pada mahasiswa keperawatan semester V STIKes Surya Global Yogyakarta

Data tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelum diberikan intervensi aromaterapi diperoleh dari hasil (*Pret-Test*)

dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2
Distibusi Frekuensi *Pre-test* Tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelum diberikan aromaterapi di STIKes Surya Global Yogyakarta (n=20)

Kategori	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Berat	2	10,0
Sedang	5	25,0
Rendah	9	45,0
Tidak Cemas	2	20,0
TOTAL	20	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dalam penelitian ini sebelum diberikan aromaterapi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* di STIKes Surya Global Yogyakarta. Sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam kategori rendah yakni sebanyak 9 responden (33,3%).

3. Tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan setelah diberikan aromaterapi
Data tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan setelah diberikan intervensi aromaterapi diperoleh dari hasil (*Post-Test*) dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Distibusi Frekuensi *Post-test* Tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan setelah diberikan aromaterapi di STIKes Surya Global Yogyakarta (n=20)

Kategori	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak cemas	14	70,0
Ringan	6	30,0
TOTAL	20	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dalam

penelitian ini setelah diberikan aromaterapi pada mahasiswa yang mengalami kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* di STIKes Surya Global.

Analisis Bivariate

1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis bivariat dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk menentukan jenis uji yang tepat digunakan pada data untuk melakukan analisis bivariat. Hasil uji data normalitas dapat dilihat pada table 4.

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Menggunakan Shapiro Wilk (n=20)

Kelompok Aromaterapi	<i>Shapiro wilk</i>	
	Df	Sig
	20	.294
	20	.153

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 4 Uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro wilk test* diperoleh nilai $p > 0,005$ yang artinya data dalam penelitian ini dari satu sampel berdistribusi berdistribusi normal, sehingga akan dilakukan uji statistik menggunakan uji *pairet t test*.

2. Uji Data

Uji yang digunakan adalah uji beda *paired t test* yang artinya membandingkan rata-rata nilai post-test Sehingga menggunakan uji beda *paired t test*. Data yang didapatkan setelah di uji beda menggunakan program SPSS tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji *Paired t Test* sebelum dan sesudah
intervensi aromaterapi (n=20)

Kelompok Aromaterapi	N	Pre-test	Post-test	P Value
		Mean	Mean	
	20	52.75	40.30	0.000

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata nilai pretest dan posttest pada kelompok aromaterapi. Dalam penelitian ini aromaterapi terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa penggunaan aromaterapi telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan juga dapat membuat rileks dan suasana hati menjadi tenang (Akbari, *et al.*, 2019).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Rata-rata usia responden pada penelitian ini adalah 20 tahun. Usia menjadi salah satu faktor terjadinya kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Suherman, 2016) menyatakan bahwa usia muda lebih mudah terkena tekanan (stres) psikologis dan cemas, karena kesiapan mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muyasaroh, (2020), usia responden paling banyak ada di usia 20-24 tahun, yang mana hasil penelitian tersebut sama dengan hasil penelitian yang dilakukan

di Program Studi Keperawatan. Adapun perbandingan umur yang tidak terlalu jauh yakni umur 19 tahun, 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun dan 24 tahun, pada tahap usia ini disebut tahap remaja akhir yang kesiapan mental dan jiwa belum matang serta kurangnya pengalaman dalam manajemen kecemasannya.

Jenis kelamin mayoritas dari penelitian ini adalah perempuan. Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor terjadinya kecemasan. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan katekolamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal (Suherman, 2016).

2. Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester V STIKes Surya Global Yogyakarta sebelum diberikan aromaterapi.

Pada hasil penelitian didapatkan nilai rerata pretest 52.75 maka, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi sebagian besar responden mengalami kecemasan. Kecemasan yang dirasakan oleh responden paling banyak pada kecemasan ringan. Setelah dikaji oleh peneliti bahwa ternyata mereka yang mengalami kecemasan diakibatkan oleh kurangnya informasi terkait *COVID-19* yang dimana keadaan ini baru terjadi pertama kali.

Kecemasan yang dialami oleh

responden ini berupa rasa takut, dan panik apabila mendengar informasi terkait bertambahnya jumlah pasien yang terkena *COVID-19*. Hal ini sejalan dengan penelitian Agustin *et al.*, (2020) dimana sebelum dilakukan intervensi aromaterapi didapatkan data responden yang mengalami kecemasan sebesar 7 orang (48,85). Menurut Agustin *et al.*, kecemasan merupakan respon terhadap ancaman yang tidak terduga, respon yang meliputi fisiologis, afektif, dan perubahan kognitif. Sejalan dengan aspek emosional dari gangguan kecemasan. Ketika pasien/responden cemas akan mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan merasakan adanya perasaan terganggu yang berdampak negatif terhadap pekerjaan dan hubungan dengan orang lain (Barati, 2016).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dewi, (2020) dimana Indeks prestasi 3,00 – 3,49 sebanyak 52% dan hal ini disebabkan karena mahasiswa masih pada tingkat kecemasan ringan yang paling banyak yakni 78,9 %. Dari data yang ada dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi tingkat prestasi belajar mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Arwani *et al.* (2013) sebelum pemberian aromaterapi paling banyak tingkat kecemasan responden adalah tingkat cemas berat. Munculnya kecemasan berat tersebut dapat disebabkan karena tindakan operasi merupakan pengalaman yang pertama. Responden dalam penelitian ini adalah mereka yang sebelumnya belum

pernah mengalami tindakan operasi.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Palese, Cecconi, Moreale, dan Skrap (2012) bahwa mereka yang mengalami pengalaman pertama operasi terlebih operasi pada bagian tubuh yang vital, akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi bahkan dapat mengalami depresi. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jawaid, Mushtaq, Mukhtar, dan Khan (2007) dan penelitian oleh Roomruangwong, Tangwongchai, dan Chokchainon (2012) bahwa klien yang akan dioperasi untuk pertamakalinya memiliki tingkat kecemasan sebelum operasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang telah memiliki pengalaman operasi sebelumnya.

3. Tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester V STIKes Surya Global Yogyakarta sesudah diberikan aromaterapi.

Pada hasil didapatkan nilai rerata posttest 40,30 maka, dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukannya intervensi aromaterapi responden mengalami penurunan kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Desta *et al.*, (2020) dimana setelah diberikannya intervensi aromaterapi didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti pemberian aromaterapi efektif dapat menurunkan kecemasan. Dehkordi *et al.*, (2017) mengatakan bahwa senyawa aromaterapi melalui inhalasi akan langsung memberikan efek terhadap sistem saraf pusat dan mempengaruhi

keseimbangan korteks serebri serta saraf-saraf yang terdapat pada otak. Aromaterapi inhalasi *damask rose* dan ekstrak jeruk efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa. Selain itu aromaterapi lavender, bunga rosemary, minyak *peppermint*, minyak bunga matahari, esensi sawi putih, minyak pohon teh, minyak jojoba juga efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa

(Bouya, 2018).

Aromaterapi mempunyai beberapa keuntungan sebagai tindakan supportive seperti efek relaksasi maupun perangsang, menenangkan kecemasan dan menurunkan depresi (Primadiati, 2002). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Prastiwi (2017) diperoleh perubahan tingkat kecemasan setelah dilakukan pemberian aromaterapi lavender sebagian responden mengalami kecemasan ringan yaitu 19 orang (54,3%), mengalami kecemasan sedang 7 orang (20,0%), tidak mengalami kecemasan 7 orang (20,0%) dan sebagian kecil responden yang mengalami kecemasan berat yaitu 2 orang (5,7%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian responden menjadi cemas ringan, bahkan terdapat beberapa responden yang tidak mengalami kecemasan.

Hal ini sesuai dengan penelitian Faradelos E (2015) aromaterapi dapat memberikan berbagai keuntungan bagi pasien seperti relaksasi, mengurangi

kecemasan, depresi, kelelahan, perbaikan kualitas hidup melalui sistem saraf, endokrin, kekebalan tubuh dan peredaran darah. Aromaterapi dapat diaplikasikan sebagai terapi komplementer untuk mengurangi gejala kecemasan. Terapi non farmakologis / komplementer yang dapat digunakan pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum prosedur operasi adalah pemberian aromaterapi. aromaterapi lavender terdapat penurunan kecemasan.

4. Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti, terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi aromaterapi dengan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$). Hal ini serupa dengan studi sebelumnya bahwa aromaterapi menjadi salah satu terapi yang dapat digunakan dalam menurunkan kecemasan (Akbari *et al.*, 2019; Anastasia *et al.*, 2015; Setyawan *et al.*, 2019).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil-hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Kritsidima, Newton, dan Asimakopoulou (2010) melaporkan dalam penelitiannya bahwa pemberian aromaterapi lavender pada klien dengan masalah gigi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi lavender ($p = 0.001$). Penelitian yang dilakukan oleh

Woelk dan Schlafke (2010) juga menunjukkan bahwa pemberian lavender sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan umum (generalized anxiety disorder) dibandingkan dengan pemberian Lorazepam. Hasil penelitian oleh Conrad dan Adams (2012) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dapat menurunkan secara signifikan tingkat kecemasan dan depresi pada wanita melahirkan dengan resiko tinggi.

Dampak positif aromaterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ini disebabkan karena aromaterapi diberikan secara langsung (inhalasi). Mekanisme melalui penciuman jauh lebih cepat dibanding rute yang lain dalam penanggulangan problem emosional seperti stress dan kecemasan, termasuk sakit kepala, karena hidung / penciuman mempunyai kontak langsung dengan bagian-bagian otak yang bertugas merangsang terbentuknya efek yang ditimbulkan oleh aromaterapi. Hidung sendiri bukanlah organ untuk membau, tetapi hanya memodifikasi suhu dan kelembaban udara yang masuk. Saraf otak (cranial) pertama bertanggung jawab terhadap indera pembau dan menyampaikan pada sel-sel reseptor.

Ketika aromaterapi dihirup, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut dibawa oleh udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektro kimia akan

ditransmisikan melalui bola dan olfactory ke dalam sistem limbik (Setyawan and Oktavianto, 2020). Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional. 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 euphoria, relaks atau sedative.

Sistem limbic ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi (Koensoemardiyah, 2009). Menurut penelitian ini Barati *et., al*, (2016) mengatakan bahwa air mawar secara nyata dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan pada pasien hemodialisis. pengaruh aromaterapi terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis diperiksa menggunakan sari jeruk. Efek anxiolytic essensi jeruk mirip dengan mawar, dan telah dikonfirmasi dalam penelitian, termasuk penelitian ini, bahwa aromaterapi secara signifikan dapat mengurangi sifat dan kecemasan ($p < 0,001$) dibandingkan dengan waktu sebelum intervensi.

Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini antara lain: Tingkat kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* sebelum pemberian aromaterapi pada mahasiswa keperawatan semester V di STIKes Surya Global Yogyakarta sebagian besar

mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* setelah pemberian aromaterapi pada mahasiswa keperawatan semester V di STIKes Surya Global Yogyakarta sebagian besar penurunan kecemasan dari rata-rata 52.75 menjadi 40.30. Hasil menunjukkan Ada pengaruh aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi *COVID-19* pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta dengan nilai signifikan $p\text{-value} = 0.000 (<0,05)$.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Surya Global Yogyakarta dan dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian publikasi artikel ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia pada Lansia Di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan*, II(02), 21–28.
- Akbari, F., Rezaei, M., & Khatony, A. (2019). *Effect Of Peppermint Essence On The Pain And Anxiety Caused By Intravenous Catheterization In Cardiac Patients: A Randomized Controlled Trial*. 2933–2939.
- Anastasia, Bayhakki, Fathra. (2015). Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru.
- Bouya, S., Ahmadidarehsima, S., Badakhsh, M., Balouchi, A., & koochakzai, M. (2018). Effect of aromatherapy interventions on hemodialysis complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32(April), 130–138. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.06.008>
- Care, S., Technique, E. F., Blues, P., Rate, U. R., Disease, S. R., & Efficacy, S. (2019). *Volume 6 / Nomor 2 / Desember 2019*. 6(6).
- Conrad, P., & Adams, C. (2012). The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman - A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 18(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.05.002>
- Cruz, A., Kim, T., & Park, S. (2011). Effects of lavender and peppermint odors on anxiety and sport skill performance. *Asia Life Sciences*, 20(2), 323–329.
- Davis, C., & Nurse, C. (2004). The effectiveness of massage with aromatherapy and music on the stress and anxiety levels of emergency department staff. *Australian Emergency Nursing Journal*, 7(2), 9. [https://doi.org/10.1016/s1328-2743\(04\)80010-5](https://doi.org/10.1016/s1328-2743(04)80010-5)
- Dehghanmehr, S., Allahyari, E., Sheikh, A., Nooraeen, S., Shahraki, A., & Salarzaei, M. (2017). The effect of aromatherapy on anxiety in diabetic patients – A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(11), 1997–2000. <https://doi.org/10.5812/numonthly.38347>.Research
- Dehkordi, A. K., Tayebi, A., Ebadi, A., Sahraei, H., & Einollahi, B. (2017). Effects of aromatherapy using the damask rose essential oil on depression,

- anxiety, and stress in hemodialysis patients: A clinical trial. *Nephro-Urology Monthly*, 9(6), 6–10. <https://doi.org/10.5812/numonthly.60280>
- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.210>
- Febriyanti, E., & Mellu, A. (2020). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang*. 1–6
- Fradelos, E., & Komini, A. (2015). *The use of essential oils as a complementary treatment for anxiety. September 2014*. <https://doi.org/10.11648/j.ajns.s.20150401.11>
- Jawab, P. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Mahasiswa, K., & Masa, D. I. (2020). *hubungan tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19 relation Between Religiosity Levels with Anxiety Levels on College Student During Pandemi Covid-19. XIII(2)*, 131–144.
- Palese, A., Cecconi, M., Moreale, R., & Skrap, M. (2012). Pre-operative stress, anxiety, depression and coping strategies adopted by patients experiencing their first or recurrent brain neoplasm: An explorative study. *Stress and Health*, 28(5), 416–425. <https://doi.org/10.1002/smi.2472>
- Prastiwi, A., Hendarsih, S., & Prabowo, T. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. *Poltekkes Yogyakarta*, 01(001), 23.
- Program, D., Keperawatan, S., Depkes, P., Semarang, K., Program, D., Kesehatan, S., Universitas, M., & Semarang, M. (2015). *Pengaruh Aromaterapi Peppermint Terhadap Penurunan Mual Di Smc Rs Telogorejo*.
- Santoso, D. H., & Santosa, A. (n.d.). *Dalam Ragam Tinjauan*. Seminar, P., Keperawatan, N., Muhammadiyah, U., Improving, D., Outcomes, G., Data, M., & Kesehatan, R. (2020). *Pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap kecemasan pasien hemodialisa 1*. 2012, 16–24.
- Setyawan, A. and Oktavianto, E. (2020) ‘Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan’, *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), p. 9. doi: 10.20527/jbk.v6i1.8356.
- Sriningsih, I., & Hartono, R. (n.d.). *Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal Di*. 129–134.
- Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013a). *KECEMASAN PASIEN SEBELUM OPERASI DENGAN ANESTESI*. 00.
- Sriningsih, I., & Hartono, R. (2013b). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal Di Rs Tugu Semarang. *Link*, 1, 83–87.
- Tabatabaeichehr, M., & Mortazavi, H. (2020). The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review. *Ethiopian Journal of Health Sciences*, 30(3), 449–458. <https://doi.org/10.4314/ejhs.v30i3.16>
- Tua, O., Tingkat, D., Pada, K., & Tadulako, U. (2016). *MEDIKA TADULAKO Jurnal Ilmiah Kedokteran*, Vol. 3 No. 1 Januari 2016. 3(1), 23–32.
- Woelk, H., & Schläpke, S. (2010). A multi-

center, double-blind, randomised study of the Lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder. *Phytomedicine*, 17(2), 94–99. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2009.10.006>

Verawati, V. (2019) ‘Pengaruh Aromaterapi Inhalasi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Sebelum Menjalani Hemodialisa Di Rst Dr. Reksodiwiryono Padang (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).’, Statistic Theory.