

PENURUNAN KECEMASAN MENGHADAPI SKRIPSI DENGAN MENGGUNAKAN AROMATERAPI INHALASI

Afrianti Wahyu Widiarti, Suhardi

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Fisioterapi

Abstract: Aromatherapy, Aromatherapy inhalation, anxiety. The aims of the study was to determine the effect of inhalation aromatherapy on anxiety levels do Thesis. Location and Time Research is at the Department of Physiotherapy Health Polytechnic Surakarta. Data collection was conducted research in May until August 2014 type is quasy experimental study with a research design that is used is one groups pre and post test design. Research subjects $n = 30$ students that meet the specified criteria. Conclusion Based on the results of statistical test anxiety level data before and after treatment with $p = 0.000$ ($p < 0.05$) showed that inhalation aromatherapy effect of reducing the level of anxiety in the face of the thesis student in the Department of Physiotherapy Health Polytechnic Surakarta.

Keywords: Aromatherapy, Aromatherapy inhalation, anxiety.

Abstrak: Aromaterapi, Aromaterapi inhalasi, kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi Skripsi. Lokasi dan Waktu Penelitian adalah di Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Mei s/d Agustus 2014. Jenis Penelitian adalah *quasy experimental* dengan Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one groups pre and post test* design. Subyek Penelitian $n=30$ mahasiswa dengan yang memenuhi kriteria yang ditetapkan. Kesimpulan Berdasarkan hasil uji statistik data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta.

Kata Kunci: Aromaterapi, Aromaterapi Inhalasi, Kecemasan

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai peserta didik dalam dunia pendidikan seringkali mengalami peristiwa yang mungkin menimbulkan kecemasan. Mahasiswa sering mengalami masalah dalam proses penyusunan skripsi Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisan ilmiahnya dalam bentuk skripsi atau tesis.

Oktary, 2007 berpendapat bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi diduga kuat mengalami peningkatan kecemasan. Kecemasan bisa terjadi dikarenakan adanya tekanan-tekanan yang dirasakan berkaitan dengan proses pengerjaan skripsi tersebut. Salah satu tekanan yang sangat mendasar adalah bahwa skripsi yang sedang dikerjakan tersebut nanti pada akhirnya akan diuji di hadapan dosen penguji. Selain itu

faktor lain yang bisa mempengaruhi kecemasan mahasiswa adalah karena adanya batasan waktu dalam masa kuliah.

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenteram disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi dalam berbagai situasi kehidupan maupun gangguan sakit. Selain itu kecemasan dapat menimbulkan reaksi tubuh yang akan terjadi secara berulang, seperti rasa kosong di perut, sesak nafas, jantung berdebar, keringat banyak, sakit kepala dan rasa mau buang air kecil/besar. Perasaan ini disertai perasaan ingin bergerak untuk lari menghindari hal yang dicemaskan (Stuart dan Sundeen, 1998).

Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, depresi, nyeri, dan sebagainya (Watt & Janca, 2008). Dalam penggunaannya, menurut Bharkatiya et al, 2008, aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengidentifikasi karakteristik subyek penelitian, mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum diberikan aromaterapi inhalasi, mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi setelah diberikan aromaterapi inhalasi, serta

menganalisis perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum diberikan aromaterapi inhalasi dan sesudah diberikan aromaterapi inhalasi.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik one group pre test and post tes design, yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk menilai satu kelompok saja secara utuh (Notoadmojo, 2005).

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Jurusan Fisioterapi Poltekkes Surakarta.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling, dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, (2) kooperatif dan bersedia mengikuti penelitian ini. Kriteria eksklusi adalah : (1) asma, (2) pasien pascaoperasi, (3) kehamilan, (4) batuk, (5) infeksi sinus, flu dan (6) gangguan-gangguan lain yang dapat memberikan ketidaknyamanan selama terapi menggunakan aromaterapi inhalasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Kuisisioner ini dibuat untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa yang dimodifikasi dengan mengacu pada skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dan kuesioner data diri responden.

Data yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat dengan bantuan program komputer. Uji statistik yang akan digunakan adalah uji non parametrik menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Karakteristik subyek penelitian

- Karakteristik subyek (berdasarkan jenis kelamin, umur, agama)

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Subyek Penelitian (Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Agama)

No	Karakteristik subyek penelitian	
1	Jenis kelamin	4 (13 %)
	Laki – laki	
	Perempuan	26 (87%)
2	Umur (Tahun)	
	Maksimum	26
	Minimum	19
	Rata – rata	22
3	Agama	
	Islam	26
	Katholik	3
	Hindu	1

Berdasarkan tabel 1, dapat dimaknai bahwa distribusi jenis kelamin subyek penelitian ini didominasi perempuan yaitu 26 orang (87%) dan 4 orang (13%) laki-laki. Usia subyek penelitian ini minimum 19 tahun dan maksimum 26 tahun dengan rerata 22 tahun

- Karakteristik subyek berdasarkan tingkat kecemasan

Tabel 2

Tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian aromaterapi

Tingkat kecemasan	Sebelum pemberian aromaterap		Setelah pemberian aromaterap	
	f	%	f	%
Tidak ada gejala	0	0	16	53
Gejala ringan	0	0	11	37
Gejala sedang	24	80	3	10
Gejala berat	6	20	0	0
Gejala berat sekali/panik	0	0	0	0
Total	30	100	30	100

Sebelum diberikan aromaterapi inhalasi, diperoleh data bahwa sebanyak 24 responden (80 %) mengalami gejala kecemasan sedang, 6 responden (20%) mengalami gejala kecemasan berat, dan tidak ada responden (0%) yang mengalami gejala kecemasan ringan dan berat sekali.

Setelah diberikan aromaterapi inhalasi, diperoleh data bahwa sebanyak 16 responden (53 %) tidak mengalami gejala kecemasan, 11 responden (37 %) mengalami gejala kecemasan ringan, 3 responden mengalami gejala kecemasan sedang dan tidak ada responden (0%) yang mengalami kecemasan berat.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dimaksudkan untuk menguji adanya pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Wilcoxon dapat dipaparkan seperti pada tabel 3.

Tabel 3

Hasil uji statistik tentang pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi

Kondisi	Perubahan tingkat kecemasan (pre-post)	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Nilai p
POST- PRE	Negative Ranks	29 ^a	16.0	464.00	0.000
	Positive Ranks	1 ^b	1.0	1.00	
	Ties	0 ^c			
Total		30			

Keterangan :

- a. Nilai kecemasan yang mengalami penurunan setelah intervensi
- b. Nilai kecemasan yang mengalami peningkatan setelah intervensi
- c. Nilai kecemasan sama sebelum dan setelah intervensi

Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik dengan Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar 0,00 lebih kecil dari alpha (0,05). Dengan demikian disimpulkan ada pengaruh pemberian aromaterapi inhalasi terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

PEMBAHASAN

Kecemasan mahasiswa saat menghadapi skripsi muncul karena adanya perasaan takut dan tidak percaya diri akan kemampuan dalam mengerjakan skripsi. Beberapa mahasiswa sering merasa takut saat akan menghadap dosen pembimbing, hal tersebut semakin membuat proses pengerjaan skripsi semakin panjang (Linayaningsih, 2007).

Purba (2008) berpendapat bahwa kecemasan merupakan sesuatu yang wajar oleh karena setiap orang menginginkan segala sesuatunya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan.

Aromaterapi merupakan salah satu intervensi terapi alternatif dan komplementer yang paling umum, dan semakin banyak penelitian yang membuktikan pengaruhnya terhadap berbagai masalah kesehatan. Sebagian besar studi meneliti efek pada variabel psikologis. Menurut Song, variabel yang paling sering adalah kecemasan, stress, depresi dan nyeri.

Berdasarkan hasil pre test yang dilakukan 10 menit sebelum diberikan aromaterapi inhalasi, diperoleh data bahwa tidak ada responden (0%) yang mengalami gejala kecemasan ringan dan berat sekali, 24 responden (80 %) mengalami gejala kecemasan sedang dan 6 responden (20%) mengalami gejala kecemasan berat.

Setelah diberikan aromaterapi inhalasi, diperoleh hasil bahwa sebanyak 16 responden (53 %) tidak mengalami gejala kecemasan, 11 responden (37 %) mengalami gejala kecemasan ringan, 3 responden mengalami gejala kecemasan sedang dan tidak ada responden (0%) yang mengalami kecemasan berat.

Hasil uji hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi inhalasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi yang dirasakan subyek penelitian.

Buckle J (2011) menyatakan indra penciuman memiliki peran yang sangat penting dalam kemampuan manusia untuk bertahan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam sehari manusia bisa mencium lebih kurang 23.040 kali. Bau-bauan dapat memberikan peringatan pada kita akan adanya bahaya dan juga dapat memberikan efek menenangkan (relaksasi). Tubuh dikatakan dalam keadaan relaksasi adalah apabila otot-otot di tubuh manusia dalam keadaan tidak tegang. Keadaan relaksasi dapat dicapai dengan menurunkan tingkat stres, baik stres fisik maupun psikis, serta siklus tidur yang cukup dan teratur.

Essential oil dalam hal ini lavender memiliki kandungan linalool. Lavender adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik

secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic sistem pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdala dan hipocampus. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. Amygdala sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi manusia terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan.

Menurut penelitian Snow (2004) Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap tikus, minyak lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik mencapai 78%, sehingga sering digunakan untuk

manajemen stres. Beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki mood seseorang, dan memberikan efek relaksasi.

Disisi lain, menurut HS Anugrah (2011) pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien operasi di RSUD Jember, berdasarkan hasil uji wilcoxon sign rank test diperoleh hasil p value=0,000. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan responden setelah dilakukan aromaterapi lavender.

Penelitian Diego (1998) mengenai pengaruh aromaterapi lavender untuk relaksasi, kecemasan, mood, dan kewaspadaan pada aktivitas EEG menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan mood, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta pada EEG yang menunjukkan peningkatan relaksasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 30 subyek dengan keluhan kecemasan, diberikan aromaterapi inhalasi dan dilakukan evaluasi tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), dapat ditetapkan kesimpulan sebagai berikut:

Berdasarkan hasil uji statistik data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa aromaterapi inhalasi berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi di Jurusan Fisioterapi Politeknik Kesehatan Surakarta.

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat direkomendasikan adalah sebagai berikut:

Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang atau yang akan menghadapi skripsi diharapkan dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin. Komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing dan teman akan sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi. Apabila mahasiswa sungguh-sungguh mengalami kesulitan dalam hal pemahaman, hendaknya hal ini bukan merupakan penghambat tetapi menjadi pemicu bagi mahasiswa untuk berusaha lebih baik lagi. Kemauan diri yang keras dalam menyiapkan diri menghadapi skripsi akan membantu mengurangi kecemasan mahasiswa.

Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat terhadap penelitian mengenai pengaruh aromaterapi inhalasi terhadap kecemasan mahasiswa diharapkan mampu memperdalam dan mempertajam hasil penelitian, sehingga hal tersebut bisa dieksplorasi lebih mendalam. Diharapkan hasil penelitian yang diperoleh akan lebih kaya dan mendalam serta bermanfaat bagi banyak pihak.

DAFTAR RUJUKAN

- Bharkatiya M, Nema RK, Rathore KS, Panchawat S. 2008. Aromaterapi: Short Overview. *International Journal of Green Pharmacy*, 2(1):13-16.
- Buckle, Jane. 2003. *Clinical Aromatherapy: Essential Oils in Practice*. Jilid Pertama. Edisi Kedua. London: Churcill Livingstone.
- Diego, Miguel, A., Aaron-Jones, N., et all. 1998. Aromatherapy Positively Affects Mood, EEG Patterns of Alertness And Math Computations. *J. Neuroscience*, 96: 217-224.
- Linayaningsih, F. 2007. *Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Soegiyopranata dalam mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Unika Soegijapranata
- Oktary. 2007. *Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan pada Mahasiswa Yang sedang Menyelesaikan Skripsi*. Skripsi. Universitas Indonesia
- Purba, J., Wahyuni, S., Nasution, M., & Daulay, W. 2009. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Psikososial dan Gangguan Jiwa*. Medan: USU Press.
- Snow AL, Hovanec L, Brandit J. A Controlled Trial of Aromatherapy for Agitation in Nursing Home Patients with Dementia. *The Journal of Alternatif and Complementary Medicine* 2004: vol. 10 no. 3; 431-437
- Stuart and Sundeen. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Alih Bahasa)* Achir Yani S.Hamid. Edisi 3. Jakarta : EGC
- Watt, Gillian and Janca, Aleksandar. 2008. Aromaterapi in Nursing and Mental Health Care. *Journal of Contemporary Nurse*, 30(1):69-75.