

ABSTRAK

EFEK AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL LEMON (*CITRUS LIMON*) TERHADAP KECEMASAN PADA MAHASISWI UNIVERSITAS X SETELAH UJIAN

Rivina Anggraeni Mustikaning Rae, 2016

Pembimbing Utama : dr. Ade Kurnia S., Sp. KJ.

Pembimbing Pendamping : dr. Jo Suherman., M.S., AIF.

Latar Belakang Dalam kegiatan sehari-hari, mahasiswa atau mahasiswi menghadapi banyak ujian dan tugas yang diberikan demi meningkatkan mutu pendidikan, hal ini dapat menjadikan mahasiswa atau mahasiswi sering mengalami kecemasan sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar dan dapat menurunkan prestasi belajar. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa menghirup aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang, salah satunya aromaterapi minyak esensial Lemon. Lemon memiliki kandungan *Linalool* dan *Linalyl acetate* yang dapat merangsang sekresi serotonin dan dapat memicu GABA yang dapat menurunkan kecemasan.

Tujuan penelitian Untuk mengetahui apakah aromaterapi minyak esensial Lemon dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Desain penelitian Sifat dari penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* terhadap 30 mahasiswi berusia 18-25 tahun. Data yang diukur adalah tingkat kecemasan dengan menggunakan modifikasi dari Kuisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) sebelum dan sesudah menghirup aromaterapi minyak esensial Lemon selama 5 menit. Analisis data yang digunakan adalah *t-test* berpasangan.

Hasil penelitian Rerata sebelum diberikan aromaterapi Lemon adalah $38,93 \pm 9,176$ lebih besar dibandingkan sesudahnya yaitu $24,83 \pm 4,061$ ($p < 0,01$).

Simpulan penelitian Aromaterapi minyak esensial Lemon dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kata kunci : aromaterapi lemon, *Citrus limon*, tingkat kecemasan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF LEMON ESSENTIAL OIL AROMATHERAPY (CITRUS LIMON) ON THE LEVEL OF ANXIETY AT “X” UNIVERSITY’S STUDENTS AFTER EXAM

Rivina Anggraeni Mustikaning Rae, 2016.

1st tutor : dr. Ade Kurnia S., Sp. KJ.

2nd tutor : dr. Jo Suherman., M.S., AIF.

Backgrounds In daily activities, students had to face many tests and assignments to improve the quality of education, Sometimes, it could cause anxiety that reduced the concentration of learning, especially the learning ability. Some studies revealed that inhaling aromatherapy could reduce anxiety levels, one of which aromatherapy essential oils of Lemon. Linalool and Linalyl acetate in Lemon stimulated the secretion of serotonin and GABA which reduced anxiety.

Objectives To determine whether aromatherapy Lemon essential oil can reduce the level of anxiety.

Methods The nature of this research was quasi experimental study with pre-test and post-test of 30 female college students aged 18-25 years. The data measured the level of anxiety by using a modification of the questionnaire Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) before and after inhaling aromatherapy Lemon essential oil for 5 minutes. Analysis of the data used is t-test pairs.

Results Average before given aromatherapy Lemon was 38.93 ± 9.176 greater than afterward 24.83 ± 4.061 ($p < 0.01$).

Conclusions Aromatherapy Lemon essential oil can reduce the level of anxiety.

Keywords : lemon aromatherapy, Citrus limon, anxiety level.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN MAHASISWA	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	3
1.4.1 Manfaat Akademik	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran / Landasan Teori	4
1.6 Hipotesis Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kecemasan	6

2.1.1 Pengertian Kecemasan	6
2.1.2 Penyebab Kecemasan	8
2.1.2.1 Teori Psikonaltik	8
2.1.2.2 Teori Interpersonal	9
2.1.2.3 Teori Perilaku	9
2.1.2.4 Teori Keluarga	9
2.1.2.5 Teori Biologis	9
2.1.3 Macam-macam Kecemasan	10
2.1.3.1 Kecemasan Realistis (<i>Realistic Anxiety</i>)	10
2.1.3.2 Kecemasan Neurotis (<i>Neurotic Anxiety</i>)	10
2.1.3.3 Kecemasan Moral (<i>Moral Anxiety</i>)	10
2.1.4 Respon Fisiologi Terhadap Anxietas	10
2.1.5 Tingkat-tingkat Kecemasan	11
2.1.5.1 Kecemasan Ringan	11
2.1.5.2 Kecemasan Sedang	11
2.1.5.3 Kecemasan Berat	12
2.1.5.4 Panik	12
2.1.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan	13
2.1.6.1 Faktor Internal	13
2.1.6.1.1 Usia	13
2.1.6.1.2 Pengalaman	13
2.1.6.1.3 Aset Fisik	14
2.1.6.2 Faktor Eksternal	14
2.1.6.2.1 Pengetahuan	14
2.1.6.2.2 Pendidikan	14
2.1.6.2.3 Financial / Material	14
2.1.6.2.4 Keluarga	14
2.1.6.2.5 Obat	15
2.1.6.2.6 Sosial Budaya <i>Support</i>	15
2.1.7 Alat Ukur Tingkat Kecemasan	15
2.1.7.1 Hamilton <i>Rating Scale for Anxiety (HAM-A / HARS)</i>	15

2.1.7.2 Liebowitz <i>Social Anxiety Scale</i> (LSAS)	16
2.1.7.3 Zung <i>Self Anxiety Rating-Scale</i> (ZSAS)	16
2.2 Rangkaian Saraf untuk Mengolah Informasi	17
2.2.1 Indera Penciuman (Sistem Olfaktorius)	18
2.2.1.1 Membran Mukosa dan Sel-Sel Olfaktorius	18
2.2.1.2 Bulbus Olfaktorius	18
2.2.1.3 Korteks Olfaktorius	18
2.2.1.4 Penjalaran Sinyal-Sinyal Penciuman ke dalam Sistem Saraf Pusat	19
2.2.2 Absorpsi ke Paru-Paru	20
2.2.3 Absorpsi ke Otak	20
2.2.4 Ekskresi	22
2.3 Aromaterapi	22
2.3.1 Definisi Aromaterapi	22
2.3.2 Sejarah Minyak Esensial dan Aromaterapi	23
2.3.3 Senyawa Kimia Aromaterapi	24
2.3.4 Efek Medis Minyak Esensial	25
2.3.5 Aromaterapi Inhalasi	26
2.3.6 Lemon (<i>Citrus limon</i>).....	28
2.3.6.1 Minyak Esensial Lemon	29
2.3.6.2 Taksonomi Lemon	29
2.3.6.3 Kandungan Lemon	30
2.3.6.4 Kandungan Minyak Lemon	30
2.3.6.5 Manfaat dan Indikasi Aromaterapi Lemon	31
2.4 Hubungan Aromaterapi Lemon Terhadap Kecemasan	32

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Alat dan Bahan Penelitian	35
3.2 Subjek Penelitian	35
3.2.1 Kriteria Inklusi	35

3.2.2 Kriteria Eksklusi	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.4 Metode Penelitian	36
3.4.1 Desain Penelitian	36
3.4.2 Variabel Penelitian	36
3.4.2.1 Definisi Operasional Variabel	36
3.4.2.2 Besar Sampel Penelitian	37
3.5 Prosedur Kerja	37
3.5.1 Persiapan Sebelum Tes	37
3.5.2 Pelaksanaan Saat Tes	38
3.5.3 Prosedur Penelitian	38
3.6 Metode Analisis	38
3.7 Aspek Etik Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	41
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN I	47
LAMPIRAN II	48
LAMPIRAN III	49
LAMPIRAN IV	50
LAMPIRAN V	52

LAMPIRAN VI	54
LAMPIRAN VII	56
RIWAYAT HIDUP	57



DAFTAR TABEL

Tabel	2.1	Perbandingan Gangguan Kecemasan antara Pria dengan Wanita (Ann M. Kring, 2012)	15
Tabel	4.1	Hasil Kuisioner Zung <i>Self-Rating Anxiety Scale</i> (ZSAS) ..	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar	2.1	Anatomi Sistem Limbik (Guyton & Hall, 2010)	21
Gambar	2.2	Proses aromaterapi diabsorpsi sampai diekskresi (Jane Buckle, 2015)	22
Gambar	2.3	Tanaman <i>Citrus limon</i>	29
Gambar	2.4	Mekanisme aromaterapi masuk melalui hidung (Jane Buckle, 2015)	33



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	I	Surat Keputusan Etik Penelitian	47
LAMPIRAN	II	Contoh Surat Pernyataan Persetujuan Untuk Ikut Serta dalam Penelitian	48
LAMPIRAN	III	Analisis Statistik.....	49
LAMPIRAN	IV	Cuplikan Data Mentah	50
LAMPIRAN	V	Kuisisioner Pre-Test Zung <i>Self-Rating Anxiety Scale</i> (ZSAS).....	52
LAMPIRAN	VI	Kuisisioner Post-Test Zung <i>Self-Rating Anxiety Scale</i> (ZSAS).....	54
LAMPIRAN	VII	Dokumentasi Penelitian	56