

ABSTRAK
PENGARUH AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL *BERGAMOT* (*Citrus bergamia*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

Penyusun : Shadrina Waznah Amalia
Pembimbing I : Winsa Husin, dr., M.Sc., M.Kes., PA(K)
Pembimbing II : Stella Tinia, dr., M.Kes., IBCLC

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup, atau tidak nyaman tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan mempunyai keinginan atau kepedulian yang kuat untuk melakukan sesuatu atau sesuatu itu akan terjadi. Salah satu alternatif solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah dengan penggunaan aromaterapi minyak esensial. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dugaan bahwa apakah aromaterapi *bergamot* menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode pre-eksperimental dengan bentuk *one-group pretest-posttest design* dengan subjek penelitian berjumlah 30 mahasiswa. Tingkat kecemasan diukur dengan penjumlahan skor dari kuesioner *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Data yang dinilai adalah hasil penjumlahan skor kuesioner STAI sebelum dan setelah menghirup aromaterapi minyak esensial *bergamot* selama 30 menit. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan dengan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor STAI bagian *State* dengan rata-rata sebesar 19,60 ($p=0,000$). Simpulan dari penelitian ini adalah penggunaan aromaterapi minyak esensial *bergamot* menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : *bergamot*, aromaterapi, kecemasan

ABSTRACT
**THE EFFECT OF BERGAMOT (*Citrus bergamia*) AROMATHERAPY IN
REDUCING ANXIETY LEVEL OF MEDICAL STUDENT IN MARANATHA
CHRISTIAN UNIVERSITY**

Writer : Shadrina Waznah Amalia

Supervisor I : Winsa Husin, dr., M.Sc., M.Kes., PA(K)

Supervisor II : Stella Tinia, dr., M.Kes., IBCLC

Anxiety is a feeling of worry, nervousness, or unease about something with an uncertain outcome and strong desire or concern to do something or for something to happen. One of the alternative solutions to reduce anxiety levels is using aromatherapy essential oil. The purpose of this research was to determine the hypothesis whether bergamot aromatherapy reduces anxiety levels. This research used a quantitative approach and pre-experimental methods with one-group pretest-posttest design by gathering the data from 30 students. The level of anxiety was measured by the accumulation of scores from the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) questionnaire. The assessed data was the summation of STAI questionnaire scores before and after inhaling bergamot aromatherapy for 30 minutes. The data was then analyzed by using paired sample T-test with $\alpha = 0.05$. The results showed an increase in STAI-State scores with an average of 19.60 ($p = 0.000$). As a result of the study, the use of bergamot aromatherapy reduced the level of anxiety.

Keywords: bergamot, aromatherapy, anxiety

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	4
1.5.1 Kerangka Pemikiran	4
1.5.2 Hipotesis Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Anatomi dan Fisiologi Sistem Limbik	7
2.1.1 Anatomi Otak	7
2.1.2 Sistem Limbik	8
2.2 Fisiologi Indra Penghidu	9
2.2.1 Membran Olfaktorius	9
2.2.2 Bulbus Olfaktorius	11
2.2.3 Perangsangan Sel Olfaktorius	11

2.3	Fase Perkembangan Remaja	13
2.4	Kecemasan	14
2.4.1	Definisi Kecemasan	14
2.4.2	Kecemasan Patologis	15
2.4.3	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	15
2.4.4	Kecemasan berdasarkan Gender	17
2.4.5	Jenis Kecemasan	18
2.4.6	Tingkat Kecemasan	19
2.4.7	Respon Fisiologis Kecemasan	20
2.4.8	Alat Ukur Tingkat Kecemasan	20
2.5	Aromaterapi	21
2.5.1	Definisi Aromaterapi	21
2.5.2	Sejarah Aromaterapi	21
2.5.3	Aromaterapi Inhalasi	22
2.5.4	<i>Bergamot (Citrus bergamia)</i>	22
2.5.5	Taksonomi <i>Bergamot</i>	23
2.5.6	Kandungan Minyak <i>Bergamot</i>	24
2.5.7	Indikasi Aromaterapi <i>Bergamot</i>	25
2.5.8	Hubungan Aromaterapi <i>Bergamot</i> terhadap Kecemasan	26
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN		28
3.1	Alat dan Bahan Penelitian	28
3.2	Subjek Penelitian	28
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian	29
3.4	Besar Sampel	29
3.5	Rancangan Penelitian	29
3.5.1	Desain Penelitian	29
3.5.2	Populasi dan Sampel	30
3.5.3	Data yang Diukur	30
3.5.4	Variabel Perlakuan dan Variabel Respon	30

3.5.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
3.6 Prosedur Penelitian	31
3.6.1 Persiapan Subjek Penelitian	31
3.6.2 Persiapan Bahan Uji	31
3.6.3 Prosedur Penelitian	31
3.7 Analisis Data	32
3.8 Aspek Etik Penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Data Demografis	34
4.1.2 Uji Normalitas dan Signifikansi	34
4.1.3 Distribusi Rata-Rata STAI	35
4.2 Pembahasan	36
4.2.1 Data Demografis: Karakteristik Subjek Penelitian	36
4.2.2 Uji Normalitas dan Signifikansi	37
4.2.3 Distribusi Rata-Rata STAI	37
4.3 Pengujian Hipotesis	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	46
RIWAYAT HIDUP	56

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Komposisi Kimia Minyak Esensial Kulit <i>Bergamia</i>	24
Tabel 4.1	Karakteristik Subjek Penelitian	34
Tabel 4.2	Uji Normalitas dan Signifikansi STAI bagian <i>State</i>	34
Tabel 4.3	Distribusi Rata-Rata Skor STAI bagian <i>State</i> Sebelum & Setelah Perlakuan	35
Tabel 4.4	Hasil Uji T Berpasangan Skor STAI bagian <i>State</i>	35
Tabel 4.5	Kategorisasi Tingkat Kecemasan <i>State</i>	36



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Limbik	8
Gambar 2.2 Susunan Membran Olfaktorius dan Bulbus Olfaktorius	10
Gambar 2.3 Ringkasan Transduksi Sinyal Penghidu	12
Gambar 2.4 <i>Bergamot</i>	23



DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Cover lampiran		46
Lampiran I	Surat Keputusan Etik Penelitian	47
Lampiran II	Surat Pernyataan Persetujuan untuk Ikut Serta dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>)	48
Lampiran III	Analisis Statistik	49
Lampiran IV	Kuesioner STAI	51
Lampiran V	Penilaian Skor STAI bagian <i>State</i>	52
Lampiran VI	Pembagian Kategori Tingkat Kecemasan	53
Lampiran VII	Blueprint Hasil <i>Pre-test</i> & <i>Post-test</i> STAI bagian <i>State</i>	54

