

ABSTRAK

PENGARUH MINYAK MURNI AROMATERAPI LAVENDER (*LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

Syafira Azani, 2019,

Pembimbing I : Ade Kurnia Surawijaya., dr., Sp.KJ.

Pembimbing II : Wenny Waty., dr., M.Pd.Ked.

Latar Belakang: Stres adalah situasi yang dapat muncul karena adanya ancaman fisik dan psikologis yang melampaui batas kapasitas seseorang, hal tersebut merupakan suatu reaksi yang ditunjukkan oleh tubuh sebagai perlindungan diri. Tidak semua orang dapat menghadapi stress dengan mudah, karena terdapat beberapa faktor yang memengaruhinya yaitu adanya perbedaan individu dalam menyikapi suatu situasi, tingkat kepekaan dan daya toleransi terhadap stimulus tersebut. Stres pada seorang mahasiswa merupakan hal yang sering terjadi dan dapat memberikan dampak buruk terhadap kegiatan pembelajaran, sehingga dapat berpengaruh terhadap kesehatan maupun hasil akademik. Aromaterapi merupakan salah satu dari beberapa alternatif untuk mengatasi stres. Aromaterapi dapat digunakan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan cara inhalasi. Aromaterapi Lavender adalah salah satu jenis aromaterapi yang sudah dikenal dapat digunakan sebagai media relaksasi.

Tujuan: Mengetahui adanya pengaruh aromaterapi Lavender terhadap tingkat stres Mahasiswa di Fakultas Kedokteran.

Metode: Kuasi eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test*, data penelitian diambil dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42)* sebelum dan setelah inhalasi aromaterapi Lavender, inhalasi dilakukan selama 7 menit. Subjek penelitian terdiri dari 30 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha. Data ditabulasi dan diuji dengan uji non parametrik *Wilcoxon*.

Hasil: Penelitian didapatkan rerata *pre-test* 22,23 dan rerata *post-test* 10,20 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Simpulan: Minyak murni aromaterapi Lavender dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Kata kunci: stres, aromaterapi lavender, mahasiswa kedokteran, dass-42

ABSTRACT

THE EFFECTS OF PURE LAVENDER (*LAVANDULA ANGUSTIFOLIA*) AROMATHERAPY OIL ON THE STRESS LEVELS OF MEDICAL STUDENTS

Syafira Azani, 2019,

1st Tutor : Ade Kurnia Surawijaya., dr., Sp.KJ.

2nd Tutor : Wenny Waty., dr., M.Pd.Ked.

Background: Stress is a situation that can arise due to the physical and psychological threats that exceed the limits of someone's capacity. It is a response shown by the body as the self-protection. Not everyone can deal with the stress easily. Everyone overcomes stress differently and each of them has different level of sensitivity and tolerance to the stimulus. In college, stress is a normal part of the experience. However, it can give negative impact to the learning activities and to the health of the students. Aromatherapy is one of several alternatives to overcome the stress. The aromatherapy can be used in various ways, for example by inhalation. Among many variants available, lavender aromatherapy is the variant that most people love and has been known to be used for relaxation.

Objective: To investigate the effect of Lavender aromatherapy on stress levels of students in the Faculty of Medicine.

Method: A quasi-experimental design with pre-test and post-test was used. The data were taken from the Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) questionnaire before and after the inhalation of Lavender aromatherapy. The inhalation lasted for 7 minutes. The subjects of the present research consisted of 30 students of the Faculty of Medicine at Maranatha Christian University. The data were then tabulated and tested with Wilcoxon two-sample test.

Result: The results showed the mean for the pre-test is 22.23 and for the post-test is 10.20 with p value of < 0.05 .

Conclusion: Pure oil lavender aromatherapy can reduce stress levels of students of the Faculty of Medicine.

Key words: stress, lavender aromatherapy, medical students, dass-42

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	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 Maksud dan Tujuan	3
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	3
1.4.1 Manfaat Akademik	3
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Masalah.....	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Anatomi Encephalon.....	6
2.2 Sistem Neurohormonal pada Otak Manusia	8
2.3 Stres.....	9
2.3.1 Tahapan Stres	11
2.3.2 Gejala Stres	12
2.3.3 Reaksi Tubuh terhadap Stres.....	13
2.4 Anatomi Cavitas Nasi	14
2.5 Fisiologi Menghidu	16

2.6	Aromaterapi Lavender	18
2.6.1	Mekanisme Kerja Aromaterapi Lavender dalam Mengatasi Stres ...	19
2.7	Kuesioner DASS-42	20
2.7	Penelitian-Penelitian Terkait	21
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN		23
3.1	Alat dan Bahan Penelitian	23
3.1.1	Alat.....	23
3.1.2	Bahan	23
3.2	Subjek Penelitian	23
3.2.1	Kriteria Inklusi	23
3.2.2	Kriteria Eksklusi	23
3.2.3	Kriteria Drop Out.....	24
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.4	Besar Sampel	24
3.5	Rancangan Penelitian	25
3.5.1	Desain Penelitian	25
3.5.2	Variabel Penelitian.....	25
3.5.3	Definisi Operasional Variabel	25
3.6	Prosedur Kerja	26
3.6.1	Pemilihan Subjek Penelitian	26
3.6.2	Persiapan Sebelum Tes	26
3.6.3	Pelaksanaan Saat Tes	26
3.6.4	Prosedur Penelitian	27
3.7	Analisis Data	27
3.7.1	Hipotesis Statistik	27
3.7.2	Kriteria Uji	28
3.8	Etik Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.2	Pembahasan	30
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	31

BAB V SIMPULAN DAN SARAN	32
5.1 Simpulan	32
5.2 Saran.....	32
LAMPIRAN	35
RIWAYAT HIDUP	42



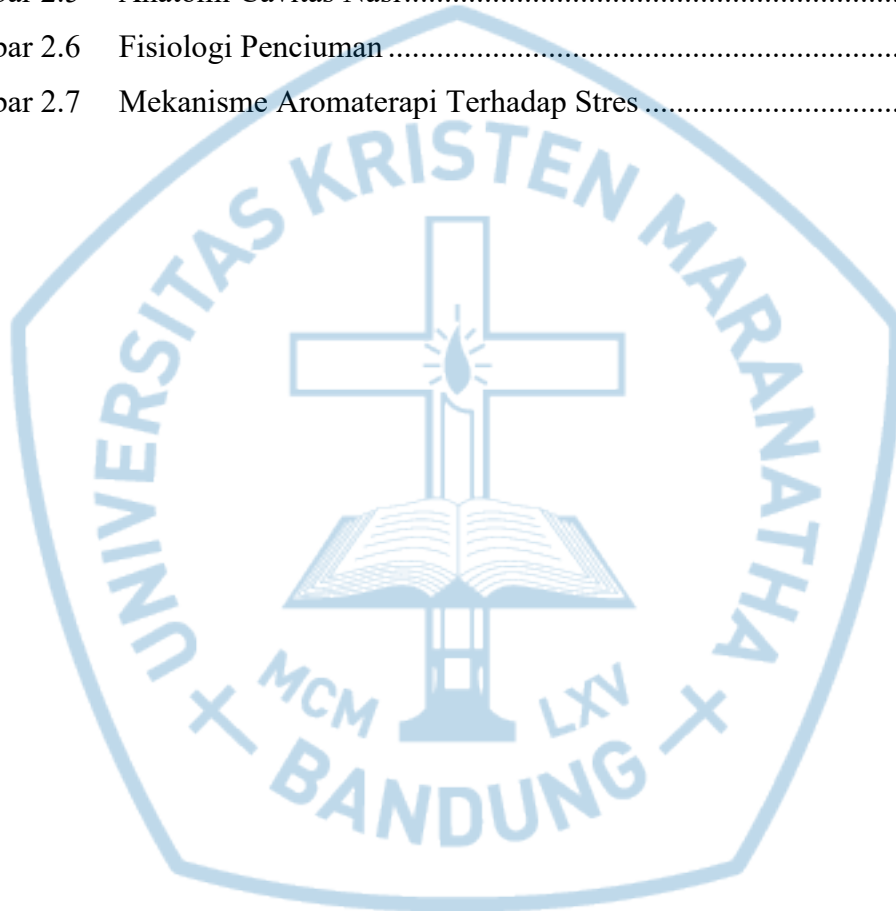
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Skor DASS-42	21
Tabel 4.1 Rerata Tingkat Stres dari Pengaruh Aromaterapi Lavender.....	29



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Anatomi Encephalon	7
Gambar 2.2	Sistem Neurohormonal Manusia	8
Gambar 2.3	Sistem Neurohormonal Manusia	9
Gambar 2.4	Gejala Stres.....	12
Gambar 2.5	Anatomi Cavitas Nasi.....	15
Gambar 2.6	Fisiologi Penciuman	17
Gambar 2.7	Mekanisme Aromaterapi Terhadap Stres	20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Etik Penelitian	35
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian	36
Lampiran 3 Kuesioner	37
Lampiran 4 Tabulasi Data	39
Lampiran 5 Hasil Uji Statistik	40
Lampiran 6 Bahan Uji	41

