

## ABSTRAK

### **PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP PENINGKATAN MEMORI JANGKA PENDEK**

Farah Asy-Syifa, 2020

Pembimbing I : Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

Pembimbing II: Jo Suherman, dr., MS, AIF

Memori merupakan kemampuan otak untuk menyimpan data dalam jumlah terbatas yang berlangsung dalam waktu tertentu. Dalam kehidupan sehari-hari kita dapat melupakan suatu hal yang baru saja terjadi, peristiwa tersebut dikenal sebagai *short-term memory loss* yang juga dapat merupakan tanda dari demensia atau problem kesehatan mental. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan aromaterapi. Aromaterapi lavender merupakan terapi menggunakan minyak esensial atau lilin dengan aroma lavender (*Lavandula angustifolia*). Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap memori jangka pendek gambar dan angka. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental kuasi, dengan desain *pre-test* dan *post-test* dan skala pengukuran numerik sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji t berpasangan. Subjek penelitian adalah 30 orang mahasiswa dengan rentang usia 18–25 tahun dan memenuhi kriteria. Data yang dikumpulkan adalah skor jawaban benar tes memori jangka pendek terhadap gambar dan angka sebelum dan sesudah menghirup aromaterapi lavender selama 13 menit dalam ruangan tertutup. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan rerata skor memori jangka pendek gambar sesudah menghirup aromaterapi lavender sebesar 1,70 dan uji t berpasangan menghasilkan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil penelitian juga menunjukkan terjadi peningkatan rerata skor memori jangka pendek angka sebesar 2,36 dan uji t berpasangan menghasilkan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Simpulan dari penelitian ini adalah aromaterapi lavender meningkatkan memori jangka pendek terhadap gambar dan angka.

**Kata kunci:** aromaterapi, lavender, memori jangka pendek

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECTS OF LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) AROMATHERAPY ON SHORT-TERM MEMORY IMPROVEMENT***

Farah Asy-Syifa, 2020

*First supervisor* : Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

*Second supervisor* : Jo Suherman, dr., MS, AIF

*Memory is the ability of the brain to store limited amount of data that lasts for a certain amount of time. In our everyday life it is common to forget events that recently happened, such instances are known as short-term memory loss which is also a telltale sign of dementia or a mental health problem. One of the ways short-term memory loss is treated is by using aromatherapy. Lavender aromatherapy is a kind of therapy that utilizes lavender (*Lavandula angustifolia*) essential oil or wax. This research aimed to study the effects of aromatherapy administration on short-term memory of images and numbers. The research used quasi-experimental method, with pre-test and post-test design and numeric measurement scale such that a statistical paired t-test was chosen. The participants of the study were comprised of 30 students with an age range between 18 and 25 years and were qualified according to criteria. The data collected were correct answers of short-memory tests of images and numbers of the subjects before and after inhaling the lavender aromatherapy for 13 minutes indoors. The results showed an increase in the average score of the short-term memory test after the inhalation of aromatherapy of 1.70 and the paired t-tests resulted in  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Another result also showed an increase of the average score of short-term memory test on numbers by 2.36 and the paired t-test resulted in  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Taken together, lavender aromatherapy improved short-term memory tests on images and numbers.*

**Key words:** *aromatherapy, lavender, short-term memory*

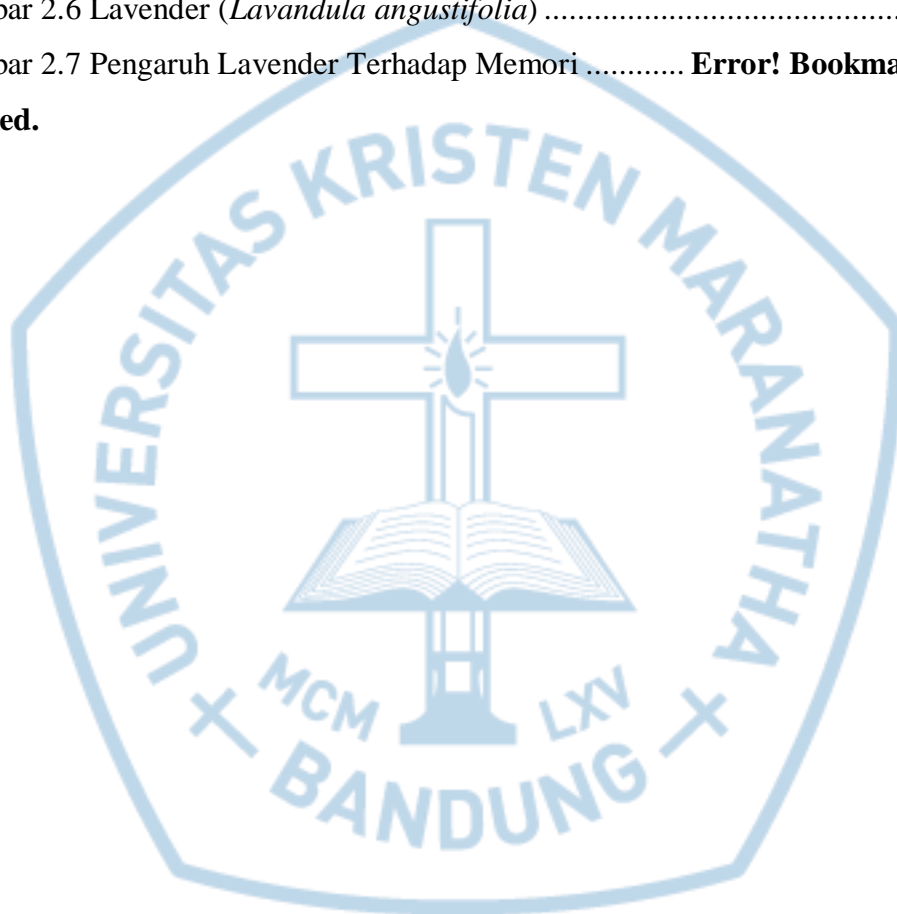
## DAFTAR ISI

<b>JUDUL</b>	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Akademik.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
1.5 Kerangka Pemikiran .....	4
1.6 Hipotesis Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Anatomi dan Fisiologi Sistem Limbik.....	6
2.1.1 Hipotalamus .....	6
2.1.2 Amigdala .....	7
2.1.3 Hipokampus .....	7
2.2 Memori.....	8
2.2.1 Definisi Memori.....	8
2.2.2 Klasifikasi Memori .....	8
2.2.3 Fisiologi Memori Jangka Pendek.....	10
2.3 Fisiologi Penciuman .....	11
2.4 Aromaterapi .....	14

2.4.1 Cara Pemakaian Minyak Esensial.....	14
2.4.1.1 Jalur Per Oral .....	15
2.4.1.2 Jalur Inhalasi .....	15
2.4.1.3 Absorpsi Melalui Kulit .....	15
2.5 Lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) .....	15
2.5.1 Taksonomi .....	16
2.5.2 Kandungan Minyak Esensial <i>Lavandula angustifolia</i> .....	17
2.5.3 Aktivitas Kandungan Minyak Esensial <i>Lavandula angustifolia</i> Terhadap Memori.....	17
<b>BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	20
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	20
3.3 Subjek Penelitian.....	20
3.4 Besar Sampel.....	21
3.5 Metode Penelitian.....	21
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	22
3.7 Prosedur Penelitian .....	22
3.8 Analisis Data .....	23
3.9 Etik Penelitian .....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>25</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	25
4.2 Pembahasan.....	25
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	26
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	27
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>29</b>
5.1 Simpulan .....	29
5.2 Saran .....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>30</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>33</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Limbik .....	6
Gambar 2.2 Pusat-pusat Kontrol dari Hipotalamus .....	7
Gambar 2.3 Hipokampus .....	8
Gambar 2.4 Lokasi dan Struktur Sel Reseptor Olfaktorius.....	13
Gambar 2.5 Jaras Olfaktorius .....	13
Gambar 2.6 Lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) .....	16
Gambar 2.7 Pengaruh Lavender Terhadap Memori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Rerata Skor Memori Jangka Pendek Gambar dan Angka ..... 25

