

ABSTRAK

PENGARUH AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL KENANGA (*Cananga orodata*) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA TAHUN 2020

Penyusun : Aulia Okti Wulandari, 2020
Pembimbing 1 : Dr. Fen Tih, dr., M.Kes
Pembimbing 2 : Harry Tribowo Hadi, dr., SpKJ

Sekolah kedokteran dikenal sebagai lingkungan yang penuh dengan tekanan dan berpengaruh terhadap kinerja akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis. Kecemasan dan gejala depresi merupakan gangguan dengan tingkat morbiditas yang tinggi di antara mahasiswa kedokteran. Aromaterapi merupakan terapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Minyak esensial kenanga (*Cananga orodata*) mengandung *linalool* yang dapat menghambat ambilan kembali *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA) dan menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak esensial kenanga (*Cananga orodata*) terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental yang merupakan desain penelitian tanpa kelompok kontrol dan randomisasi subjek penelitian. Bentuk dari desain pre-eksperimental yang digunakan ialah *one-group pretest-posttest design* untuk membandingkan keadaan satu kelompok sebelum dan sesudah diberi aromaterapi minyak esensial kenanga. Data yang diukur pada penelitian ini kecemasan, menggunakan skor instrumen ukur kecemasan *State and Trait Anxiety Inventory* (STAI) bagian *state*. Pengukuran tersebut dilakukan pada 22 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon dengan nilai $\alpha = 0,05$. Skor kecemasan menurun dari 48,95 menjadi 38,00 ($p < 0,00^{**}$) Simpulan penelitian ini adalah aromaterapi minyak esensial kenanga (*Cananga orodata*) menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

Kata kunci: Aromaterapi, minyak esensial kenanga, kecemasan

ABSTRACT

THE EFFECT OF CANANGA ESSENTIAL OIL (*Cananga orodata*) AROMATHERAPY ON ANXIETY LEVELS OF MARANATHA CHRISTIAN UNIVERSITY MEDICAL STUDENT IN 2020

Researcher : Aulia Okti Wulandari, 2020
Mentor 1 : Dr. Fen Tih, dr., M.Kes
Mentor 2 : Harry Tribowo Hadi, dr., SpKJ

*Medical school is known as a stressful environment and can affect academic performance, physical health, and psychological well-being. Anxiety and depressive symptoms are disorders with high morbidity rates among medical students. Aromatherapy is a therapy that can reduce anxiety levels. Cananga essential oil (*Cananga orodata*) contains linalool, which can inhibit Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) reuptake and lowering anxiety levels. The objective of this study is to determine the effect of cananga (*Cananga orodata*) essential oil aromatherapy on reducing the anxiety levels of medical students. This study used a pre-experimental design which is a research design without a control group and randomization of research subjects. The form of pre-experimental design used was a one-group pretest-posttest design to compare the condition of a group before and after being given cananga essential oil aromatherapy. The measured data was anxiety, using State and Trait Inventory (STAI score). The measurement was carried out on 22 students who met the inclusion and exclusion criteria. This study used the Wilcoxon statistical analysis test with a value of $\alpha = 0.05$. STAI score decreased from 48,95 to 38,00 ($p < 0,00^{**}$). The conclusion of this study is the aromatherapy of cananga essential oil (*Cananga orodata*) lowers anxiety levels in medical students.*

Keywords: *Aromatherapy, cananga essential oil, anxiety*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Fisiologi Indra Penghidu	6
2.2 Sistem Neurohormonal pada Otak manusia	9
2.3 Sistem Limbik	10
2.3.1 Hipotalamus	11
2.3.2 Hipokampus	13
2.3.3 Amigdala	14
2.3.4 Korteks Limbik.....	14
2.4 Kecemasan	15
2.4.1 Etiopatogenesis.....	15
2.4.2 Jenis Kecemasan	17
2.4.3 Tingkat Kecemasan	17
2.4.4 Gangguan Panik	18
2.4.5 <i>Generalised anxiety disorder</i> (GAD).....	19
2.4.6 Gangguan Fobia	20
2.4.7 <i>State and Trait Anxiety Inventory</i> (STAI).....	20

2.5 Minyak Esensial	22
2.5.1 Tanaman yang Digunakan dalam Minyak Esensial	23
2.5.2 Metode Penggunaan	23
2.5.3 Manfaat Minyak Esensial	24
2.6 Aromaterapi	25
2.6.1 Kenanga/ Ylang-ylang/ <i>Cananga orodata</i>	26
2.6.2 Manfaat Minyak Esensial Kenanga	28
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	29
3.1 Alat dan Bahan Penelitian	29
3.1.1 Alat Penelitian	29
3.1.2 Bahan Penelitian	29
3.2 Subjek Penelitian	29
3.3 Lokasi Penelitian	30
3.4 Besar Sampel	30
3.5 Rancangan Penelitian	31
3.5.1 Desain Penelitian	31
3.5.2 Variabel Penelitian	32
3.5.3 Definisi Operasional	32
3.6 Prosedur Penelitian	32
3.7 Analisis Data	33
3.8 Aspek Etik Penelitian	34
BAB IV	35
HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1 Hasil Penelitian	35
4.2 Pembahasan	37
4.3 Uji Hipotesis	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	45
RIWAYAT HIDUP	59

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Sebaran <i>item</i> pada alat ukur <i>State and Trait Anxiety Inventory</i> ...	21
Tabel 2.2	Teknik Penilaian bagian <i>State</i> STAI	22
Tabel 2.3	Teknik Penilaian bagian <i>Trait</i> STAI.....	22
Tabel 2.4	Tanaman yang Digunakan dalam Minyak Esensial.....	23
Tabel 2.5	Manfaat Minyak Esensial.....	24
Tabel 2.6	Kandungan Minyak Esensial Kenanga.....	27
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1	Tabel Karakteristik Subjek Penelitian.....	35
Tabel 4.2	Hasil Uji Homogenitas Subjek Penelitian (<i>Chi-Square</i>	36
Tabel 4.3	Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian.....	36
Tabel 4.4	Hasil Uji Wilcoxon sebelum (<i>Pre-test</i>) dan sesudah (<i>Post Test</i>) pemberian Aromaterapi Minyak Esensial Kenanga.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 2.1	Lokasi dan Struktur Mukosa Olfaktorius.....	6
Gambar 2.2	Tranduksi Sinyal Penghidu.....	7
Gambar 2.3	Diagram Jaras Penciuman	8
Gambar 2.4	Sistem Neurohormonal pada Otak manusia.....	10
Gambar 2.5	Sistem Limbik.....	11
Gambar 2.6	Pusat-pusat pengendali di hipotalamus.....	13
Gambar 2.7	Kenanga (<i>Cananga orodata</i>)/ ylang ylang.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Aspek Etik Penelitian..... 45
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i> 46
Lampiran 3	Instrumen Ukur Kecemasan <i>State and Trait Anxiety Inventory</i> (STAI)..... 47
Lampiran 4	Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian berdasarkan Skor STAI bagian <i>state (Pre-test)</i> 49
Lampiran 5	Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian berdasarkan Skor STAI bagian <i>state (Pre-test)</i> 41
Lampiran 6	Analisis Statistik..... 53
Lampiran 7	Petunjuk Pelaksanaan untuk Subjek Penelitian..... 55
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian..... 57