

## ABSTRAK

### **EFEK AROMATERAPI MINYAK ESENSIAL LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA ANGKATAN 2019**

Penyusun : Kezia Stanlie  
Pembimbing I : Sylvia Tanumihardja, dr., Sp. S.  
Pembimbing II : Dani, dr., M.Kes.

Kecemasan adalah keadaan emosi sementara yang bersifat adaptif, disebabkan oleh situasi-situasi yang berpotensi menimbulkan bahaya. Kecemasan menjadi keluhan umum yang dirasakan sebagian besar manusia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam menurunkan tingkat kecemasan. Desain penelitian ini menggunakan *quasi-experimental*, yaitu membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* tingkat kecemasan. Penelitian ini dilakukan pada 30 mahasiswi sebagai subjek penelitian. Skor tingkat kecemasan diukur menggunakan modifikasi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42). Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai  $\alpha=0,05$ . Rerata skor kecemasan menurun dari saat *pre-test* yaitu 12,3 menjadi 5,37 ( $p<0,000$ ) pada *post-test*. Simpulan penelitian yaitu aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswi.

Kata kunci: Aromaterapi; Lavender; Kecemasan

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF LAVENDER (*Lavandula Angustifolia*) ESSENTIAL OIL AROMATHERAPY ON ANXIETY LEVEL IN MARANATHA CHRISTIAN UNIVERSITY MEDICAL STUDENTS CLASS OF 2019***

*Researcher* : Kezia Stanlie  
*Mentor I* : Sylvia Tanumihardja, dr., Sp. S.  
*Mentor II* : Dani, dr., M.Kes.

*Anxiety is a temporary, adaptive emotional state caused by potentially dangerous situations. Anxiety is a common complaint felt by humans. The objective of this study is to determine the effectiveness of using lavender (*Lavandula angustifolia*) aromatherapy in reducing anxiety levels. This research used a quasi-experimental design, comparing pre-test and post-test anxiety scores. This research was conducted with 30 female students as research subjects. Anxiety level scores were measured using a modified Depression Anxiety Stress Scale questionnaire (DASS-42). This study used Wilcoxon statistical analysis test with a value of  $\alpha=0.05$ . Average anxiety score decreased from 12.3 in pre-test to 5.37 in the post-test ( $p < 0.000$ ). As conclusion, lavender aromatherapy (*Lavandula angustifolia*) can reduce the anxiety level in female students.*

*Keywords: Aromatherapy; Lavender; Anxiety*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</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 Karya Tulis Ilmiah .....	4
1.4.1. Manfaat Akademik .....	4
1.4.2. Manfaat Praktis .....	4
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian .....	4
1.5.1. Kerangka Pemikiran .....	4
1.5.2. Hipotesis Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Kecemasan.....	6
2.1.1 Definisi Kecemasan .....	6
2.1.2 Etiologi dan Faktor Risiko Kecemasan .....	7
2.1.3 Klasifikasi Kecemasan.....	7
2.1.4 Patogenesis dan Patofisiologi Kecemasan.....	9
2.1.5 Gejala Klinik Kecemasan .....	10
2.1.6 Depression, Anxiety, Stress Scale – 42 (DASS-42) .....	11
2.2 Fisiologi Indra Penghidu .....	12
2.3 Aromaterapi.....	14

2.3.1 Lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> ).....	15
2.3.2 Mekanisme kerja Aromaterapi Lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> ).....	16
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1. Alat dan Bahan Penelitian .....	17
3.1.1. Alat Penelitian.....	17
3.1.2. Bahan Penelitian .....	17
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
3.3. Subjek Penelitian .....	17
3.4. Besar Sampel .....	18
3.5. Rancangan Penelitian .....	19
3.5.1. Desain Penelitian .....	19
3.5.2. Variabel Penelitian.....	19
3.5.3. Definisi Operasional .....	19
3.6. Prosedur Penelitian.....	20
3.7. Analisis Data .....	20
3.7.1. Hipotesis Statistik .....	21
3.7.2. Hasil Berdasarkan nilai p.....	21
3.8. Aspek Etik Penelitian .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>22</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	22
4.2 Pembahasan .....	24
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>27</b>
5.1 Simpulan.....	27
5.2 Saran .....	27
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>28</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>33</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Pengukuran Kuesioner DASS-42 (Bilgel and Bayram, 2010)...	11
Tabel 2.2 Tabel Skor Kuesioner DASS-42 (Bilgel and Bayram, 2010).....	12
Tabel 2.3 Tabel Interpretasi Total Skor Kuesioner DASS-42 (Bilgel and Bayram, 2010) .....	12
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	22
Tabel 4.2. Tingkat Kecemasan Subjek Penelitian.....	23
Tabel 4.3 Hasil Uji Wilcoxon Perbandingan Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pemberian Aromaterapi Minyak Esensial Lavender .....	24



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fisiologi Sistem Olfaktori Menuju Otak (Cui et al., 2022).....	13
Gambar 2.2 Lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) (Puts, 2022).....	15



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Aspek Etik Penelitian .....	33
Lampiran 3 Petunjuk Pelaksanaan untuk Subjek Penelitian .....	34
Lampiran 4 Kuesioner DASS-42 .....	36
Lampiran 6 Hasil Pengukuran Tingkat Ansietas Subjek Penelitian .....	40
berdasarkan Skor Ansietas (A) Kuesioner DASS-42 (Pre-Test) .....	40
Lampiran 7 Hasil Pengukuran Tingkat Ansietas Subjek Penelitian .....	42
berdasarkan Skor Ansietas (A) Kuesioner DASS-42 (Post-Test).....	42
Lampiran 8 Analisis Statistik .....	44
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	45

