



**PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI
LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN**

**Kajian pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program
Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat**

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Muhammad Nor Huda
2010911210033

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

November 2023

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN

**Kajian pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat**

Muhammad Nor Huda, 2010911210033

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Selasa Tanggal 28 November 2023

Pembimbing I

Nama: dr. H. Mohammad Bakhriansyah, M.Kes,
M.Med.Ed, M.Sc., Ph.D
NIP : 197312251999031001

Pembimbing II

Nama: Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ
NIP : 198111192006042011

Penguji I

Nama: dr. Siti Khairiah, Sp.KJ
NIP : 197907042005012010

Penguji II

Nama: Dr. Isnaini, S.Si, M.Si, Apt.
NIP : 197301311999032001

Banjarbaru, 29 Desember 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

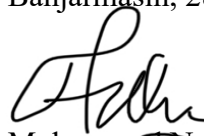


Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.
NIP 197109121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 28 November 2023



Muhammad Nor Huda

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN

**Kajian pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program
Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat**

Muhammad Nor Huda

Kecemasan adalah suatu respon emosi tanpa objek berupa perasaan takut dan rasa khawatir berlebihan yang umumnya terjadi pada mahasiswa kedokteran karena faktor psikososial. Obat anti-ansietas adalah terapi farmakologis yang digunakan untuk mengobati gangguan kecemasan. Namun, penggunaan obat ini dalam waktu lama dapat menyebabkan efek samping seperti ketergantungan. Oleh karena itu, disarankan pengobatan alternatif seperti aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSKPS FK ULM. Penelitian ini merupakan *Clinical Trial* dengan *One Group Pretest-Posttest* pada 50 mahasiswa PSKPS FK ULM pada bulan Oktober 2023. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan secara *online* melalui *Google form*. Kuisisioner *Zung-Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian aromaterapi didapatkan 88% mengalami cemas ringan, 10% mengalami cemas sedang, dan 2% mengalami cemas berat. Sedangkan itu, tingkat kecemasan setelah pemberian aromaterapi adalah 80% normal, 18% cemas ringan, dan 2% cemas sedang. Hubungan ini signifikan secara statistik ($p < 0,0005$). Hasil ini menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSKPS FK ULM secara signifikan.

Kata-kata kunci: aromaterapi lavender, kecemasan, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

THE EFFECT OF LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) AROMATHERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVELS

A Study on Medical Students of Universitas Lambung Mangkurat

Muhammad Nor Huda

*Anxiety is an objectless emotional response in the form of feelings of fear and excessive worry that commonly occurs in medical students due to psychosocial factors. Anti-anxiety medication is a pharmacological therapy used to treat anxiety disorders. However, prolonged use of these drugs have side effects such as dependence. Therefore, an alternative treatment is proposed with lavender (*Lavandula angustifolia*) aromatherapy. The general purpose of this study was to determine the effect of lavender aromatherapy on reducing anxiety levels in medical students Universitas Lambung Mangkurat (ULM). This was a one group pretest and post test clinical trial involving 50 medical students in October 2023. Subjects were selected using simple random sampling technique. Data was collected online via Google form. The Zung-Self Rating Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire was used to measure anxiety levels before and after using the aromatherapy. Data were then analyzed using Wilcoxon Signed Ranks test. This study showed that before using aromatherapy, there were 88% subjects with mild anxiety, 10% with moderate anxiety, and 2% with severe anxiety. Meanwhile, their anxiety levels after using aromatherapy was 80% normal, 18% with mild anxiety, and 2% with moderate anxiety. This association was statistically significant ($p < 0.0005$). These results indicate that lavender aromatherapy can significantly reduce anxiety levels in medical students ULM.*

Keywords: *lavender aromatherapy, anxiety, medical students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER (*Lavandula angustifolia*) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN: Kajian pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat**“, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordiantor Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. H. Mohammad Bakhriansyah, M.Kes, M.Med.Ed, M.Sc., Ph.D dan Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Siti Khairiah, Sp.KJ dan Dr. Isnaini, S.Si, M.Si, Apt yang memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Terimakasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada keluarga tersayang, Ayahanda H. Sapuan, Ibunda Hj. Maryanti, dan Kakak dr. Yona Galih Kurniawan yang selalu memberikan doa, motivasi, nasehat, serta dukungan moral dan material sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Nabilla Rizky, Muhammad Rifqy Wairooy, dan Jasmine Tarisha Azzahra yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam momen-momen sulit selama penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kecemasan	6
B. Aromaterapi	14

C. Lavender	17
D. Kecemasan pada Mahasiswa Kedokteran.....	22
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	24
A. Landasan Teori.....	24
B. Hipotesis	27
BAB IV METODE PENELITIAN.....	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Bahan dan Alat Penelitian.....	29
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	30
F. Prosedur Penelitian	32
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	33
H. Cara Analisis Data	33
I. Waktu dan Tempat Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	35
BAB VI PENUTUP	40
A. Simpulan	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.....	5
4.1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.....	30
5.1 Tabel Karakteristik Subjek Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.....	36
5.2 Tabel Analisa Bivariat dengan Menggunakan Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> tentang Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Tanaman Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>).....	19
3.1 Skema Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.....	26
3.2 Skema Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perhitungan Jumlah Sampel dengan Rumus <i>Slovin</i>	47
2. Surat <i>Ethical Clearance</i>	48
3. Surat Izin Penelitian.....	49
4. Permohonan Keterlibatan Mahasiswa PSKPS FK ULM dalam Penelitian.....	50
5. <i>Google Form</i> Data Karakteristik.....	51
6. <i>Google Form</i> Kuisioner <i>Zung-Self rating Anxiety Scale (ZSAS)</i>	54
7. Lembar <i>Informed Consent</i>	56
8. Dokumentasi Penelitian.....	57
9. <i>Follow-up</i> Subjek Selama Masa Penggunaan Aromaterapi.....	58
10. Analisis Bivariat dengan Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> di SPSS.....	59

DAFTAR SINGKATAN

BAI	: <i>Beck Anxiety Inventory</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
DHEA	: <i>Dehydroepiandrosterone</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder</i>
FK	: Fakultas Kedokteran
GABA	: <i>Gamma-aminobutyric acid</i>
PHQ	: <i>Patient Health Questionnaire</i>
PPDGJ	: Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
SPSS	: <i>Statistical Program for Social Science</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat
SSRI	: <i>Selective Serotonin Re-uptake Inhibitor</i>
STAI	: <i>State-Trait Anxiety Inventory</i>
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
ZSAS	: <i>Zung-Self Rating Anxiety Scale</i>