

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA 1
BATUKLIANG KABUPATEN LOMBOK TENGAH**

SKRIPSI



Disusun oleh:

HOPIPAH

NIM: 2019E1D003

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2023**

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA 1
BATUKLIANG KABUPATEN LOMBOK TENGAH**

SKRIPSI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram



**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA SMA NEGERI 1
BATUKLIANG KABUPATEN LOMBOK TENGAH**

SKRIPSI

Disusun oleh:
HOPIPAH
2019E1D003

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Mataram

Hari/tanggal: 2/08/2025.....

Menyetujui:

Pembimbing I



Cahaya Indah Lestari, M. Keb
NIDN: 0817038602

Pembimbing II



Indriyani Makmun, M. Keb
NIDN: 1104128802

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BATUKLIANG KABUPATEN LOMBOK TENGAH

SKRIPSI

Disusun oleh:
HOPIPAH
2019E1D003

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan Pada Program Studi S1 Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

Dewan Penguji		Tanggal	Tanda Tangan
1. Ketua Tim Penguji	: Cahaya Indah Lestari, M. Keb	7/8 - 2023	
2. Penguji I	: Ni Wayan Ari Adiputri, M. Kes	2/8 - 2023	
3. Penguji II	: Indriyani Makmun, M. Keb	8/8 - 2023	

Mengesahkan
Universitas Muhammadiyah Mataram
Fakultas Ilmu Kesehatan
Dekan,


(apt Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin)

NIDN: 0827108402

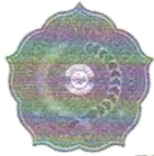
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

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

Mataram, 17 Agustus 2023



Hopipah



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

SURAT PERNYATAAN BEBAS
PLAGIARISME

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HOKIPAH
NIM : 2019E10003
Tempat/Tgl Lahir : Kembang kerang, 18 April 2001
Program Studi : S1 kebidanan
Fakultas : Fakultas Ilmu kekhawatiran
No. Hp : 081936123340
Email : hokifahya62@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi/KTI/Tesis* saya yang berjudul :

Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja
Di SMA Negeri 1 Batucliang Kabupaten Lombok Tengah

Bebas dari Plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain. 40%

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi/KTI/Tesis* tersebut terdapat indikasi plagiarisme atau bagian dari karya ilmiah milik orang lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dan disebutkan sumber secara lengkap dalam daftar pustaka, saya bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Mataram.

Demikain surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Mataram, ..10.. Agustus2023
Penulis



Hokipah
NIM. 2019E10003

Mengetahui,
Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT

Iskandar, S.Sos., M.A.
NIDN. 0802048904

*pilih salah satu yang sesuai



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM
UPT. PERPUSTAKAAN H. LALU MUDJITAHID UMMAT**

Jl. K.H.A. Dahlan No.1 Telp.(0370)633723 Fax. (0370) 641906 Kotak Pos No. 108 Mataram
Website : <http://www.lib.ummat.ac.id> E-mail : perpustakaan@ummat.ac.id

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Mataram, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hapsah
 NIM : 201910003
 Tempat/Tgl Lahir : Kembang, Kerang, 18 April 2001
 Program Studi : SI Kebidanan
 Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
 No. Hp/Email : 081936123390
 Jenis Penelitian : Skripsi KTI Tesis

Menyatakan bahwa demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Mataram hak menyimpan, mengalih-media/format, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Repository atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama **tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta** atas karya ilmiah saya berjudul:

Pengaruh Aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada Remaja
Di SMA Negeri 1 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Mataram, 10 Agustus.....2023
 Penulis



Hapsah
 NIM. 201910003

Mengetahui,
 Kepala UPT. Perpustakaan UMMAT



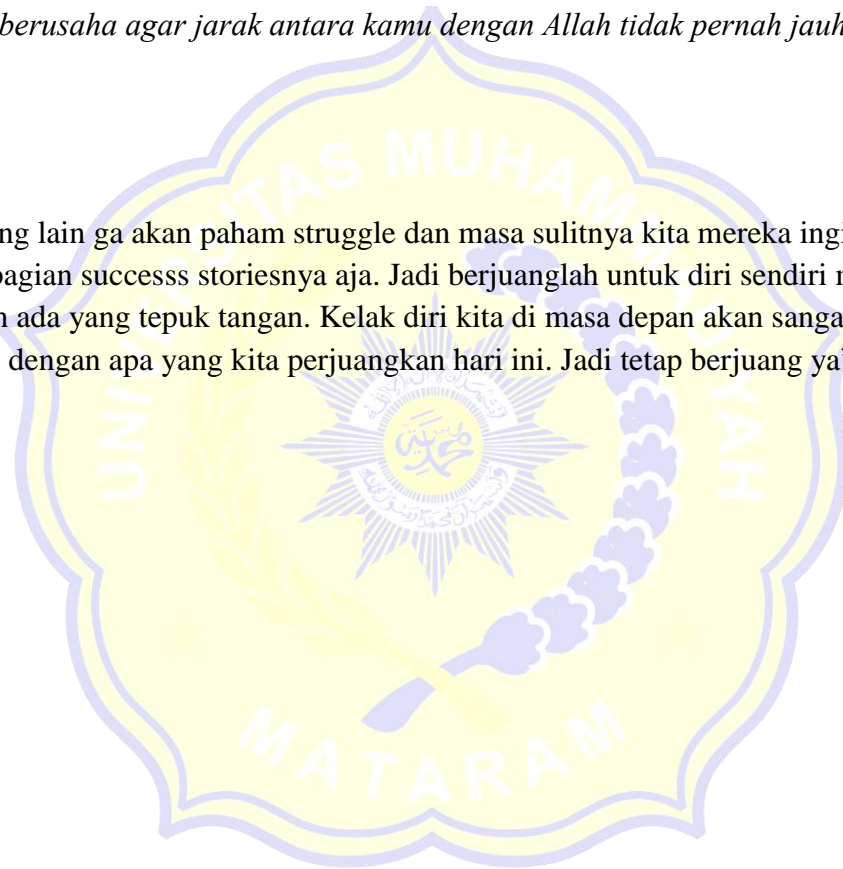
Iskandar, S.Sos.,M.A.
 NIDN. 0802048904

MOTTO

“God has perfect timing, never early, never late. It take as little patience and it takes a lot of faith, but it’s worth the wait”

“Untuk masa-masa sulitmu, biarlah Allah yang menguatkanmu. Tugasmu hanya berusaha agar jarak antara kamu dengan Allah tidak pernah jauh.”

“Orang lain ga akan paham struggle dan masa sulitnya kita mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun ga akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Jadi tetap berjuang ya”



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua karena atas limpahan berkah dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh aromatrapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah”. Penulisan skripsi ini dalam rangka memenuhi tugas akhir kuliah (Skripsi) yang merupakan salah satu kurikulum yang harus dilalui dalam proses pendidikan kebidanan. penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

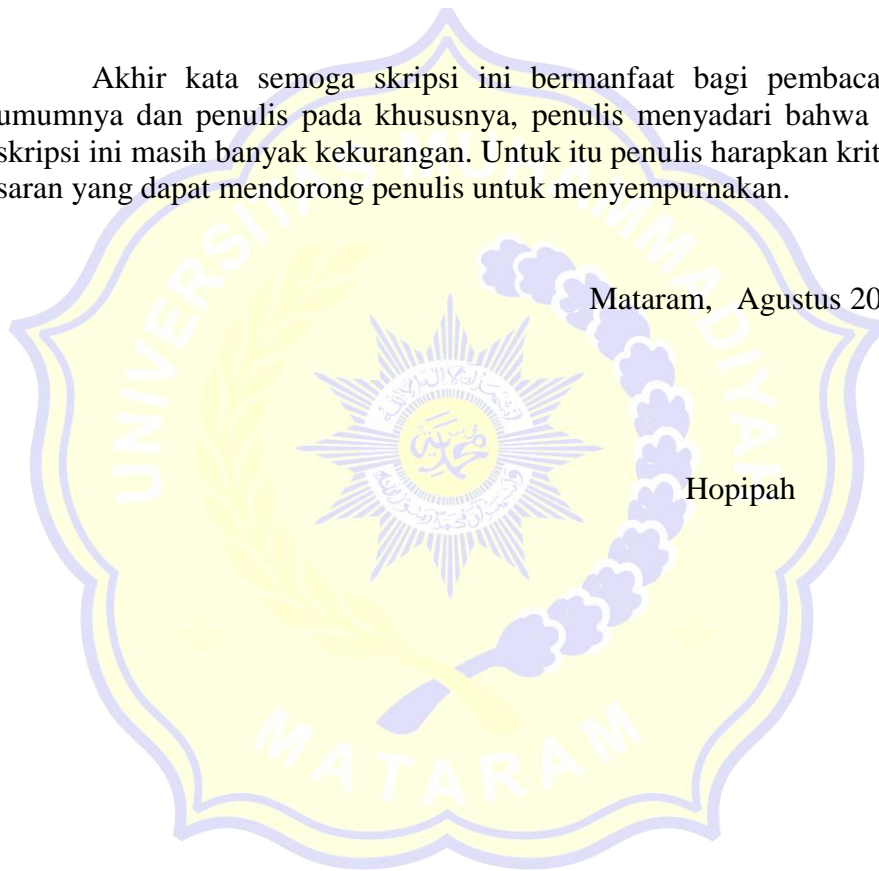
1. Rasa terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya saya ucapkan kepada orangtua saya tersayang ibu Rohati dan bapak M. Azhar, S.Pd, Yang telah kau habiskan untuk menjaga, menyayangi, mendidik, dan membimbing, serta selalu mendoakan penulis, dan terimakasih atas dukungan, kerja keras, dan pengorbanannya. Gelar sarjana ini penulis persembahkan untuk kalian.
2. Drs. Abdul Wahab, MA, selaku rektor Universitas Muhammadiyah Mataram
3. apt. Nurul Qiyaam, M. Farm., Klin., Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan(FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
4. Catur Esty Pamungkas, M. Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan Fakultas IlmuKesehatan (FIK) Universitas Muhammadiyah Mataram.
5. Cahaya Indah Lestari, M. Keb selaku pembimbing I yang telah membimbing dan memberi masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Indriyani Makmun, M. Keb selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberi masukan serta arahan dalam penulisan skripsi ini.
7. Ni Wayan Ari Adiputri, M. Kes selaku penguji yang banyak memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Ilmu Kesehatan khususnya ProdiKebidanan yang telah memberikan bimbingan selama saya kuliah.
9. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Batukliang yang sudah memberikan izin penelitian skripsi.
10. Kakak-kakak tercinta Fitriana, S.Pd dan Sri Wahyuni, S.Pd terimakasih atas bantuan, motivasi, kasih sayang, canda dan suka duka, yang kalian berikan selama penyelesaian skripsi ini. Terimakasih telah memberikan warna dalam kehangatan keluarga.
11. Kepada teman-teman seperjuangan saya di Prodi Kebidanan, bd. Annisatul Islami, S, Keb., CHTT, bd. Nadia Ropida, S, Keb., CHTT, bd. Mifanatul Hairah, S, keb., CHTT., dan seluruh teman-teman kelas ceue-ceue ketceh yang telah menjadi bagian dalam proses pendewasaan saya selama kuliah.

12. Jodoh penulis kelak kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini, meskipun penulis saat ini belum tidak mengetahui keberadaanmu. Karena penulis yakin bahwa sesuatu yang ditakdirkan menjadi milik kita akan menuju kepada kita bagaimanapun caranya.
13. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya, penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu penulis harapan kritik dan saran yang dapat mendorong penulis untuk menyempurnakan.

Mataram, Agustus 2023

Hopipah



PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BATUKLIANG KABUPATEN LOMBOK TENGAH

Hopipah¹ , Cahaya Indah Lestari² , Indriyani Makmun³

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan individu yang tidak bisa menghindari kecemasan. Dampak dari kecemasan dapat menyebabkan perilaku prestasi belajar menurun, ingatan yang menurun, pengambilan keputusan yang buruk, dan penurunan kualitas kerja, pengambilan cepat ditangani. Oleh karena itu salah satunya Aromaterapi Lavender.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah

Metode: Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-exsperimental* dengan bentuk rancangan *One Group Pre-Post Desig*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 33 orang. Analisis yang digunakan adalah *T-Test*

Hasil: Rata-rata tingkat kecemasan remaja sebelum pemberian Aromaterapi Lavender adalah 23,27 dan setelah pemberian aromaterapi lavender adalah 11,40, penyebab kecemasan yang paling dominan adalah guru yaitu sebanyak 47, 72%. Hasil uji statistik *T-Test* diperoleh *P Value* 0,000 diperoleh.

Kesimpulan: Ada pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan aromaterapi lavender pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah

Saran: Mahasiswa disarankan segera mengidentifikasi sumber kecemasan. Kecemasan bukan sebagai beban melainkan suatu masalah yang harus diselesaikan dengan cepat dan tepat. Aromaterapi lavender dapat dijadikan salah satu alternative untuk mengurangi kecemasan.

Kata kunci: Aromaterapi Lavender, Kecemasan, Remaja

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

² Dosen Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

³ Dosen Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram

**EFFECT OF LAVENDER AROMATHERAPY ON REDUCING ANXIETY
LEVELS AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 BATUKLIANG,
CENTRAL LOMBOK REGENCY**

Hopipah¹ , Cahaya Indah Lestari² , Indriyani Makmun³

ABSTRACT

Background: Adolescents are individuals who cannot escape from experiencing anxiety. The impacts of anxiety can lead to decreased learning achievement, impaired memory, poor decision-making, and reduced work quality, necessitating quick intervention. Therefore, one potential approach is Lavender Aromatherapy.

Objective: To determine whether Lavender Aromatherapy reduces anxiety levels among adolescents at SMA Negeri 1 Batukliang, Central Lombok Regency.

Method: The research design was pre-experimental with a One Group Pre-Post Design format. A purposive sampling method was employed to select 33 participants. The analysis conducted was the T-Test.

Results: The average anxiety level among adolescents before receiving Lavender Aromatherapy was 23.27, while after receiving the treatment, it was reduced to 11.40. The dominant cause of anxiety was attributed to teachers, accounting for 47.72%. The statistical T-Test yielded a P-Value of 0.000.

Conclusion: There is a significant effect between pre- and post-Lavender Aromatherapy treatment among adolescents at SMA Negeri 1 Batukliang, Central Lombok Regency.

Recommendation: Students are advised to identify the sources of their anxiety promptly. Anxiety should not be seen as a burden but rather as a problem to be addressed promptly and accurately. Lavender Aromatherapy can be considered an alternative method to reduce anxiety.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Anxiety, Adolescents

¹ Student of the Bachelor's Degree Program in Midwifery, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram.

² Lecturer of the Bachelor's Degree Program in Midwifery, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram.

³ Lecturer of the Professional Midwifery Education Program, Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Mataram.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	v
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Tinjauan Teoritis	12
B. Tinjauan Islami.....	33
C. Kerangka Teori.....	33
D. Kerangka Konsep	35
E. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
C. Variabel Penelitian	37
D. Definisi Operasional Penelitian	37
E. Populasi dan Sampel	39
F. Etika Penelitian	40
G. Alat dan Metode Pengumpulan Data	43
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data	44
I. Rencana Jalannya Penelitian.....	47

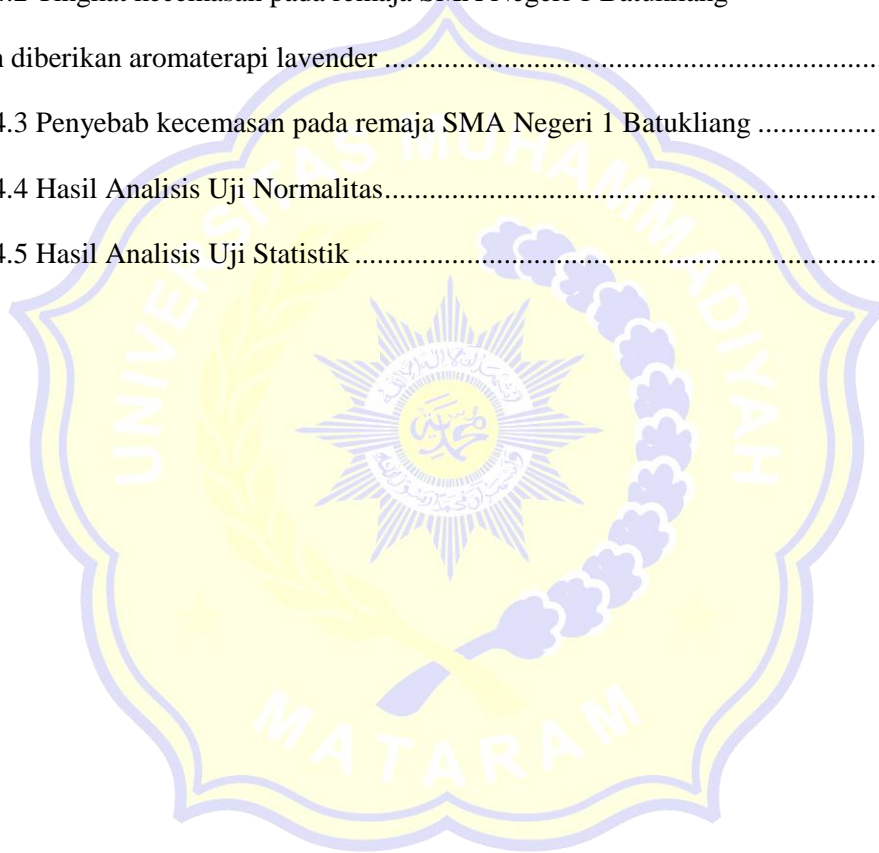
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil.....	48
B. Pembahasan.....	52
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V PENUTUP	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian pengaruh aromaterapi lavender terhadap Penurunan tingkat kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang.....	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Tingkat kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang Sebelum diberikan aromaterapi lavender	48
Tabel 4.2 Tingkat kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang Setelah diberikan aromaterapi lavender	49
Tabel 4.3 Penyebab kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang	50
Tabel 4.4 Hasil Analisis Uji Normalitas.....	50
Tabel 4.5 Hasil Analisis Uji Statistik	51



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 2 SOP Aromaterapi Lavender Untuk Kecemasan
- Lampiran Master tabel 3
- Lampiran 4 Uji Normalitas
- Lampiran 5 Uji Statistic *T-Test*
- Lampiran 6 Surat izin penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan perasaan fisiologis yang dialami pada seseorang serta kondisi yang tidak menyenangkan (Saputra, 2020). Faktor kecemasan yang dirasa akibat keadaan tekanan dari lingkungan, dan tekanan sosial yang tidak terkendali yang mengganggu pada kehidupan sehari-hari (Fitria et al., 2020)

Menurut *World Health Organization* (WHO), menyatakan jika terdapat 301 juta orang memiliki gangguan kecemasan dimana 58 juta penderita *anxiety disorder* adalah remaja (Ambarwati, dkk. 2019). Setiap 40 detik, rata-rata satu orang meninggal karena bunuh diri di seluruh dunia. Berdasarkan data, setiap tahun ada 1.000 mahasiswa Amerika yang bunuh diri di usia 18-26 tahun. Di Indonesia pada tahun 2016, tercatat sebanyak 1.800 kasus kematian akibat bunuh diri pada remaja (Pusdatin, 2019).

Menurut hasil survey *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) 2022, sekitar 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan cemas merupakan jenis gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja, yakni sebesar 3,7%. Gangguan mental ini terdiri dari fobia sosial dan gangguan cemas yang menyeluruh. Diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan proporsi 1%. Gangguan perilaku juga menjadi masalah

kesehatan mental yang cukup banyak dialami oleh remaja, yakni sebesar 0,9%. Selain itu, sekitar 0,5% remaja mengalami gangguan stress pasca-trauma. Presentase serupa juga terjadi pada remaja dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan NTB pada tahun 2021, terdapat 13.776 orang yang mengalami gangguan mental. Gangguan jiwa merupakan masalah yang signifikan dalam sektor kesehatan Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, ditemukan bahwa di Indonesia, sekitar 1 sampai 2 orang dari setiap 1000 orang menderita gangguan jiwa berat. Stres dan kecemasan adalah salah satu faktor yang dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kejiwaan pada individu. (Hendrawati et al., 2021)

Penting untuk mempertimbangkan dampak kecemasan pada remaja selama pendidikan mereka. Hal ini karena kecemasan dapat menyebabkan kurang tidur, yang pada gilirannya dapat menyebabkan insomnia dan kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja. Masalah tidur ini juga dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan tekanan darah (Lumanthow et al., 2016). Mengalami kecemasan berlebihan dapat menimbulkan stres dan bermanifestasi sebagai gejala psikosomatis, khususnya berupa kecemasan berlebihan (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Salah satu bahaya signifikan yang ditimbulkan oleh kecemasan pada remaja adalah dampaknya terhadap sistem kekebalan tubuh. Proses kecemasan dimulai dengan pemikiran berlebihan tentang suatu situasi, yang mengarah pada peningkatan produksi hormon kortisol. Peningkatan

kadar kortisol ini dapat memengaruhi fungsi sel T dalam sel darah putih, yang bertanggung jawab untuk mempertahankan tubuh dari patogen. Jika kerja sel T terganggu, maka dapat mengakibatkan penurunan imunitas tubuh. Gangguan imunitas ini dapat berdampak negatif (Gumantan et al., 2020).

Orang yang menderita gangguan kecemasan jangka panjang mungkin mengalami berbagai gejala fisik dan psikologis. Ini dapat berupa sakit kepala, sakit perut, jantung berdebar, gangguan tidur, kelelahan, kecemasan, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan perilaku agresif (Hendrawati et al., 2021).

Sayangnya, upaya pemerintah untuk menyempurnakan sistem pendidikan di Indonesia saat ini menghadapi berbagai kendala. Negara ini menghadapi masalah yang jelas dengan siswa yang tidak cukup siap untuk mengikuti perkembangan terbaru. Jika solusi tidak segera ditemukan, tentu dapat berdampak pada siswa. Salah satu aspek psikologis yang terkait erat dengan peningkatan kualitas diri adalah perolehan keterampilan manajemen stres.

Ada berbagai cara yang dilakukan orang untuk mengatasi kecemasan. Beberapa individu merasa terbantu untuk mendiskusikan kekhawatiran mereka dengan individu tepercaya, terlibat dalam aktivitas yang selaras dengan minat dan bakat mereka, memperkuat hubungan spiritual mereka melalui ibadah dan mendekati diri kepada Tuhan, mempraktikkan teknik relaksasi untuk menenangkan pikiran, melakukan

olahraga atau fisik secara teratur. beraktivitas, memastikan mereka mendapatkan tidur yang cukup, mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, serta menjaga pola hidup bersih dan sehat. (Kemenkes RI. 2018)

Semakin meningkatnya kejadian kecemasan, semakin penting dalam mengatasi masalah tersebut dengan cara yang tepat, baik melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan seperti obat sedatif dan antidepresan. Namun penggunaan obat-obatan ini dapat menimbulkan efek samping dan bahkan ketergantungan jika digunakan dalam jangka waktu lama. Pendekatan no-farmakologi melibatkan merileksasikan tubuh, pikiran dan kekuatan salah satu yang bermanfaat namun kurang dikenal adalah aromaterapi lavender (Saleha, dkk. 2020)

Kecemasan merupakan perasaan fisiologis yang dialami pada seseorang serta kondisi tersebut, perasaan cemas yang dirasakan muncul akibat kekhawatiran yang berlebihan, measa takut terus-menerus mengganggu pada kehidupan sehari-hari (Fitria et al, 2020). Aromaterapi adalah metode relaksasi tubuh dengan menggunakan minyak esensial yang berasal dari bagian tanaman yang harum. Minyak ini diketahui memiliki efek menguntungkan baik pada kesehatan psikologis maupun fisiologis tubuh (Sari & Leonord, 2018).

Ekstrak minyak lavender diperoleh dari bagian atas bunga lavender. Selain sifat penolak nyamuknya, ia juga dapat meningkatkan

perasaan tenang, seimbang, nyaman, terbuka, dan percaya diri. Ini juga membantu mengurangi stres, depresi, nyeri saat menstruasi, emosi yang tidak seimbang, histeria, frustrasi, dan panik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 27 Mei 2023, dari 10 remaja di SMA 1 Batukliang yang diwawancarai, sebagian besar remaja mengaku cemas ketika dihadapkan suatu permasalahan yang menyulitkan mereka untuk berfikir, kecemasan yang dialami adalah merasa gugup, kekhawatiran yang terus-menerus, ketakutan yang terus-menerus, guru killer, serta soal yang dianggap sulit sehingga mereka malas dalam berfikir dan merasa cemas akan nilai-nilai yang mereka dapatkan ketika ulangan harian atau disaat ulangan semester.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMA 1 Batukliang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka merumuskan permasalahan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMA 1 Batukliang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMA 1 Batukliang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, pendidikan
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan aromaterapi lavender pada remaja di SMA 1 Batukliang
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah pemberian aromaterapi lavender pada remaja SMA 1 Batukliang
- d. Menganalisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada remaja di SMA 1 Batukliang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan bidang psikologi klinis, khususnya dalam memahami manfaat aromaterapi lavender bagi individu dengan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat diharapkan memiliki manfaat bagi:

- a. Para peserta aromaterapi lavender yang dapat mengetahui manfaat aromaterapi lavender untuk mrnghilangkan tingkat kecemasan

- b. Para peserta aromaterapi lavender dapat mengetahui manfaat aromaterapi untuk menghilangkan tingkat kecemasan
- c. Bagi peneliti dapat dijadikan sebagai pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan aromaterapi lavender

E. Ruang Lingkup Penelitian

- a. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender untuk menghilangkan kecemasan pada remaja di SMA Negeri 1 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah
- b. Subyek dalam penelitian ini adalah remaja aktif SMA Negeri 1 Batukliang sebanyak 38 orang.
- c. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2023 yang bertempat di SMA Negeri 1 Batukliang

F. Keaslian Penelitian

No	Judul (penulis, tahun)	Metode penelitian	Hasil dan kesimpulan	Perbedaan
1	Efektifitas Aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan menghadapi osce pada mahasiswa keperawatan	Metode yang digunakan adalah <i>quasi experiment</i> dengan pendekatan <i>pre-post with control design</i> dengan teknik pengambilan sampel yaitu dengan simple random sampling sebanyak 32	Temuan penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender memiliki dampak penting pada tingkat kecemasan siswa ($p < 0,05$). Oleh karena itu, aromaterapi lavender dapat dianggap sebagai metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan.	Waktu, tempat dan responde pada penelitian ini sampel yang peneliti gunakan berbeda, pada penelitian ini menggunakan simple random sampling sedangkan peneliti saya menggunakan <i>purposive sampling</i> untuk menentukan sampel dengan populasi kurang dari 100 dan peneliti ini meneliti tentang mahasiswa keperawatan sedangkan saya tentang kecemasan pada remaja
2	Pemberian aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat stress dan motivasi belajar peserta didik	Desain penelitian dan variabel penelitian ini merupakan penelitian <i>quasi eksperimental</i> dengan teknik sampel yaitu multistage	Terjadi peningkatan belajar pada peserta didik sebanyak 6,73%, presentase usia terbanyak pada peserta didik yang berada dikelas 15 tahun dengan presentase 60% dengan rata usia 15 tahun, remaja berusia 15-18 tahun	Peneliti ini menggunakan <i>quasi experimental</i> penelitian ini juga memisahkan emosional laki-laki dan perempuan dan peneliti ini meneliti stress

		random sampling sebanyak 30 orang	banyak mengalami perubahan baik pada tingkat kognitif, emosional, dan social	sedangan pada penelitian saya tentang kecemasan pada remaja
3	Aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan remaja putri saat <i>pre menstrual syndrome</i>	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>quasi ekperimental</i> dengan <i>non randomized control group pretest posttest</i>	Menurut temuan penelitian, tingkat kecemasan awal kelompok perlakuan (pre-test) adalah sebagai berikut: 50% peserta (4 orang) tergolong memiliki kecemasan berat, 37,5% (3 orang) memiliki kecemasan sedang, dan 12,5% (1 orang) mengalami kecemasan ringan. Di akhir tes, tidak ada peserta yang dilaporkan mengalami kecemasan parah. Namun, 50% individu mengalami kecemasan sedang, 12,5% mengalami kecemasan ringan, dan 37,5% tidak mengalami kecemasan apapun. Tidak ada perubahan tingkat kecemasan yang signifikan antara pengukuran selama pre-test dan post-test pada kelompok kontrol.	Waktu dan tempat penelitian berbeda peneliti ini menggunakan metode <i>quasi ekperimental</i> sedangkan penelitian saya menggunakan random sampling
4	Efektivitas pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat	Desain penelitian <i>pra-eksperimental</i> dengan pendekatan one group	Uji Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Analisis menunjukkan bahwa	Peneliti ini menggunakan alat ukur yang berbeda yaitu <i>Gariatic Anxiety Scale (GAS)</i> dan

	kecemasan pada lansia	<i>pretest and posttest</i> dengan teknik <i>purposive sampling</i>	aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di kalangan lansia. Menurut penelitian ini rata-rata tingkat kecemasan sebelum pemberian aromaterapi lavender adalah 23,65%. Namun, setelah menerima aromaterapi lavender, ternyata efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan di kalangan lansia. Ini kemungkinan karena relaksasi dan kenyamanan yang diberikan oleh aromaterapi lavender.	peneliti ini meneliti masalah lansia, sedang penelitian saya menggunakan alat ukur <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) dan penelitian saya tentang remaja bukan lansia
5	Pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan dan motivasi belajar peserta didik di SMA Negeri 4 Singaraja	Penelitian ini menggunakan <i>eksperimental</i> menggunakan rancangan <i>nonequivalent randomized pre and post test one group design</i>	Hasilnya menunjukkan penurunan tingkat kecemasan belajar sebesar 18,54% dan peningkatan motivasi belajar sebesar 6,73% ($p < 0,05$). Sebuah penelitian menemukan bahwa pemberian aromaterapi lavender kepada siswa di SMA Negeri 4 Singaraja dapat secara efektif mengurangi kecemasan belajar dan meningkatkan motivasi belajar	Waktu dan tempat penelitian berbeda metode peneliti yang digunakan juga berbeda peneliti menggunakan metode rancangan <i>nonequivalent randomized</i> peneliti juga melakukan penelitian di SMA Negeri 4 Singaraja, sedangkan penelitian saya

			mereka, jika dibandingkan dengan siswa yang tidak menerima aromaterapi lavender.	menggunakan purposive sampling dan tempat penelitian saya di SMA Negeri 1 Batukliang
--	--	--	--	--



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Kecemasan

a) Pengertian Kecemasan

Menurut Salsabila (2020), kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berada dalam kondisi atau situasi yang tidak pasti atau tidak jelas. Menurut Musyasaroh (2020). Kecemasan adalah keadaan fisiologis tubuh yang dapat menyebabkan peningkatan detak jantung. Kecemasan adalah pengalaman luas yang dimiliki oleh semua manusia. Ini mengacu pada perasaan takut dan takut yang muncul tanpa penyebab yang diketahui secara spesifik (Black & Hawks, 2014).

Kecemasan adalah pengalaman umum manusia yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir. Itu muncul sebagai respons alami terhadap ancaman yang dirasakan yang dapat membahayakan individu dan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan ini. (Herdman & Kamitsuru)

b) Gejala dan tingkat kecemasan

Informasi dalam teks ini didasarkan pada buku "*Medical Surgical Nursing*" yang ditulis oleh Black and Hawks pada tahun 2014.

Gejala kecemasan antara lain:

2) Kecemasan Ringan

- a) Gejala fisik : terdapat peningkatan denyut nadi dan tekanan darah dari batas normal
- b) Gejala emosional : perubahan perasaan yang normal
- c) Gejala kognitif : Dalam keadaan normal, individu memiliki kemampuan untuk menangani tantangan dan memperoleh pengetahuan baru.

3) Kecemasan Sedang

- a) Gejala fisik : Ada kecenderungan peningkatan perubahan tanda-tanda vital di luar batas normal. Selain itu, ada ketegangan di otak dan keringat berlebih, yang keduanya dianggap tidak normal.
- b) Gejala emosional : tegang dan ketakutan
- c) Gejala kognitif : perlunya arahan agar dapat focus tidak hanya satu titik saja

4) Kecemasan Berat

- a) Gejala fisik : Reaksi fisiologis, yang dikenal sebagai respons lawan-atau-lari, terjadi sebagai respons terhadap suatu peristiwa, serangan, atau ancaman yang dianggap berbahaya bagi kelangsungan hidup. Salah satu gejala umum dari respons ini adalah mengalami mulut kering dan merasakan kurangnya kelembapan pada ekstremitas.
- b) Gejala emosional : Respon emosional dan fisiologis dapat

terjadi pada individu yang mengalami peristiwa yang dipersepsikan sebagai stres, mengancam, dan berdampak negatif. Tanggapan ini sangat lazim pada individu yang menunjukkan gejala kecemasan.

c) Gejala kognitif : Saat ini saya sedang mengalami penurunan persepsi indrawi. Meskipun saya dapat berfokus pada detail, saya merasa sulit untuk menerima dan memproses informasi baru.

C. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Stuart pada tahun 2017, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan.

Faktor-faktor ini meliputi:

1. Faktor psikonoalisis

A. Teori psikoanalisis

Teori ini menjelaskan sifat dan pertumbuhan kepribadian manusia dengan berfokus pada konflik emosional dan manifestasinya sebagai kecemasan. Ada dua elemen kepribadian yang berperan di sini: id dan superego. Id mewakili insting penggerak dan impuls primitif kita, sedangkan superego mewakili hati nurani kita, yang dipengaruhi oleh norma-norma budaya.

B. Teori interpersonal

Menurut teori interpersonal, ada hubungan antara

kecemasan dan perkembangan trauma. Selain itu, individu dengan harga diri rendah lebih cenderung mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

C. Teori perilaku

Menurut teori perilaku, kecemasan muncul ketika individu mengalami rasa kecewa atau frustrasi karena ketidakmampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

D. Lingkungan sekolah

Kondisi di lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam menentukan keberhasilan remaja. Faktor-faktor seperti persaingan yang ketat, tuntutan dan standar akademik yang tinggi, beban tugas yang berat, peraturan sekolah, metode pengajaran, pilihan jurusan, dan kualitas hubungan siswa-guru dan siswa-siswa semuanya berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan siswa di sekolah. Kecemasan dapat muncul dari kurangnya kemampuan beradaptasi di lingkungan sekolah.

d. Faktor presipitas

Pengalaman kecemasan dapat sangat berbeda antar individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti situasi dan hubungan interpersonal. Ketika datang ke penyebab kecemasan, ada dua faktor utama: internal dan

eksternal.

2) Faktor internal

a. Potensial stressor

Hidup penuh dengan perubahan yang seringkali menuntut individu untuk beradaptasi dengan keadaan baru.

b. Maturitas

Seorang individu dengan kepribadian yang lebih dewasa mungkin lebih rentan mengalami gangguan terkait kecemasan karena respons mereka yang tinggi terhadap kecemasan.

c. Pendidikan

Tingkat pendidikan memiliki dampak yang signifikan terhadap kapasitas individu untuk berpikir kritis dan beradaptasi dengan informasi baru. Ini karena tingkat pendidikan yang lebih tinggi memfasilitasi kemampuan untuk menganalisis masalah baru tanpa menimbulkan kerumitan tambahan.

d. Status ekonomi

Status ekonomi individu dapat berdampak pada pengalaman kecemasan mereka.

e. Keadaan fisik

Individu yang sudah memiliki gangguan fisik lebih rentan mengalami kelelahan fisik. Akibat kelelahan ini, mereka mungkin juga lebih rentan terhadap perasaan cemas.

f. Lingkungan dan situasi

Lingkungan dan situasi baru memang dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan. Ini karena mereka berada di lingkungan yang asing, tidak seperti berada di lingkungan yang akrab.

g. Usia

Individu yang lebih muda cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan individu yang lebih tua.

h. Jenis kelamin

Wanita lebih rentan mengalami gangguan kecemasan dibandingkan pria, berdasarkan jenis kelaminnya.

3) Faktor eksternal

1. Ancaman integritas

Hal-hal tertentu secara fisiologis tidak mampu menyebabkan penyakit atau trauma fisik.

2. Ancaman system diri

Ancaman terhadap sistem diri dapat muncul dari berbagai faktor, seperti tantangan terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, serta mengalami kehilangan atau mengalami perubahan status dan peran.

D. Rentang Respon Kecemasan

1. Adaptasi

Bidang persepsi menggambarkan suatu kondisi dimana persepsi individu menyatu dengan lingkungannya.

2. Cemas ringan

Mengurangi ketegangan, meningkatkan persepsi sensorik, dan mempersiapkan diri untuk bertindak.

3. Cemas sedang

Ketika seseorang waspada dan tegang, persepsi mereka menjadi menyempit dan mereka tidak dapat fokus pada faktor atau peristiwa penting.

4. Cemas berat

Bidang perseptual dicirikan oleh fokusnya yang sempit pada detail-detail kecil, yang dapat menghambat kemampuan berpikir luas, membuat koneksi, dan memecahkan masalah.

5. Panik

Persepsi mengacu pada cara kita menafsirkan dan

memahami dunia di sekitar kita. Itu bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pikiran, emosi, dan pengalaman kita. Ketika persepsi menjadi sangat kacau dan tidak terkendali, hal itu dapat menyebabkan pemikiran yang tidak teratur. Ini berarti bahwa pikiran kita mungkin menjadi campur aduk dan sulit untuk diikuti. Selain itu, perilaku yang tidak pantas dan agitasi atau hiperaktif juga dapat terjadi. Gejala-gejala ini dapat menunjukkan kurangnya kendali atas tindakan dan emosi seseorang.

E. Skala pengukuran tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan dapat dinilai dengan menggunakan alat bernama *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Skala HARS merupakan alat yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menilai adanya gejala pada individu yang sedang mengalami kecemasan. Skala HARS mengidentifikasi 14 gejala yang umumnya diamati pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diamati diberi skor mulai dari 0 hingga 4, dengan 5 level penilaian. Skala HARS, diperkenalkan oleh Max Hamilton pada tahun 1959, pertama kali digunakan pada tahun itu. *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* adalah alat yang digunakan untuk menilai kecemasan. Ini mencakup 14 item. (Lestari, 2015)

1. Perasaan cemas : firasat buruk , takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung

2. Merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu dan lesu
3. Ketakutan: takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri dan takut pada binatang besar
4. Gangguan tidur : sukar memulai tidur, bangun tengah malam, tidur tidak pulas dan mimpi buruk
5. Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa dan sulit konsentrasi
6. Perasaan defresi : hilangnya minat, berkurangkannya kecemasan pada hobby, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari
7. Gejala somatic : Nyeri pada otot-otot dan kaku, gerakan gigi, suara tidak stabil dan kedutan otot
8. Gejala sensorik : Perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat merasa lemah
9. Gejala kardiovaskuler : takikardia, nyeri di dada, denyut nadi mengeras dan detak jantung hilang sekejap
10. Gejala pernafasan : rasa tertekan, di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas panjang dan merasa napas pendek
11. Gejala gastroinestal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan
12. Gejala urigenetal : sering kencing, tidak dapat menahan kencing
13. Gejala vegetatif : mulut kering, mudah berkeingot, muka merah,

bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala

14. Perilaku sewaktu wawancara : gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat dan napas pendek dan cepet

Cara penilain kecemasan adalah dengan memberikan nilai dengan kategori (Lestari, 2015)

0 = tidak ada gejala sama sekali

1 = Ringan/satu dari gejala yang ada

2 = Sedang/separuh dari gejala yang ada

3 = berat/lebih dari $\frac{1}{2}$ gejala yang ada

4 = sangat berat/semua gejala yang ada

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil

Skor < 14 = tidak ada kecemasan

Skor 14-20 = kecemasan ringan

Skor 21-27 = kecemasan sedang

Skor 28- 41 = kecemasan berat

Skor 42-56 = panic/kecemasan sangat berat

2.Aromaterapi

a. Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi adalah metode relaksasi tubuh dengan menggunakan minyak esensial yang berasal dari bagian tanaman yang harum. Minyak ini diketahui memiliki efek menguntungkan bagi pikiran dan tubuh, membantu mengoptimalkan kesejahteraan psikologis dan fisiologis. (Sari&Leonord, 2018)

b. Macam-macam aromaterapi

Menurut (Yanuarita, 2016) macam-macam aromaterapi sebagai berikut:

1) Lavender

Ekstrak minyak lavender diperoleh dari bagian atas bunga lavender. Selain sifat penolak nyamuknya, ia juga dapat meningkatkan perasaan tenang, seimbang, nyaman, terbuka, dan percaya diri. Ini juga membantu mengurangi berbagai gejala seperti stres, depresi, nyeri saat menstruasi, emosi yang tidak seimbang, histeria, frustrasi, dan panik.

2) Cendana (Sandalwood)

Aroma unik minyak cendana berasal dari kayu itu sendiri. Kayu cendana dikenal karena kemampuannya untuk meningkatkan berbagai kualitas positif seperti keterbukaan, kehangatan, kepercayaan diri, kejujuran, ketenangan pikiran, perasaan cinta, seksualitas, kenyamanan, harapan, kepercayaan, kebijaksanaan, pengertian, stabilitas, keberanian, dan daya tahan. Aroma ini dikenal

dapat meredakan stres saat menstruasi, meningkatkan konsentrasi, meredakan rasa kesepian, serta meredakan batuk dan sakit tenggorokan.

3) Peppermint

Aroma rumput mint yang menyegarkan dan aromatik pertama kali ditemukan di Amerika. Minyak mint murni berpotensi meningkatkan konsentrasi, vitalitas, kepercayaan diri, berpikir positif, sensualitas, serta keyakinan terhadap arah dan tujuan hidup seseorang. Ini juga membantu mengurangi perasaan lelah, putus asa, histeria, sakit kepala, dan ketakutan. Peppermint memiliki banyak kegunaan, termasuk kemampuannya untuk bertindak sebagai antiseptik, stimulan, dan pereda nyeri. Ini dapat membantu meringankan sakit perut dan mengobati sakit kepala.

4) Melati(Jasmine)

Ekstrak minyaknya berasal dari bagian bunga, yang memiliki berbagai khasiat yang bermanfaat. Ini termasuk efek pendinginan, meningkatkan keseimbangan, berpikir positif, meningkatkan gairah dan kepekaan seksual, meningkatkan kejernihan pikiran, menumbuhkan harapan dan keterbukaan, menumbuhkan kebijaksanaan, menanamkan ketenangan pikiran, dan membangkitkan perasaan bahagia, asmara, dan cinta. Aroma melati diketahui memiliki berbagai manfaat, antara lain mengurangi depresi, kecemasan, batuk, nyeri haid, stres, kesedihan, kekecewaan, dan

kecemburuan. Akibatnya, dapat digunakan sebagai agen penenang dan antidepresan. Namun perlu diperhatikan bahwa melati tidak boleh digunakan selama kehamilan atau jika kulit sensitif.

5) Lemon

Aroma lemon menyegarkan, melegakan, membangkitkan semangat, dan meningkatkan suasana hati. Ekstrak minyaknya berasal dari buahnya. Ini memiliki efek yang jelas dan merangsang, sehingga bermanfaat untuk pengobatan awal gigitan ular dan serangga. Selain itu, ia memiliki kemampuan untuk meningkatkan tingkat energi, kewaspadaan, kebahagiaan, vitalitas, pola pikir positif, motivasi, kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan, dan stabilitas secara keseluruhan. Ini juga membantu mengurangi masalah pernapasan, tekanan darah tinggi, pelupa, stres, pikiran negatif, dan ketakutan.

6) Kenanga(Ylang-Ylang)

Minyak esensial diekstraksi dari bagian bunga, terutama bunga kuning, karena menghasilkan minyak dengan kualitas terbaik. Produk ini memiliki berbagai efek positif, antara lain menyeimbangkan hormon, meningkatkan level energi, meningkatkan sensualitas, meningkatkan perasaan gembira, hangat, percaya diri, keterbukaan, relaksasi, serta memberikan rasa nyaman dan damai. Beberapa manfaat potensial dari mengatasi masalah ini termasuk mengurangi gejala depresi, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan dan stres yang dialami selama menstruasi, mengatasi kelemahan

seksual, mengelola perasaan frustrasi, meningkatkan stabilitas emosi, dan mengurangi perasaan bersalah.

7) Teh Hijau(Green Tea)

Teh hijau yang dikenal dengan aromanya yang sedap memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Ini membantu dalam mempertahankan fungsi sel-sel tubuh yang tepat, mengurangi risiko kanker, meningkatkan sistem peredaran darah, memfasilitasi pemecahan asam lemak, mengatur kadar gula darah, meningkatkan fungsi hati, mendorong pengeluaran dahak dan membersihkan paru-paru, serta sebagai memperlambat proses penuaan.

8) Camomile

Chamomile memiliki beragam manfaat, antara lain relaksasi, efek menenangkan, penyegaran, pengurangan stres, dan perlindungan terhadap radikal bebas yang berkontribusi terhadap penuaan.

9) Mawar

Keharuman mawar memiliki efek menenangkan pada orang di sekitarnya karena sifat anti-depresannya. Minyak esensial mawar berasal dari bunga dan batang tanaman mawar. Aroma mawar memiliki kemampuan untuk membangkitkan perasaan gairah. Aroma mawar mampu meredakan stres dan kesedihan, sekaligus meningkatkan rasa stabilitas di dalam tubuh.

10) Caramel

Minyak atsiri ini memiliki berbagai manfaat, antara lain mencerahkan pikiran, membangkitkan gairah, memberikan sensasi hangat, serta meningkatkan perasaan nyaman dan menghilangkan stres. Minyak atsiri Oceane dikenal karena efek menguntungkannya pada daya ingat dan konsentrasi. Ini dapat membantu memulihkan kejernihan mental, mengurangi kecemasan, dan menciptakan suasana yang tenang dan menenangkan.

c. Konsep Lavender

1) Pengertian

Lavender adalah produk aromaterapi yang berasal dari penyulingan bunga lavender. Ini terkenal karena sifat penenang dan anti-neurodepresifnya, yang dapat membantu mengendurkan saraf dan otot. Selain itu, lavender dapat mengoptimalkan gelombang alfa di otak, yang terkait dengan keadaan relaksasi. (Andria, 2014)

2) Manfaat Lavender

Minyak aromaterapi lavender sangat menjanjikan karena komposisinya yang kaya akan berbagai bahan, antara lain monoterpen, hidrokarbon, camphene, limomen, geraniol lavandulol, dan nerol. Namun, komponen yang paling signifikan adalah asetat linalool dan linalool, yang bersama-sama membentuk sekitar 30-70% dari berat total minyak. Khususnya, linalool berfungsi sebagai bahan aktif utama dalam minyak lavender. Menurut Suriyati, Ardian, dan

Murtilita (2016), relaksasi itu penting. Lavender memiliki beberapa khasiat yang bermanfaat, seperti sebagai antiseptik, antidepresan, dan pereda stres. Ia juga diketahui membantu mengatasi kesulitan tidur dan meredakan gigitan serangga (Hafid, 2017).

Minyak lavender dikenal karena sifatnya yang menenangkan, menjadikannya alat yang berguna untuk mengatasi kecemasan. Selain itu, memasukkan beberapa tetes minyak lavender ke dalam rutinitas Anda dapat menawarkan berbagai manfaat. Ini termasuk membantu meredakan insomnia, meningkatkan suasana hati, mengurangi kecemasan, meningkatkan kewaspadaan, dan meningkatkan relaksasi. Aromaterapi lavender memberikan banyak manfaat bagi aspek fisik, termasuk kemampuan mengendurkan otot yang kaku. (Dewi AP, 2016)

3) Teknik Pemberian Aromaterapi Lavender

a) Dhirup atau Inhalasi

Tujuan terapi adalah untuk menghantarkan khasiat yang bermanfaat dari zat-zat yang dihasilkan oleh minyak atsiri baik secara langsung maupun melalui penggunaan alat bantu aromaterapi. Alat bantu ini dapat berupa tabung penghirup, semprotan, anglo, lilin, kipas angin, tisu, atau pemanas listrik. Zat yang dihasilkan dapat berupa gas, tetesan uap halus, asap, dan uap sublimasi. Zat tersebut dapat terhirup melalui hidung dan tertelan melalui mulut. Ambil napas dalam-dalam selama 15 hingga 30 menit.

Waktu optimal untuk memanfaatkan aromaterapi adalah pada malam hari sebelum tidur dan pagi hari. Menghirup aromaterapi selama 15-60 menit ternyata dapat menurunkan tekanan darah dan irama jantung. Namun perlu diperhatikan bahwa menghirup aromaterapi lebih dari 60 menit justru dapat meningkatkan tekanan darah dan detak jantung. Oleh karena itu, tidak disarankan untuk menghirup aromaterapi dalam waktu lama. Menurut BR Sitepu (2021),

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suriyati, Adrian, dan Murtilita pada tahun 2016, ditemukan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari efektif menurunkan kecemasan. Demikian pula, penelitian lain oleh Ramadhani pada tahun 2015 mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender selama 10-15 menit seminggu sekali juga efektif dalam mengurangi kecemasan. Studi tersebut menyimpulkan bahwa sesi aromaterapi lavender selama 15 menit efektif mengurangi tingkat kecemasan.

b) Pemijatan atau *Massage*

Terapi pijat adalah bentuk terapi kuno. Meskipun sederhana, metode ini sering digunakan. Untuk mencapai efek yang diinginkan, disarankan untuk menggabungkan 7-10 tetes minyak esensial tunggal dengan 10-14 tetes minyak dasar. Jika menggunakan tiga jenis minyak esensial yang berbeda, dosisnya harus tiga kali lipat. Teknik

pemijatan ini melibatkan penggunaan gerakan tertentu seperti *petrissage* (berderak, meremas, menggulung, dan mencubit), *effleurage* (membelai dan membelai), dan gesekan (menerapkan tekanan dengan memutar telapak tangan atau jari).

c) Semprotan untuk ruangan

Minyak atsiri adalah alternatif yang lebih alami untuk aerosol, yang dapat merusak lapisan ozon saat digunakan sebagai penyegar udara. Untuk menggunakannya, cukup tambahkan kurang lebih 10-12 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air. Kemudian, gunakan botol semprot untuk mendistribusikan campuran tersebut secara merata ke seluruh ruangan. (Hapsari, 2011).

d) Mandi dengan berendam

Salah satu cara paling sederhana untuk merasakan manfaat aromaterapi adalah dengan mandi. Untuk meningkatkan pengalaman Anda, cukup tambahkan beberapa tetes minyak aroma ke dalam air sebelum berendam selama 20 menit. Minyak atsiri dapat mempengaruhi tubuh dengan diserap melalui kulit. Pastikan Anda mencampur minyak esensial dengan benar, karena minyak aroma tertentu mungkin tidak mudah larut dalam air. (Sharma, 2014).

e) Kompres

Kompresi adalah teknik yang digunakan untuk meringankan ketidaknyamanan fisik dengan menyesuaikan suhu tubuh atau dengan mengurangi sensasi nyeri. Untuk mendapatkan efek yang diinginkan,

cukup tambahkan 3-6 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air. Masukkan handuk kecil ke dalam air dan lanjutkan memerasnya. Selanjutnya, posisikan handuk dengan hati-hati ke area yang dituju. Cara lain untuk mengompres wajah adalah dengan menambahkan dua tetes minyak esensial ke dalam semangkuk air hangat. Oleskan ke wajah Anda dan biarkan selama beberapa menit. Jalankan metode ini tiga kali.

4) Bentuk-Bentuk Aromaterapi

a) Minyak Essensial Aromatherapy / Essential Oil Aromatherapy

Bentuk aromaterapi ini dikenal dengan cairan atau minyak, seperti namanya. Kegunaannya bermacam-macam, antara lain memanaskannya di tungku (seperti tungku aromaterapi listrik atau tungku lilin aromaterapi), mengoleskannya pada kain, mengoleskannya pada bola lampu, dan mengoleskannya pada saluran udara.

b) Dupa Aromatherapy / Stick Incense Aromatherapy

Dupa tidak lagi terbatas pada kegiatan keagamaan; itu juga telah berkembang menjadi bentuk aromaterapi yang populer. Anda tidak perlu khawatir tumpah karena bentuknya yang padat. Alasan mengapa aromaterapi jenis dupa lebih cocok digunakan di ruangan besar atau ruang terbuka adalah karena menghasilkan aroma smoky. Saat ini tersedia tiga jenis dupa aromaterapi: dupa panjang, dupa pendek, dan dupa berbentuk kerucut.

c) Lilin Aromatherapy / Candle Aromatherapy

Ada dua jenis lilin yang biasa digunakan dalam aromaterapi yaitu lilin untuk pemanas tungku dan lilin aromaterapi. Lilin yang digunakan untuk memanaskan tungku aromaterapi tidak mengeluarkan aroma aromaterapi. Tujuannya untuk memberikan panas pada tungku yang berisi minyak esensial aromaterapi. Lilin aromaterapi adalah lilin yang mengeluarkan aroma harum saat dibakar.

d) Minyak Pijat Aromatherapy / Massage Oil Aromatherapy

Minyak pijat adalah variasi baru dari aromaterapi. Aromanya mirip dengan jenis aromaterapi lainnya; perbedaannya hanya terletak pada bentuk dan cara aplikasinya.

e) Garam Aromatherapy / Bath Salt Aromatherapy

Dipercaya bahwa mandi dengan air garam hangat dapat membantu menghilangkan racun dari dalam tubuh. Tingkatkan pengalaman mandi air asin Anda dengan tambahan garam aromaterapi ini. Untuk memanfaatkan garam aromaterapi ini, Anda memiliki dua pilihan. Pertama, Anda bisa mandi dengan berendam di dalamnya. Alternatifnya, Anda juga bisa menggunakannya untuk merendam bagian tubuh tertentu, seperti telapak kaki, untuk menghilangkan rasa lelah.

5) Cara Kerja Aromatherapi

Aromaterapi lavender merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem limbik, yang menyebabkan peningkatan perasaan positif dan rileks (Suriyati, Ardia, & Murtalita, 2016). Mekanisme aksi aromaterapi didasarkan pada teori inhalasi. Khususnya, ketika aromaterapi digunakan melalui inhalasi, zat aromatik masuk ke sistem limbik. Saat kita menghirup aroma, pertama kali masuk ke rongga hidung. Di bagian atas rongga hidung, kita menemukan epitel penciuman, juga dikenal sebagai daerah penciuman. Indera penciuman, juga dikenal sebagai indra penciuman, memainkan peran penting dalam mendeteksi berbagai aroma. Setelah penciuman berhasil dikenali, reseptor mengirimkan sinyal ke saraf penciuman. Komponen kimia penciuman kemudian masuk ke olfactory bulb dan berlanjut ke sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah struktur bagian dalam otak yang membentuk respons berbentuk cincin. Itu terletak di bawah korteks serebral dan terdiri dari 53 pembuluh darah dan 35 saluran atau saluran terkait. Sistem ini mencakup komponen penting seperti amigdala dan hippocampus.

Sistem limbik berfungsi sebagai hub pusat untuk memproses rasa sakit, kesenangan, kemarahan, ketakutan, kecemasan, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbik menerima informasi dari sistem pendengaran, sistem visual, dan sistem penciuman. Amigdala, yang merupakan komponen sistem limbik, memainkan peran penting dalam respons emosional kita terhadap aroma. Hippocampus memainkan peran

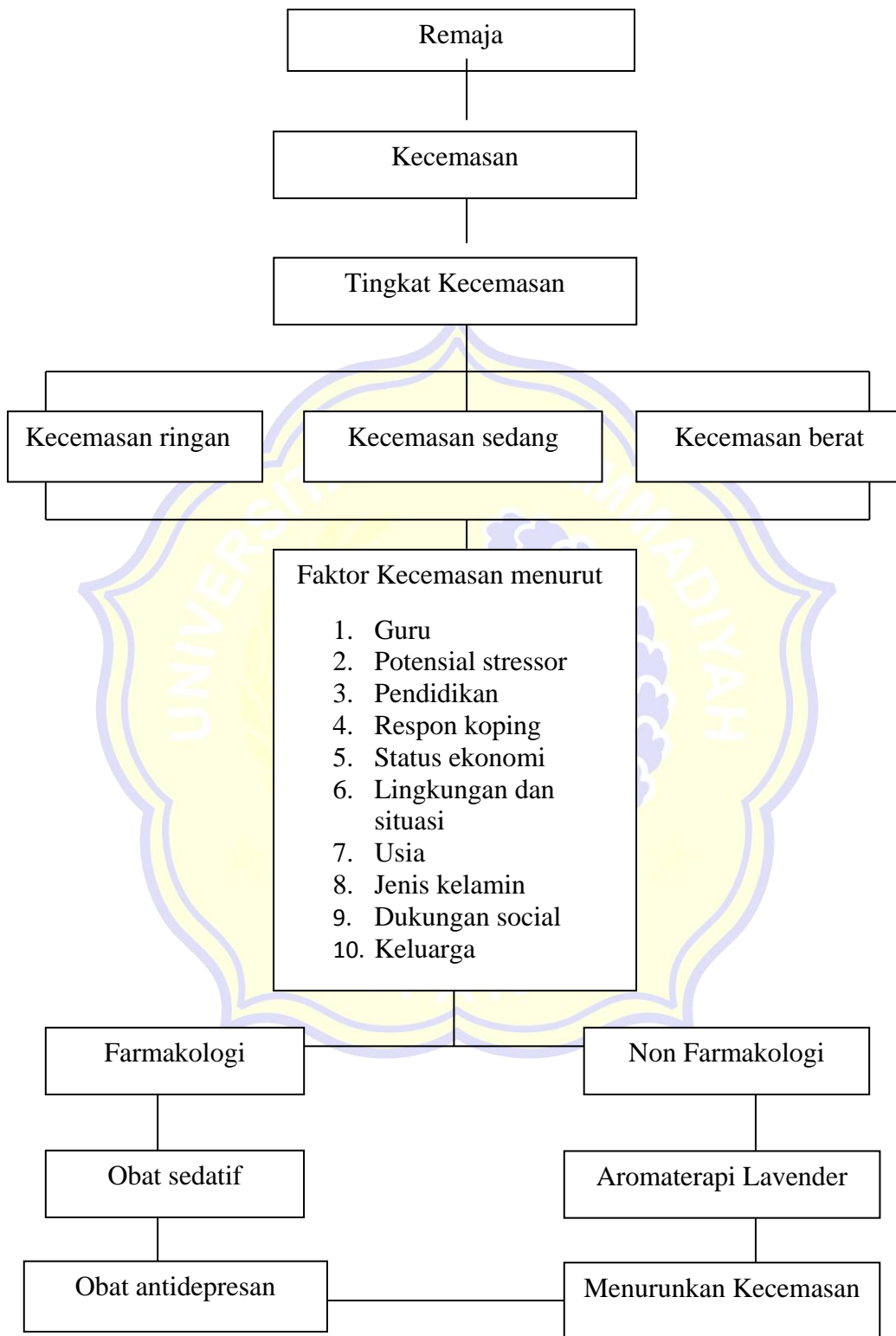
penting dalam ingatan dan pengenalan bau. Itu juga merupakan area di mana bahan kimia yang digunakan dalam aromaterapi merangsang pusat penyimpanan otak kita untuk mengenali bau. Respon penciuman yang terjadi akan merangsang sel-sel neurokimia di otak. Misalnya, bau yang menyenangkan akan merangsang thalamus untuk mengeluarkan enkephalin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan menimbulkan rasa tenang. (Yowana, 2021)

B. Tinjauan Islami

Seorang muslim tidak terpengaruh oleh kelelahan, penyakit, kekhawatiran (kecemasan), kesedihan, atau gangguan. Bahkan jika duri menyakitinya, Allah akan mengampuni kesalahannya karenanya. (Hadist Riwayat Bukhari no. 5642 dan muslim no. 2573)

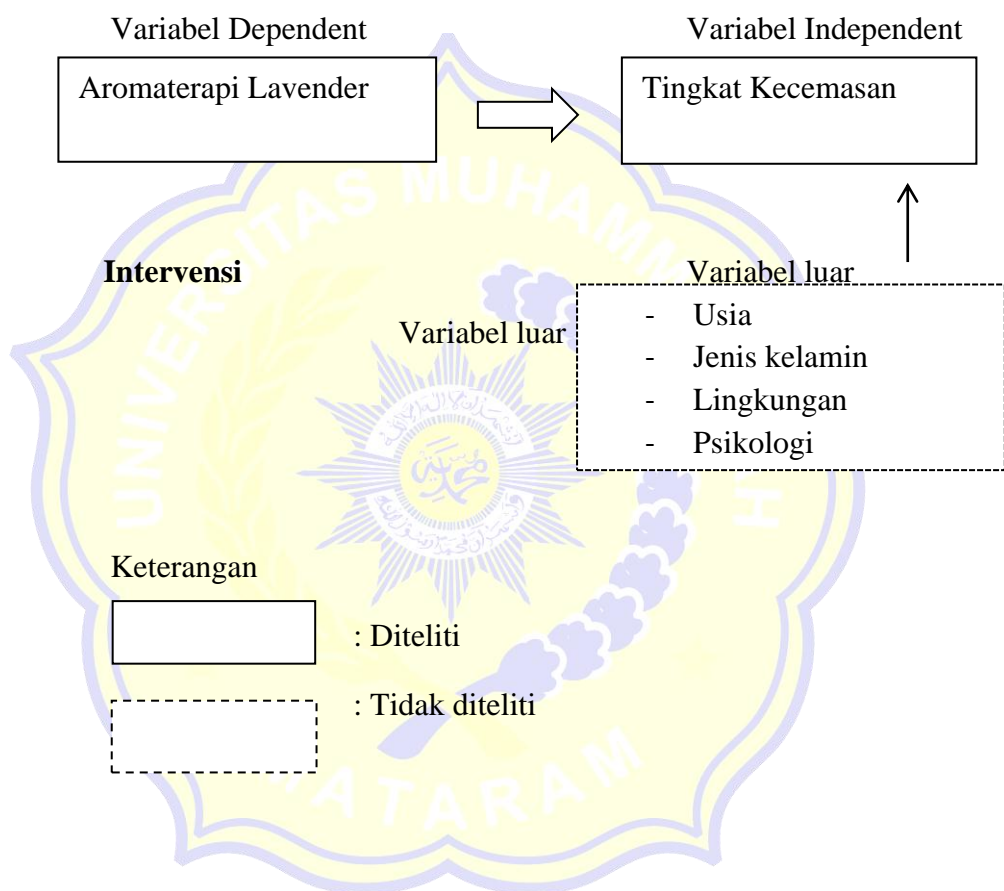
C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori atau kerangka berpikir dalam penelitian ini secara visual dapat direpresentasikan dalam bentuk bagan, sebagaimana diuraikan di bawah ini:



D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konseptual berfungsi sebagai landasan untuk melakukan penelitian dan mengatasi masalah saat ini. Berdasarkan kerangka teori yang telah diberikan di atas, kerangka konsep penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:



E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan penelitian (Sugiono, 2016). Berdasarkan rumusan masalah, maka hipotesis yang dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. H1: Ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja SMA 1 Batukliang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rencana Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian adalah *pre-experimental* dengan bentuk rancangan *One Group Pre-Post Design*, pada desain penelitian ini terdiri dari pretest saat sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Sehingga hasil dapat diketahui lebih akurat, dan dapat melihat perbandingan antara keadaan sebelum dan setelah diberikannya perlakuan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang

Kelompok Eksperimen:

01	x	02
----	---	----

Keterangan:

01: Pengukuran (*pretest*) untuk mengetahui kecemasan

X : Intervensi pemberian aromaterapi lavender

02: Pengukuran (*posttest*) untuk mengetahui apakah ada perubahan terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan aromaterapi lavender.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan bulan Juni 2023 di SMAN 1 Batukliang Kabupaten Lombok Tengah

C. Variabel Penelitian

1. Identifikasi variabel

Variabel adalah karakteristik yang menetapkan nilai yang bervariasi untuk entitas seperti objek, manusia, dan lain-lain. Entitas ini memiliki sifat berwujud yang dapat diukur secara langsung (Nursalam, 2013). Penelitian ini mengkaji dua variabel, yaitu:

- a. Variabel Dependent (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel. Dalam penelitian ini variable bebas dalam penelitian ini adalah aromaterapi lavender.
- b. Variabel Independent (terikat) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya ditentukan oleh variabel. Dalam penelitian ini variabel terikat adalah tingkat kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang

D. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah metode mendefinisikan variabel dengan menggunakan karakteristik yang dapat diamati. Hal ini memungkinkan peneliti untuk melakukan pengamatan atau pengukuran yang tepat terhadap suatu objek atau fenomena. Definisi operasional ditetapkan dengan mempertimbangkan parameter-parameter yang dijadikan ukuran dalam penelitian. Metode pengukuran adalah cara untuk mengukur variabel dan menentukan karakteristiknya. (Hidayat, 2016)

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Dependent aromaterapi lavender	Aromaterapi lavender merupakan aromaterapi penyembuhan dengan menghirup aroma lavender yang mengandung zat aktif berupa linalool sebagai relaksasi sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada remaja diberikan dengan cara diffuser selama 10-15 menit	<i>Pre dan post test</i> aromaterapi	Sesuai SOP diberikan atau tidak sesuai SOP diberikan	Nominal
2.	Independent Tingkat kecemasan	Kecemasan adalah rasa tidak nyaman atau takut yang disertai dengan respon, biasanya dipicu oleh penyebab yang tidak diketahui atau tidak ditentukan.	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</i>	1. Skor 0-14 tidak mengalami kecemasan 2. Skor 14-20 kecemasan ringan 3. Skor kecemasan sangat berat 4. Kecemasan sangat berat	Interval

Tabel 3.1 Definisi Operasional

E. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi mengacu pada sekelompok objek dan subjek tertentu yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk tujuan studi dan menarik kesimpulan. Menurut Sugiyono (2019), Penelitian ini melibatkan 86 remaja SMA Negeri 1 Batukliang, khususnya dari kelas X IPA 1, IPA 2, dan IPA 3.

b. Sampel

Sampel yang diteliti oleh peneliti adalah sebagian dari populasi (Prasetyo, 2019). Studi ini mencakup sampel berikut:

1) Teknik Pengambilan sampel

Teknik sampling adalah cara yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan diteliti dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling seperti yang dijelaskan oleh Sugiyona (2019). Purposive sampling melibatkan pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang selaras dengan tujuan penelitian, yang bertujuan untuk mengatasi masalah penelitian secara efektif. Kriteria khusus dalam penelitian adalah remaja SMA Negeri 1 Batukliang yang mengalami cemas sedang, cemas ringan, cemas berat

2) Kriteria subjek penelitian

a) Kriteria inklusi

1) Remaja SMA Negeri 1 Batukliang

2) Remaja yang mengalami cemas ringan, cemas sedang, cemas berat

b) Kriteria eksklusi

Remaja yang berhalangn hadir, remaja yang mempunyai penyakit asma, remaja yang tidak menyukai aromaterapi lavender

Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus slovin

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1} + \frac{86}{86 \times (0,05)^2 + 1} = \frac{86}{21,5 + 1} = \frac{86}{22,5} = 38$$

Keterangan

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

d^2 = Presisi yang ditetapkan

F. Etika Penelitian

Isu etis seputar penelitian kebidanan adalah yang paling penting. Karena penelitian keperawatan melibatkan mempelajari subyek manusia, sangat penting untuk mempertimbangkan dengan hati-hati aspek etis dalam melakukan penelitian tersebut.

1. *Informed consent*

Informed Consent adalah suatu proses dimana peneliti dan responden penelitian membuat persetujuan dengan menggunakan lembar

informed consent. Tujuan *informed consent* adalah untuk memastikan bahwa subjek penelitian sepenuhnya memahami maksud dan tujuan penelitian, serta potensi dampaknya. Formulir persetujuan harus ditandatangani oleh subjek jika mereka bersedia. Jika responden tidak bersedia, penting bagi peneliti untuk menghormati hak-hak responden. Informed consent harus mencakup beberapa informasi penting. Ini termasuk partisipasi responden, tujuan tindakan, jenis data yang akan diperlukan, komitmen yang terlibat, prosedur pelaksanaan, potensi masalah yang mungkin timbul, manfaat berpartisipasi, jaminan kerahasiaan, dan informasi kontak yang dapat dihubungi. mudah diakses.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Masalah etika keperawatan berkisar memastikan perlindungan subjek penelitian. Salah satu cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur. Sebaliknya, hanya kode yang harus ditulis pada lembar koleksi dan setiap hasil penelitian yang disajikan.

3. *Kerahasiaan (confidentiality)*

Masalah ini menyangkut masalah etika tentang jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun hal-hal terkait lainnya. Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi yang dikumpulkan, dan hanya kelompok data tertentu yang akan dianalisis dalam hasil penelitian.

4. *Autonomy*

Setelah peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden, calon memiliki kesempatan untuk menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi sebagai responden. Penting untuk dicatat bahwa calon responden dapat mengundurkan diri dari proses penelitian kapan saja.

5. *Non Maleficiene*

Selama proses penelitian, penting bagi peneliti untuk memprioritaskan kesejahteraan responden dan menghindari bahaya atau cedera. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan remaja SMA 1 Batukliang.

6. *Veracity*

Selama proses penelitian, sangat penting bagi peneliti untuk secara akurat dan jujur mengkomunikasikan rincian penelitian kepada calon peserta. Sangat penting untuk menghindari segala bentuk penipuan yang dapat merusak kepercayaan dan keyakinan responden terhadap peneliti.

7. *Justice*

Peneliti harus menjaga ketidakberpihakan dan memperlakukan semua responden secara adil, tidak memihak atau menunjukkan bias terhadap individu mana pun. Selain itu, keputusan yang dibuat tidak boleh berdampak negatif terhadap calon responden.

8. *Fidelity*

Peneliti memiliki tanggung jawab untuk memastikan kesejahteraan dan keamanan responden selama proses penelitian.

9. *Confidentiality*

Peneliti bertanggung jawab untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, data yang dikumpulkan, dan temuan penelitian. Ini termasuk file yang berisi identitas responden. Identitas responden hanya akan digunakan untuk kepentingan pemrosesan dan akan dimusnahkan apabila tidak diperlukan lagi.

G. Alat dan Metode Pengumpulan Data

a. Alat pengumpulan data

Alat ukur kecemasan menggunakan pertanyaan tentang variabel kecemasan dengan kuisioner yang sudah baku yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) serta pertanyaan penyebab kecemasan yang dianggap paling dominan, tugas, guru kiler, hubungan dengan orang lain faktor lingkungan

b. Jenis data

3) Jenis data primer

Sumber data penelitian menggunakan data primer dengan cara wawancara dan pengisian kuisioner pre dan posstest. Pertanyaan yang diberikan saat wawancara seperti: Apakah selama pendidikan anda pernah mengalami kecemasan? Apa yang menyebabkan anda cemas saat pendidikan? Kuisioner

berisi faktor penyebab kecemasan dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

4) Jenis data sekunder

Penelitian ini menggunakan data sekunder yaitu data yang didapatkan dari guru, jurnal dan buku-buku terkait

H. Metode Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan data

Pemrosesan data adalah kegiatan penting yang melibatkan pemanfaatan input, seperti data, untuk menghasilkan informasi berharga untuk berbagai keperluan dan peneliti.

a. *Editing*

Editing adalah Upaya dilakukan untuk memeriksa ulang keakuratan data yang telah diperoleh atau dikumpulkan. *Editing* dapat dilakukan baik pada tahap pengumpulan data maupun setelah data terkumpul.

b. *Coding*

Coding merupakan pengodean numerik adalah proses pemberian kode numerik ke data yang diatur ke dalam beberapa kategori. Pengkodean memainkan peran penting dalam pemrosesan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya, saat membuat kode, biasanya dibuat buku kode yang berisi daftar kode beserta artinya yang sesuai. Buku kode ini melayani tujuan memfasilitasi identifikasi dan pemahaman variabel dan kode yang terkait.

c. *Entri Data*

Data entri adalah entri data melibatkan proses memasukkan data yang dikumpulkan ke dalam tabel pusat atau database komputer. Setelah dimasukkan, data ini dapat digunakan untuk membuat distribusi frekuensi dasar atau tabel kontinjensi.

d. Melakukan teknik analisis

Menurut Notoatmodjo (2012), teknik analisis adalah metodologi yang digunakan untuk menggambarkan dan mengintegrasikan data yang diproses secara efektif, apakah itu dilakukan secara manual atau dengan bantuan komputer. Tujuan analisis data adalah untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang temuan penelitian dan menarik kesimpulan secara keseluruhan dari penelitian tersebut.

2. Analisis Data

Yaitu menganalisis data dari hasil yang ada dari hasil pengolahan data. Analisis data terdiri dari

a. Analisis Univariat

Tujuan dari analisis ini adalah untuk mengetahui karakteristik dari masing-masing variabel dan mengidentifikasi variabel yang diteliti. Data tersebut kemudian dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat stres responden sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi. Dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presntase jawaban responden

f = Jumlah jawaban benar

n = Jumlah pertanyaan

b. Analisis bivariat

Jika data berdistribusi normal maka analisis bivariat yang digunakan adalah *paired test*. Syarat *paired test* data yang dimiliki oleh subyek adalah data interval kedua kelompok data berpasangan berdistribusi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada remaja SMAN 1 Batukliang. Uji statistik yang digunakan adalah: *Paired t test*

Uji-t berpasangan adalah uji statistik yang digunakan untuk mengevaluasi keefektifan suatu perlakuan terhadap variabel tertentu yang perlu ditentukan. Metode ini dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan responden sebelum diberikan aromaterapi lavender (nilai *pre-test*). Kemudian nilai masing-masing responden dibandingkan antara pengukuran *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki potensi perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender.

I. Jalannya Penelitian

