

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Faktor penyebab kecemasan pada remaja yang paling dominan yaitu guru sebanyak 15 orang (47,72%)
2. Sebelum pemberian aromaterapi lavender remaja mengalami kecemasan dengan tingkat sedang yaitu sebanyak 17 orang (43,17%)
3. Setelah pemberian aromaterapi lavender remaja mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu terdapat 21 orang (54,94%) yang tidak mengalami kecemasan atau dalam kategori normal
4. Ada pengaruh signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada remaja SMA Negeri 1 Batukliang

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil dalam penelitian, ada beberapa saran yang bisa disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan pengetahuan remaja dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan menggunakan aromaterapi lavender. Kecemasan tersebut bukan sebagai beban melainkan suatu masalah yang harus diselesaikan dengan cepat dan tepat.

2. Instusi Pendidikan

Hasil penelitian ini hendaknya dijadikan pertimbangan untuk mengantisipasi adanya kecemasan pada remaja dengan cara sederhana yaitu pemberian aromaterapo lavender yang dilakukan kapan saja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya lebih baik penelitian ini dilakukan di instusi yang berbeda untuk mengetahui lebih lanjut manfaat aromaterapi lavender tingkat kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Aziz, Hidayat. (2017). Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Aditya Gumantan et al. (2020) Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science & Education Journal* Volume 1(2), E-ISSN 2722-1954.
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Jurnal Kependidikan Islam. Vol, 10. (2)*, 1-11.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 5 (1)*. 40.
- Andria, Agusta. (2014). *Aromaterapi Cara Sehat Dengan Wewangian Alami*. Jakarta: Penerba Swadaya
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang. 5(2)*, 93-99.
- Aris, Setiawan et al. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan. Vol 6 (1)*
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2014). Keperawatan Medikal Bedah: *Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta: Salemba Medika
- BR Sitepu, R. A. (2021). Hubungan Penggunaan Aromaterapi Dengan Penurunan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara 2017. *Skripsi*
- Dewi AP, I. P. (2016). Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi. *Artikel Universitas Udayana*
- Fitria Edni Wari, Dkk 2020, metode penelitian. (n.d). Kecemasan Bidan Dalam Memberikan Pelayanan Kebidanan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9)*, 1689-1699.
- Hadist Riwayat Bukhari no. 5642 dan muslim no. 2573
- Hafid, M. F. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Hasil Tes Potensi Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 21 Makassar. *Skripsi*
- Hapsari, E. D. (2011). *Perbedaan Skor Kepatuhan Anak Autis saat dilakukan Terapi Perilaku Applied Behaviour Analysis (ABA) Tanpa dan Dengan Aromaterapi Lavender*. Jawa Tengah: Universitas Jenderal Soedirman.

- Hendrawati, Sriati, A., & DA, iceu A. (2021). Stress, Kecemasan, Dan Depresi Pada Pengunjung Care Free Day Di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 21(1), 29-42.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisi pengaruh tingkat kematian akibat covid-19 terhadap Kesehatan mental Masyarakat di Indonesia. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16-28.
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*. Vol. 3 (1) Januari-Juni 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Lestari, T. (2015). Kumpulan teori untuk kajian Pustaka penelitian Kesehatan. In *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Edition*.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. In *LP2M (Lembaga penelitian dan pengabdian Masyarakat)*.
- Ni Wayan Noviana. et al. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Bersalin Pada Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Denpasar Timur. *Jurnal Ilmu Kebidanan* . Vol. 6. (1) Januari 2022.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : Salemba Medika.
- Prasetyo, A. (2019). Menjaga Rasa Nyaman Konsumen dan Produsen di Bisnis Daring.
- Ramadhani, A. E. dan Wahyudati, S. (2015). Gambaran gangguan fungsional dan kualitas hidup pada pasien low back pain mekanik (Karya Tulis Ilmiah)
- Salsabila, A. (2020). Kecemasan dan kejadian dispepsia fungsional. *Indonesia Journal of Nursing and Health Sciences*, 1(1), 37-48.
- Saputra, T. A. (2020). Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55. Doi:10.31602/jbkr.v6i1.2941.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018) Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*. <https://doi.org/10.22216/jen.v3il.2433>

Stuart, G. W., dan Sundeen. (2016). *Principle and Practice of Psychiatric Nursing, (1st edition)*. Singapore : Elsevier.

Stuart, W. G. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta. EGC

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.

Suprijati. (2014). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri. *Jurnal. Delima Harapan, (1)* : 58-65.

Suriyati, Ardian, & Murtilita, (2016). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Nursing Lecture Tanjungpura University*.

Suriyati. (2015). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. Vol, 13 (3), 1576-1580.



Lampiran 1**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1
BATUKLIANG KABUPATEN LOMBOK TENGAH****A. Data Demografi**

Inisial :
Kelas :
Usia :
No. Hp :

Penyebab kecemasan yang anda anggap paling dominan saat ini:

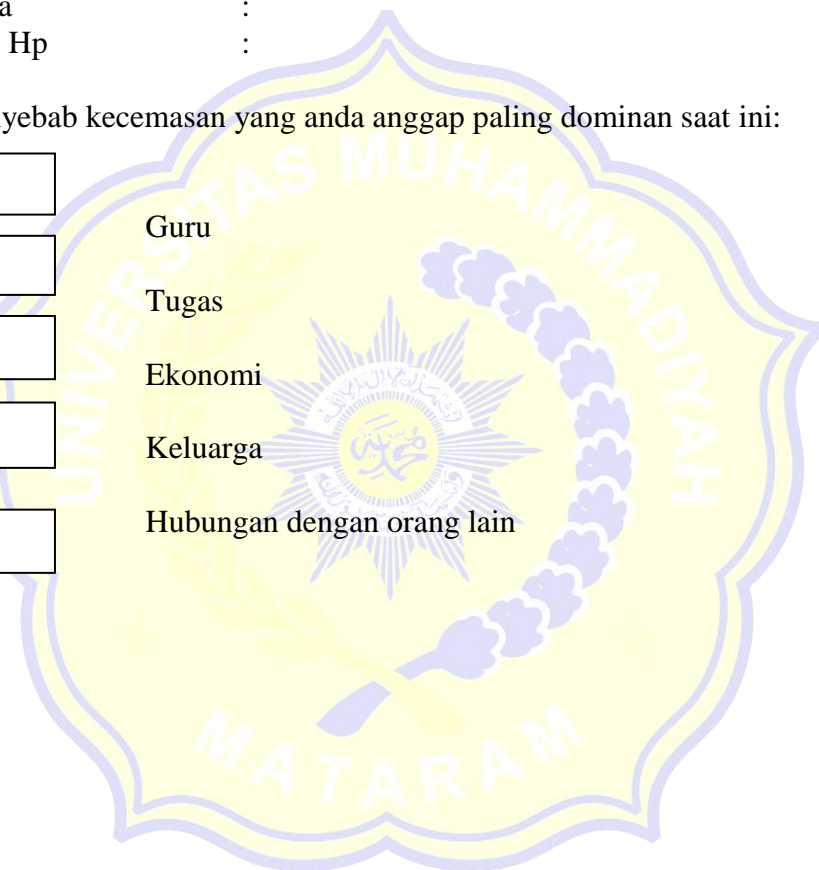
Guru

Tugas

Ekonomi

Keluarga

Hubungan dengan orang lain



Lampiran 1

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

No	PERTANYAAN	0	1	2	3
1	Apakah anda merasa cemas mengetahui peningkatan nilai semester				
2	Apakah orangtua anda memiliki harapan yang tinggi terhadap anda tentang prestasi akademik				
3	Apakah anda merasa nyaman ditengah-tengah keluarga				
4	Apakah keluarga anda banyak menuntut sesuatu yang tidak dikehendaki				
5	Apakah anda merasa mudah tersinggung				
6	Apakah anda merasa sulit untuk tidak remedial ketika ujian tengah semester				
7	Apakah anda merasa sulit untuk tenang				
8	Apakah anda mengikuti BIMBEL (Bimbingan belajar)				
9	Apakah anda merasa tertekan dengan system pembelajaran yang diberikan oleh guru anda				
10	Apakah anda merasakan kecemasan yang dirasa anda diluar kendali akibat perasaan buruk takut tidak naik kelas				
11	Apakah anda berada dalam keadaan tegang atau cemas				
12	Apakah anda merasa kehabisan banyak energy karena rasa cemas anda				
13	Apakah anda merasa cemas akibat ulangan harian anda tidak memuaskan				
14	Apakah anda mengalami kesulitan saat memahami pelajaran				
Jumlah					

Lampiran 2

Lampiran SOP Pemberian Aromaterapi Lavender
SOP PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER

Pengertian	Aromaterapi Lavender adalah bunga distilasi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada remaja dan termasuk non farmakologi
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi tingkat kecemasan 2. Merileksasikan otot-otot
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aromaterapi Lavender 2. Alat <i>Diffuser</i> 3. Air
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalkan diri pada responden dan menjelaskan tujuan dan tindakan yang dilakukan 2. Menutup sampiran 3. Pastikan ruangan tenang dan nyaman 4. Lakukan cuci tangan 5. Atur posisi responden senyaman mungkin 6. Siapkan <i>diffuser</i> di meja data 7. Isi <i>diffuser</i> dengan air bersih 400 ml 8. Teteskan minyak essensil 2-5 tetes 9. Nyalakan tombol dan pastikan uap aromaterapi lavender berfungsi dengan benar, nyalakan selama 10-15 menit 10. Pastikan responden dapat mencium bau aromaterapi, sehingga merasa rileks dan tenang 11. Observasi selama 20 menit setelah pemberian aromaterapi 12. Rapikan alat-alat 13. Lakukan evaluasi kecemasan, pada responden setelah diberikan aromaterapi lavender

Lampiran 3

Master Tabel

No	Responden	Penyebab Kecemasan	Pre Test	Post Test
1	S	2	20	4
2	R	2	25	4
3	N	5	15	20
4	U	1	20	15
5	M	5	18	17
6	R	4	32	20
7	L	5	27	15
8	E	4	28	0
9	T	3	20	5
10	J	5	17	17
11	S	1	34	11
12	O	1	28	16
13	H	1	32	1
14	H	1	21	36
15	A	1	19	18
16	S	1	27	22
17	F	1	29	7
18	K	1	22	20
19	N	4	18	5
20	S	1	24	7
21	S	1	17	0
22	Y	1	24	9
23	B	1	20	0
24	D	2	16	8
25	E	4	22	1
26	M	2	29	5
27	W	2	20	5
28	G	4	27	3
29	Z	4	20	11
30	N	4	18	0
31	W	2	18	1
32	H	2	27	2
33	S	3	21	5

Keterangan:

1. Nilai 0 – 14 = Tidak mengalami kecemasan
2. Nilai 14 – 20 = Kecemasan ringan
3. Nilai 21 – 27 = Kecemasan sedang
4. Nilai 28-41 = Kecemasan berat
5. Nilai 42-56 = Kecemasan sangat berat

Penyebab kecemasan

- 1 Guru
- 2 Tugas Kuliah
- 3 Keluarga
- 4 Hubungan dengan orang lain



Lampiran 4

Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.59298174
Most Extreme Differences	Absolute	.141
	Positive	.141
	Negative	-.105
Kolmogorov-Smirnov Z		.762
Asymp. Sig. (2-tailed)		.608



Lampiran 5

Uji Statistik *T-Test*

Paired Samples Test

	Paired Differences					1	Df	Sig (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Uper			
Pair 1 pretest- posttest	12.138	9.848	1.829	8.392	15.884	6.637	28	.000

