

Pengaruh Aromaterapi  
Lavender terhadap Tingkat  
Kecemasan Mahasiswa  
Kebidanan (S-1) Semester Akhir  
di Universitas Jenderal Achmad  
Yani Yogyakarta

*by Annisa Al Fitri*

---

**Submission date:** 26-Aug-2025 01:21PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2735466505

**File name:** cek\_turnitin\_asli\_cek\_1\_1.pdf (956.48K)

**Word count:** 7563

**Character count:** 50535

**PENGARUH AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEBIDANAN (S-1)  
SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS JENDERAL  
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Program studi kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**ANNISA AL FITRI**  
**212207006**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA  
2025**

## PENDAHULUAN

## A. Latar belakang

Kecemasan merupakan respons emosional yang umum terjadi, ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan ketegangan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu (Madinah et al., 2023). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gangguan kecemasan termasuk ke dalam masalah kesehatan mental yang signifikan secara global. Data WHO tahun 2019 menunjukkan bahwa sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan fobia sosial (Zhou et al., 2024). WHO pada tahun 2021 juga mencatat bahwa sekitar 14% remaja global mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki (Stewart et al., 2022).

Laporan *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)* yang dipublikasikan oleh *Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR)* yang bekerja sama dengan *Center for Public Mental Health (CPMH)* Universitas Gadjah Mada tahun 2022, menunjukkan bahwa 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki satu gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Pemerintah telah menanggapi temuan ini melalui berbagai program promotif dan preventif, seperti edukasi manajemen stres, penyediaan layanan konseling, dan pembentukan kelompok dukungan komunitas. Stigma terhadap isu kesehatan mental dan keterbatasan akses layanan di beberapa wilayah menjadi tantangan signifikan dalam penanganan gangguan kecemasan. Kondisi tersebut menuntut adanya pendekatan alternatif yang dapat diterapkan secara mandiri oleh individu untuk mengelola kecemasan.

Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta mencatat Kabupaten Sleman memiliki jumlah kasus gangguan perkembangan mental pada anak dan remaja tertinggi, yaitu sebanyak 1.000 kasus, yang mencakup kecemasan dan depresi

Kabupaten Sleman juga mencatat jumlah kasus gangguan jiwa berat terbanyak dibandingkan wilayah lain, yaitu sebanyak 2.000 kasus pada tahun 2022. Stres dan kecemasan yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi gangguan mental serius. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada remaja, tetapi juga pada mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa muda yang rentan terhadap tekanan akademik dan social (Alaydrus & Malik, 2023).

Mahasiswa akhir rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, sosial, serta tuntutan kelulusan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat menurunkan performa akademik dan memicu berbagai gangguan kesehatan seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan gangguan pencernaan (Rahmiati et al., 2023). Kecemasan juga dapat memicu perilaku maladaptif, seperti prokrastinasi, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Agus Mulyana et al., 2022). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa kebidanan semester akhir sebagai kelompok yang tepat untuk diteliti terkait intervensi penurunan kecemasan.

Dampak kecemasan pada perempuan usia produktif tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berhubungan dengan sistem reproduksi. Paparan stres dan kecemasan kronis dapat menyebabkan disregulasi hormon reproduksi seperti GnRH, LH, dan FSH yang memicu gangguan menstruasi, amenore, atau siklus haid yang tidak teratur (Dhodi, 2025). Kondisi ini memperkuat urgensi integrasi kesehatan mental ke dalam kesehatan reproduksi perempuan, yang termasuk dalam lingkup praktik kebidanan.

Tenaga kesehatan, peneliti, dan praktisi psikologi telah menerapkan berbagai pendekatan untuk menangani kecemasan, baik melalui intervensi farmakologis maupun non-farmakologis. Intervensi farmakologis dilakukan oleh tenaga medis dengan meresepkan obat-obatan seperti antidepresan dan anxiolytics. Penggunaan jangka panjang obat tersebut dapat menimbulkan efek samping dan meningkatkan risiko ketergantungan (Wang et al. 2022). Kondisi tersebut mendorong pemanfaatan pendekatan non-farmakologis yang lebih aman, salah satunya aromaterapi. Pendekatan ini selaras dengan konsep pelayanan kebidanan yang bersifat holistik, mencakup aspek fisik, emosional, dan psikologis.

Bidan memiliki peran strategis dalam mengidentifikasi gangguan psikologis, memberikan edukasi, serta merekomendasikan intervensi non-farmakologis yang sesuai dengan kebutuhan. (Coates & Foureur, 2019) Intervensi yang relevan dan dapat diterapkan oleh bidan adalah aromaterapi berbahan minyak esensial lavender, yang mengandung senyawa aktif linalool dan linalyl asetat serta terbukti menurunkan kadar hormon stres dan mereduksi kecemasan (Amin et al., 2022).

Aromaterapi lavender dipilih sebagai intervensi karena telah terbukti memiliki efek anxiolytic, yaitu efek yang mampu menurunkan kecemasan melalui mekanisme kerja senyawa aktif seperti linalool dan linalyl asetat yang menenangkan sistem saraf pusat (Donelli et al., 2019). Efek ini lebih stabil dan kuat dibandingkan dengan peppermint yang bersifat stimulative dan meningkatkan kewaspadaan seperti kafein (Tan et al., 2023) atau lemon yang bersifat mood-lifting dan meningkatkan semangat (Ozer Z et al., 2022). Lavender dinilai lebih sesuai untuk menghadapi kondisi stres akademik, kecemasan menjelang ujian, dan gangguan tidur.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 21 Februari 2025 dengan menyebar kuesioner melalui *google form* kepada 16 mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Seluruh responden (100%) menyatakan mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Bentuk kecemasan tersebut meliputi overthinking terhadap kemampuan diri, rasa takut tertinggal dari teman sebaya, dan kekhawatiran menghadapi beban akademik.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kebidanan (S-1) Semester Akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut masalah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini adalah bagaimana pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

## **C. Tujuan penelitian**

1. Tujuan umum mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Tujuan khusus
  - a. Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta sebelum diberikan aromaterapi lavender.
  - b. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta setelah diberikan aromaterapi lavender.
  - c. Mengetahui sejauh mana aromaterapi lavender mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan ilmu kebidanan dalam memahami dan mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pembuktian efektivitas aromaterapi lavender sebagai intervensi non-farmakologis dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai penggunaan terapi komplementer dalam praktik kebidanan. Selain itu, penelitian ini juga menambah wawasan tentang penerapan intervensi yang sederhana, alami, dan minim risiko dalam mendukung kesehatan mental.

### **2. Manfaat praktis**

- a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan solusi alami, seperti penggunaan aromaterapi lavender untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat kecemasan yang diakibatkan oleh tekanan akademik, terutama selama proses penyelesaian tugas akhir.

b. Bagi program studi Kebidanan (S-1)

Hasil penelitian ini menjadi landasan bagi Program Studi Kebidanan S1 untuk mengembangkan dan mendukung penerapan terapi komplementer dalam kegiatan akademik maupun non-akademik. Penelitian ini juga berfungsi sebagai referensi dalam pengembangan materi pembelajaran atau pelatihan terkait terapi komplementer yang aplikatif dan berbasis bukti, sehingga memperkaya kompetensi lulusan dalam memberikan asuhan kebidanan yang holistik.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan peneliti pengalaman praktis yang lebih mendalam tentang efek aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan, serta memperluas pengetahuan di bidang terapi non-farmakologis.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait intervensi aromaterapi, serta efek jangka panjang aromaterapi lavender dalam konteks yang lebih luas.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

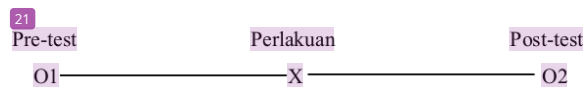
NO	Nama peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Alfred Solomon, Narendhra Prasad, Beaudly, Thenmozhi, Madaswamy, Deepika (2024)	Effect of Lavender Oil on Social Anxiety Among First-Year College Students	Penelitian dengan desain kuasi-eksperimental digunakan pada 100 peserta yang dipilih melalui teknik non-probability purposive sampling	Hasil penelitian menunjukkan Nilai pra-tes rata-rata 37,90, sedangkan nilai post-tes turun menjadi 21,53, yang menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan bahwa minyak lavender dapat mengurangi kecemasan social dalam lingkungan akademik	Desain menggunakan kuasi eksperimen pre-test dan posttest one group desain	Instrumen yang digunakan Social Interaction Anxiety Scale (SIAS). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tahun pertama. Sediaan 3-4 tetes minyak lavender dalam diffuser sekali sehari selama 10-15 menit dalam 21 hari.
2.	Aris Setyawan, Eka Oktavianto (2020)	Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan	Desain eksperimental digunakan dengan 32 responden, dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi	Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pada kelompok intervensi setelah perawatan aromaterapi	Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen	Penelitian ini menggunakan kelompok control dan instrumennya penelitiannya menggunakan Test Anxiety Inventory (TAI-G). pemberian aromaterapi dengan cara diteteskan pada cotton bud. Populasi penelitian ini mahasiswa tahun kedua. Intervensi

NO	Nama peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
3.	Baiq Dara Elok Cintya Monica, Roziqin, Irwan Syuhada, Halia Wanadiatri (2023)	Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap Penurunan tingkat kecemasan menjelang ujian blok Pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Islam al-azhar	Desain dalam penelitian ini menggunakan true experimental posttest-only control desain	Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang ujian blok pada mahasiswa FK Unizar (Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar).	Menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan.	dilakukan selama dua hari. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner. Terdapat dua kelompok, yaitu kelompok control dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan diberikan aromaterapi satu hari sebelum ujian selama 15 menit.
4.	Septika Veronica, Dwiningrum (2023)	The effect of giving lavender aromatherapy on anxiety level in final stage students of dhi midwifery at Aisyah university of pringsewu	Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan one grup pretest-posttest	Terdapat efek pemberian aromaterapi lavender dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa kebidanan DIII tingkat menengah Universitas Aisyah Pringsewu pada tahun 2021. Hasil yang diperoleh adalah p-value 0,000 atau p-value <0,05	Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen	Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRSA) dan Lavender Aromatherapy.

## METODE PENELITIAN

## A. Desain penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah *one-group pretest-posttest design*. Dalam desain ini, peneliti tidak menggunakan kelompok pembandingan (kontrol), sehingga semua pengukuran dilakukan pada satu kelompok subjek yang sama.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

## Keterangan:

O1: Tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender.

X: Pemberian intervensi berupa aromaterapi lavender sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan.

O2: Tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender.

## B. Lokasi dan waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Februari sampai Agustus 2025

### C. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif Program Studi Kebidanan (S-1) semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Populasi ini terdiri dari mahasiswa reguler semester 8 pada tahun akademik berjalan. Total jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 57 orang mahasiswa.

Menurut penelitian (Amri et al., 2022), populasi merupakan semua elemen yang menjadi fokus studi dan memiliki karakteristik yang seragam. Dalam hal ini, mahasiswa semester 8 reguler dipilih karena mereka sedang menjalani tahap akhir perkuliahan dan rentan mengalami kecemasan akibat tugas akhir atau skripsi.

#### 2. Sampel penelitian

Sampel merupakan subset dari populasi yang dipilih untuk tujuan penelitian (Triandini et al., 2019). Penelitian ini menggunakan teknik random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak dari populasi yang memenuhi syarat, sehingga setiap individu memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden.

Untuk menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 15% atau 0,15. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan ukuran sampel yang tepat berdasarkan jumlah populasi dan tingkat kesalahan yang ditentukan.

Rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel yang diperlukan

N = Ukuran populasi

e = Nilai margin of error

e = 0,1

$$\bar{n} = \frac{57}{1+57 \cdot (0,15)^2} = \frac{57}{1+57 \cdot (0,0225)} = \frac{57}{1+1,2825} = \frac{57}{2,825} = 24,9 = 25$$

Selanjutnya, untuk mengantisipasi drop out sebesar 5%, maka jumlah sampel disesuaikan:

$$n_{akhir} = 25 \times (1+0,05) = 25 \times 1,05 = 26,25 = 26$$

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 26 responden.

a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah serangkaian karakteristik yang harus dimiliki oleh individu atau objek agar dapat dimasukkan dalam sampel penelitian. Kriteria ini membantu peneliti untuk menentukan siapa atau apa yang akan menjadi bagian dari penelitian. kriteria inklusi harus ditetapkan dengan jelas untuk memastikan bahwa sampel yang diambil adalah representatif dari populasi yang diteliti (Ahmad Rizki Akbar Dwiputra et al., 2024).

- 1) Mahasiswa semester 8 yang sedang mengerjakan skripsi
- 2) Mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani surat persetujuan yang telah disediakan.

b. Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah karakteristik yang menyebabkan individu atau objek tidak memenuhi syarat untuk diikutsertakan dalam penelitian. Kriteria ini penting untuk menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian secara negative (Iffatul Khoiroh et al., 2024).

- 1) Mahasiswa dengan riwayat penyakit mental serius (seperti gangguan kecemasan berat atau depresi klinis), yang diidentifikasi melalui pertanyaan tertutup dalam kuesioner karakteristik mengenai riwayat pengobatan psikiatrik, termasuk penggunaan obat penenang, antidepresan, atau terapi psikologis dalam 6 bulan terakhir. Mahasiswa yang sedang atau telah mengonsumsi obat-obatan

penenang, antidepresan, atau obat sejenis lainnya yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan dalam dua minggu terakhir.

- 2) Mahasiswa yang tidak menyukai atau memiliki alergi terhadap aroma terapi yang digunakan dalam penelitian, seperti minyak esensial lavender.
- 3) Memiliki gangguan indra penciuman

#### D. Variabel Penelitian

<sup>1</sup> Variabel penelitian adalah atribut atau watak atau nilai dari seorang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi khusus untuk peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya. Dalam konteks penelitian mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pelajar, terdapat dua variabel utama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

##### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang <sup>68</sup> mempengaruhi atau menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel lain (Adolph, 2022). <sup>1</sup> Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah aromaterapi lavender.

##### 2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi akibat dari perubahan variabel bebas tersebut (Adolph, 2022). Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir.

#### F. Definisi Operasional

<sup>1</sup> Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang dapat diamati, dan bahwa suatu konsep mengenai variabel yang sama dapat memiliki lebih dari satu definisi operasional yang berbeda antara penelitian yang satu dengan yang lainnya (Fikri et al., 2023). Definisi ini penting dalam penelitian

karena memberikan kejelasan tentang bagaimana variabel akan diukur dan dinilai, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan dengan tepat.

**Tabel 3 1 Devinisi Oprasional**

No	Variable	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Skala	Penilaian
1.	Variable Bebas: Aromaterapi Lavender	Aromaterapi lavender adalah metode terapi alternatif yang memanfaatkan minyak esensial dari tanaman Lavender ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental serta fisik individu. Metode ini melibatkan inhalasi aroma lavender atau aplikasinya secara topikal dalam bentuk minyak esensial yang telah diencerkan.	SOP pemberian aromaterapi lavender dengan durasi 15 menit setiap jam 21.00 selama 3 hari (Emil et al., 2023)	Nominal	1. Sebelum diberikan Tindakan 2. Setelah diberikan Tindakan
2.	Variable Terikat: Tingkat Kecemasan	Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan ketidakpastian yang sering kali disertai dengan gejala fisik	Kuesioner <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS),	Ordinal	1. Skor <14 tidak cemas 2. Skor 14-20 kecemasan ringan 3. Skor 21-27 kecemasan sedang 4. Skor 28-41 kecemasan berat 5. Skor >41 Kecemasan sangat berat (Dede et al., 2022)

### G. Alat dan bahan

1. Alat pengumpulan data
  - a. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS),

23

Alat ukur kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), yang merupakan kuesioner baku untuk menilai tingkat kecemasan.

b. *Google Form* dan *WhatsApp*

Alat untuk menyebar kuesioner pre-test dan post-test serta kuesioner lainnya.

2. Bahan yang digunakan

a. Minyak esensial lavender menggunakan reed diffuser.

Minyak esensial lavender murni digunakan sebagai bahan utama dalam intervensi aromaterapi. Minyak ini akan disebarkan ke udara menggunakan reed diffuser, yaitu alat penyebar aroma yang terdiri dari botol kaca, batang rotan (reed sticks), dan minyak esensial lavender. Reed diffuser bekerja dengan prinsip kapilaritas, di mana batang rotan menyerap minyak dan melepaskan aromanya secara perlahan ke udara, menciptakan efek relaksasi melalui metode inhalasi pasif tanpa perlu pemanasan atau listrik.

43

b. Kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) melalui *Google Form*

Digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

c. Kuesioner karakteristik responden melalui *Google Form*

d. Lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*).

## H. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur Pengambilan Data untuk Mengukur Tingkat Kecemasan Menggunakan Aromaterapi Lavender

1. Tahap perencanaan dan persiapan

- a. Peneliti menyusun daftar populasi target, yaitu mahasiswa kebidanan semester akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
  - b. Peneliti menghubungi seluruh populasi melalui WhatsApp untuk menanyakan karakteristik dasar sebagai proses skrining awal secara langsung (tanpa menggunakan kuesioner digital). Informasi yang ditanyakan mencakup kriteria inklusi dan eksklusi, seperti usia, kondisi kesehatan tertentu, dan kesiapan mengikuti intervensi.
  - c. Responden yang memenuhi kriteria dipilih menggunakan teknik simple random sampling.
  - d. Responden terpilih kemudian dikirim paket intervensi ke alamat masing-masing. Paket ini berisi:
    - 1) Reed diffuser berisi minyak esensial lavender  
Alat ini sudah dirakit dan siap digunakan, terdiri dari botol kaca yang berisi minyak esensial lavender murni dan beberapa batang rotan (reed sticks) sebagai media penyebar aroma. Responden cukup membuka tutup botol, lalu memasukkan seluruh batang reed ke dalam botol, dan meletakkannya di ruangan yang tenang dan memiliki ventilasi cukup.
    - 2) Lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*)
    - 3) Standar Operasional Prosedur (SOP) penggunaan aromaterapi
    - 4) Berisi petunjuk praktis mengenai cara penggunaan reed diffuser, durasi penggunaan aromaterapi 15 menit setiap malam pada pukul 21.00 selama 3 hari berturut-turut, serta hal-hal yang perlu diperhatikan selama intervensi dilakukan.
  - e. Responden diminta membaca dan menandatangani informed consent secara manual, kemudian mengirimkan bukti persetujuan (foto atau scan) melalui WhatsApp sebagai konfirmasi kesediaan.
2. Tahap pelaksanaan
- a. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut, setiap malam pukul 21.00 WIB.

- b. Intervensi berupa penggunaan aromaterapi lavender dengan reed diffuser di ruang pribadi masing-masing responden, dengan durasi 15 menit setiap malam.
  - c. Peneliti telah membuat grup WhatsApp khusus yang berisi seluruh responden, digunakan untuk:
    - 1) Pengingat jadwal intervensi.
    - 2) Tempat responden mengirimkan dokumentasi (jika dibutuhkan dokumentasi tambahan)
  - d. Pemantauan intervensi dilakukan secara langsung melalui *zoom meeting*.
    - 1) Ruang Zoom akan dibuka mulai pukul 20.55 WIB untuk memastikan seluruh responden telah siap dan tidak mengalami kendala teknis.
    - 2) Responden diminta:
      - a) Bergabung dalam sesi Zoom paling lambat pukul 20.55 WIB.
      - b) Menyalakan reed diffuser tepat pukul 21.00 WIB di ruangan yang tenang.
      - c) Melakukan inhalasi selama 15 menit dengan kamera tetap aktif.
      - d) Bila tidak dapat mengikuti sesi Zoom, responden wajib mengirimkan video dokumentasi pelaksanaan intervensi ke grup WhatsApp maksimal pukul 21.30 WIB.
  - e. Pada hari ketiga (intervensi terakhir), setelah sesi inhalasi selesai dilakukan, peneliti langsung membagikan tautan (link) kuesioner post-test HARS dalam bentuk *Google Form* melalui grup WhatsApp responden. Responden diminta untuk mengisi kuesioner tersebut pada malam yang sama, setelah pelaksanaan intervensi, guna mengukur tingkat kecemasan setelah perlakuan diberikan.
3. Tahap akhir
- a. Membuat laporan tentang temuan penelitian berdasarkan analisis data yang telah dilakukan.

- b. Melakukan diskusi hasil dengan membandingkan temuan penelitian dengan studi sebelumnya.
- c. Menyusun kesimpulan dan saran berdasarkan temuan penelitian.
- d. Melaporkan hasil penelitian kepada pihak Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan menyusun skripsi akhir sebagai bagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Kebidanan S-1.
- e. Melakukan revisi laporan berdasarkan masukan dari dosen pembimbing.
- f. Menyiapkan presentasi hasil penelitian untuk seminar skripsi.

### I. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap yang sistematis, sebagai berikut:

a. Pengeditan (*Editing*)

Tahap editing dilakukan untuk memastikan keakuratan dan kelengkapan data yang telah dikumpulkan. Proses ini penting untuk mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan yang mungkin terjadi selama pengumpulan data.

b. Pengkodean (*Coding*)

Data yang telah melalui proses editing kemudian dikodekan secara manual. Setiap jawaban responden pada kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) diberikan kode angka tertentu untuk masing-masing item pertanyaan. Proses pengkodean ini bertujuan untuk mempermudah input dan pengolahan data, serta memberikan identifikasi yang jelas terhadap setiap variabel yang dianalisis.

**Tabel 3 2 Coding**

No	Variabel	Kode	Keterangan
1.	Usia	Kode 1	< 18 Tahun
		Kode 2	18 – 22 Tahun
		Kode 3	> 22 Tahun (Rusuli, 2022)
2.	Akses bimbingan	Kode 1	Ya
		Kode 2	Tidak
3.	Teman sebaya	Kode 1	Ya
		Kode 2	Tidak
4.	Lingkungan	Kode 1	Ya
		Kode 2	Tidak
5.	Tingkat kecemasan	Kode 1	Tidak ada kecemasan
		Kode 2	Ringan
		Kode 3	Sedang
		Kode 4	Berat
		Kode 5	Sangat berat

9  
c. Pemasukan data (*Entri*)

Data yang telah dikodekan kemudian dimasukkan ke dalam program komputer. Proses entry ini harus dilakukan dengan hati-hati untuk memastikan bahwa semua data dicatat dengan benar.

d. Tabulasi (*Tabulating*)

42  
Setelah data dimasukkan, langkah selanjutnya adalah tabulasi. Data yang telah dikodekan akan dijumlahkan, disusun, dan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan analisis dan interpretasi.

e. Pembersihan (*Cleaning*)

Tahap data cleaning meliputi pemeriksaan kembali semua data yang telah dimasukkan ke dalam program komputer. Tujuannya adalah untuk menghindari adanya kesalahan yang dapat mempengaruhi hasil analisis.

## 2. Analisis Data

### a. Analisis Univariat

Data yang diperoleh akan dianalisis secara statistik menggunakan analisis univariat. Analisis ini bertujuan untuk menganalisis setiap variabel dari hasil penelitian, sehingga dapat diperoleh distribusi frekuensi dan persentase untuk masing-masing variabel. Dalam penelitian ini, analisis univariat dilakukan terhadap variabel karakteristik responden (usia, akses bimbingan, dukungan teman sebaya, dan kondisi lingkungan), serta tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender.

Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memberikan gambaran umum dari masing-masing variabel. Skala tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 item gejala kecemasan, dengan rentang skor total 0–56. Skor total tersebut diklasifikasikan menjadi empat kategori: kecemasan ringan (0–17), sedang (18–24), berat (25–30), dan sangat berat (31–56).

### b. Analisis Bivariat

Penelitian ini bertujuan untuk menilai secara signifikan pengaruh dari intervensi aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir. Data hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan responden akan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Informasi yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test akan dianalisis secara terstruktur untuk mengidentifikasi pola distribusi serta arah perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi dilakukan.

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank, yang bertujuan untuk mengetahui adanya

perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Pemilihan uji Wilcoxon didasarkan pada karakteristik data yang bersifat berpasangan dari hasil pengukuran pretest dan posttest, serta berskala ordinal (kategori tingkat kecemasan: ringan, sedang, berat).

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas tidak dilakukan karena uji Wilcoxon merupakan teknik analisis non-parametrik yang tidak mensyaratkan distribusi data harus normal. Uji ini sesuai digunakan dalam kondisi di mana data tidak berskala interval atau rasio, serta ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi.

### 3. Etika penelitian

Menurut (Notoatmodjo, 2010), etika penelitian merupakan seperangkat aturan atau pedoman yang wajib ditaati selama proses penelitian berlangsung, terutama dalam menjalin interaksi antara peneliti, peserta penelitian, dan masyarakat yang berpotensi terpengaruh oleh hasil penelitian tersebut. Terdapat beberapa prinsip utama yang harus dijadikan landasan dalam pelaksanaan penelitian, yaitu:

#### a. Menghormati harkat dan martabat manusia

Peneliti memiliki tanggung jawab untuk menjamin penghormatan terhadap hak-hak individu yang menjadi peserta. Ini termasuk memberikan penjelasan yang lengkap mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Keterlibatan dalam penelitian harus bersifat sukarela tanpa unsur paksaan, sehingga setiap individu bebas menentukan apakah mereka bersedia ikut serta. Dalam menghormati martabat peserta, peneliti harus menyediakan lembar persetujuan setelah memberikan informasi yang jelas (informed consent).

#### b. Melindungi kerahasiaan dan privasi peserta

Setiap peserta berhak menjaga kerahasiaan data pribadinya dan bebas menentukan informasi mana yang ingin mereka ungkapkan. Oleh karena itu, identitas responden tidak boleh disampaikan secara terbuka

dan harus disamarkan, misalnya dengan menggunakan kode atau nama samaran, guna menjaga kerahasiaan data.

c. Menjunjung keadilan dan keterbukaan

Peneliti diharapkan bertindak adil, jujur, dan penuh kehati-hatian selama proses penelitian. Keterbukaan diwujudkan dengan memberikan informasi yang lengkap pada setiap tahapan penelitian kepada peserta. Selain itu, semua responden harus diperlakukan secara setara, tanpa perlakuan diskriminatif dalam bentuk apa pun.

d. Menimbang manfaat dan risiko secara seimbang

Penelitian seharusnya memberikan dampak positif baik bagi peserta maupun masyarakat secara umum, serta berupaya meminimalkan risiko seperti ketidaknyamanan, cedera, atau efek merugikan lainnya. Oleh karena itu, peneliti harus mempertimbangkan aspek keamanan dan kenyamanan peserta secara menyeluruh sebelum dan selama penelitian berlangsung.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. HASIL PENELITIAN**

##### **2. Gambaran umum lokasi kegiatan**

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan institusi pendidikan tinggi yang berada di bawah pengelolaan Yayasan Kartika Eka Paksi. Institusi ini memiliki dua lokasi kampus yang terletak di wilayah Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Kampus 1 beralamat di Jalan Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, sementara Kampus 2 terletak di Jalan Brawijaya, Ringroad Barat, Ambar Ketawang (Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, 2025).

Penelitian ini difokuskan pada responden dari Kampus 2, tepatnya mahasiswi Fakultas Kesehatan (FKES), Program Studi Kebidanan jenjang Sarjana (S-1) semester 8. Program studi ini dirancang untuk membekali mahasiswa dengan kompetensi akademik dan keterampilan klinis melalui pendekatan teoritis dan praktik lapangan. Kurikulum yang diterapkan bersifat integratif dan aplikatif, bertujuan untuk mencetak lulusan yang profesional, beretika, serta mampu menjawab kebutuhan pelayanan kesehatan ibu dan anak secara komprehensif di masyarakat.

##### **3. Analisis hasil penelitian**

###### **a. Analisis univariat**

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai distribusi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel independen (aromaterapi lavender) maupun variabel dependen (tingkat kecemasan). Penelitian ini melibatkan 26 mahasiswi Program Studi Kebidanan (S-1) semester 8 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Karakteristik utama yang diamati meliputi usia, akses bimbingan, dukungan teman sebaya, dan kondisi lingkungan. Selain itu, dilakukan pula pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil analisis ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memudahkan interpretasi terhadap masing-masing variabel.

#### 1) Karakteristik responden

Pertanyaan awal dalam penelitian ini berkaitan dengan bagaimana karakteristik responden yang terlibat dalam studi. Karakteristik yang diamati meliputi usia, akses bimbingan, keberadaan teman dekat atau sahabat, serta kondisi lingkungan. Berikut ini disajikan hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan variabel-variabel tersebut:

##### a) Usia

Penelitian ini melibatkan responden dari berbagai kelompok usia. Adapun distribusi frekuensi berdasarkan kategori usia responden disajikan sebagai berikut:

**Tabel 4 1 Karakteristik Responden (Usia)**

Usia	Jumlah	Persentase
18 – 22	22	84,6
> 22	4	15,4
Total	26	100,0

(Sumber Data Primer)

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam rentang usia 18–22 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (84,6%). Sementara itu, responden yang berusia lebih dari 22 tahun berjumlah 4 orang (15,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kebidanan semester akhir berada pada kelompok usia dewasa muda, yang sesuai dengan fase akademik tingkat akhir pada jenjang sarjana (S-1).

b) Akses bimbingan dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir

Responden dalam penelitian ini memiliki pengalaman yang beragam terkait akses terhadap bimbingan akademik. Frekuensi distribusi berdasarkan akses bimbingan disajikan sebagai berikut:

**Tabel 4 2 Karakteristik Responden (Akses Bimbingan)**

Akses bimbingan	Jumlah	Persentase
Ya	20	76.9
Tidak	6	23.1
Total	26	100.0

(Sumber Data Primer)

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki akses bimbingan, yaitu sebanyak 20 orang (76,9%). Sementara itu, sebanyak 6 responden (23,1%) tidak memiliki akses bimbingan. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa kebidanan semester akhir mendapatkan dukungan akademik melalui proses bimbingan selama menyelesaikan tugas akhir.

c) Dukungan teman dekat/sahabat dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir

Keterlibatan sosial responden juga diamati melalui keberadaan teman dekat atau sahabat. Berikut ini adalah distribusi frekuensi berdasarkan hubungan pertemanan responden:

**Tabel 4 3 Karakteristik Responden (Dukungan teman/Sahabat)**

Dukungan teman dekat/sahabat	Jumlah	Persentase
Ya	25	96.2
Tidak	1	3.8
Total	36	100.0

(Sumber Data Primer)

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan dukungan dari teman dekat atau sahabat, yaitu sebanyak 25 orang (96.2%). Hanya 1 orang responden (3.8%) yang tidak memiliki teman dekat atau sahabat. Temuan ini menunjukkan

bahwa dukungan sosial dari lingkungan pertemanan cukup tinggi di kalangan mahasiswa kebidanan semester akhir

d) Dukungan lingkungan dalam Proses Penyusunan Tugas Akhir

Dukungan lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Dalam penelitian ini, dukungan lingkungan yang dimaksud mencakup kondisi sosial maupun akademik di sekitar mahasiswa yang dapat memberikan rasa nyaman, bantuan, dan motivasi. Distribusi responden berdasarkan dukungan lingkungan disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4 4 Karakteristik Responden (Lingkungan)**

Lingkungan	Jumlah	Persentase
Ya	21	96.2
Tidak	5	3.8
Total	26	100.0

(Sumber: Data Primer)

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan lingkungan yang mendukung dalam proses penyusunan tugas akhir, yaitu sebanyak 21 orang (96.2%). Sementara itu, sebanyak 5 responden (3.8%) menyatakan bahwa mereka tidak berada dalam lingkungan yang mendukung proses penyusunan tugas akhir. Hal ini mencerminkan bahwa mayoritas mahasiswa kebidanan semester akhir memiliki kondisi lingkungan yang relatif kondusif dalam menyelesaikan tugas akhir.

2) Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi aromaterapi lavender. Skor total diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, sedang, berat, dan

sangat berat. Berikut ini disajikan distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden berdasarkan hasil pre-test dan post-test:

**Tabel 4 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan**

Kategori	Pre-Test	Persentase	Post-Test	Persentase
Tidak Cemas	0 Responden	0	22 Responden	84.6
Ringan	14 Responden	53.8	4 Responden	15.4
Sedang	10 Responden	38.5	0 Responden	0
Berat	2 Responden	7.7	0 Responden	0
Sangat Berat	0 Responden	0	0 Responden	0
<b>Total</b>	<b>26 Responden</b>	<b>100.0</b>	<b>26 Responden</b>	<b>100.0</b>

(Sumber Data Primer)

Tabel 4.5 menunjukkan perubahan distribusi tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Pada saat pre-test, mayoritas responden berada dalam kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 14 orang (53.8%). Sebanyak 10 responden (38,5%) mengalami kecemasan sedang, 2 responden (7.7%) berada pada tingkat kecemasan berat. Setelah intervensi, hasil post-test menunjukkan bahwa 22 responden (84.6) berada dalam kategori tidak cemas dan 4 responden (15.4) berada dalam kategori kecemasan ringan yang berarti responden mengalami penurunan kecemasan ke kategori ringan dan tidak ada kecemasan.

#### 29 b. Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender. Analisis ini bertujuan menguji hipotesis apakah pemberian aromaterapi lavender memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa kebidanan semester akhir.

32 Dalam penelitian ini, uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon Signed-Rank Test, karena data yang dianalisis bersifat berpasangan (pre-test dan post-test) dan berskala ordinal. Uji ini digunakan untuk mengetahui

apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah intervensi dilakukan.

Hasil analisis bivariat disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.6 Analisis deskriptif Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa (S-1) Kebidanan Semester Akhir**

Pemberian Aromaterapi	n	Mean	SD	Min	Max	p-value
Pre-test	26	19,38	5,193	14	35	0,000
Post-test	26	7,00	5,068	0	15	

(Sumber Data Primer)

Hasil analisis deskriptif pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender, tingkat kecemasan pada 26 responden memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 19,38 dengan standar deviasi 5,193, nilai minimum 14, dan maksimum 35. Data ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat sebelum perlakuan. Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 7,00 dengan standar deviasi 5,068, nilai minimum 0, dan maksimum 15. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan yang cukup signifikan secara numerik, di mana setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga tidak ada kecemasan.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa (S-1) Kebidanan Semester Akhir**

Statistika Uji	Nilai
Jumlah Responden	26
Positive Ranks (Post > Pre)	0
Negative Ranks (Post < Pre)	26
Ties (Post = Pre)	0
Z	-4,460
Asymp. Sig (2-Tailed)	0,000

(Sumber Data Primer)

Uji hipotesis pada tabel 4.7 dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk membandingkan skor pre-test dan post-test. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh responden (26 orang) mengalami penurunan tingkat kecemasan (negative ranks = 26), tidak terdapat responden yang

mengalami peningkatan kecemasan (positive ranks = 0), serta tidak ada skor yang sama antara pre-test dan post-test (ties = 0). Nilai Z hitung yang diperoleh adalah -4,460 dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000.

Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  (dua sisi), ditetapkan nilai Z kritis sebesar  $\pm 1,96$ . Artinya, apabila nilai Z hitung lebih besar dari 1,96 atau lebih kecil dari -1,96, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon, diperoleh nilai Z hitung sebesar -4,460, yang secara matematis berada di bawah batas Z kritis ( $-4,460 < -1,96$ ). Dengan demikian, keputusan yang diambil adalah menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$ .

Hasil pengujian juga memperlihatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dibandingkan taraf signifikansi 0,05. Kondisi ini memperkuat kesimpulan bahwa pemberian aromaterapi lavender terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden

#### a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (84,6%), sedangkan responden yang berusia lebih dari 22 tahun berjumlah 4 orang (15,4%). Rentang usia 18–22 tahun diklasifikasikan sebagai remaja akhir menurut World Health Organization (WHO), yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian. Masa ini identik dengan peningkatan tuntutan dalam aspek akademik, sosial, dan emosional yang dapat menjadi pemicu kecemasan.

Karakteristik psikologis remaja pada usia tersebut masih ditandai dengan ketidakstabilan emosi serta belum optimalnya kemampuan dalam mengelola tekanan. Individu pada tahap ini lebih rentan mengalami kecemasan karena belum memiliki strategi adaptasi yang memadai dalam

menghadapi tekanan akademik maupun social (Sukraandini et al., 2022). Mahasiswa yang berada dalam kategori remaja akhir sering kali mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap pencapaian akademik dan masa depan, khususnya ketika menghadapi tahapan penting seperti penyusunan tugas akhir.

Perkembangan yang sedang berlangsung pada usia tersebut juga menjadikan individu lebih peka terhadap berbagai sumber stres. Tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, ekspektasi sosial, dan minimnya dukungan emosional dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan secara signifika (Putri et al., 2020). Mahasiswa dalam fase ini kerap mengalami konflik internal dalam hal pengambilan keputusan, identitas diri, serta penyesuaian terhadap tuntutan akademik yang kompleks. Ketidakseimbangan antara beban studi dan keterampilan coping menjadi penyebab utama tingginya kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa usia remaja akhir, khususnya pada rentang 18–22 tahun, merupakan tahap yang memiliki hubungan erat dengan terjadinya kecemasan pada mahasiswa. Kondisi emosional yang belum stabil, pengalaman adaptif yang terbatas, serta meningkatnya beban akademik pada usia tersebut menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kecemasan pada responden dalam penelitian ini.

a. Akses bimbingan dalam proses penyusunan tugas akhir

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki akses bimbingan yang baik, yaitu sebanyak 20 orang (76.9%), sementara 6 orang (23.1%) lainnya menyatakan tidak memiliki akses bimbingan yang memadai. Ketersediaan bimbingan akademik bagi mahasiswa semester akhir menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mereka menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi. Ketika akses terhadap bimbingan terbuka dan responsif, mahasiswa cenderung merasa lebih terbantu secara emosional dan akademik dalam menghadapi berbagai tantangan studi.

Akses bimbingan yang efektif berkontribusi dalam mengurangi ketidakpastian dan tekanan mental yang muncul selama tahap akhir studi. Mahasiswa yang memperoleh arahan dan pendampingan yang jelas dari dosen pembimbing umumnya memiliki persepsi yang lebih positif terhadap proses akademik yang dijalani. Penelitian menyatakan bahwa mahasiswa dengan akses bimbingan yang baik cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang mengalami kesulitan dalam memperoleh dukungan dari dosen (Akbar et al., 2024). Keberadaan dosen pembimbing yang aktif mendorong mahasiswa untuk mengelola beban studi dengan lebih terstruktur.

Pentingnya peran dosen pembimbing dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa juga ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nirtha yang mengungkapkan bahwa bimbingan akademik berperan besar dalam meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, dan perasaan mampu menghadapi tantangan akademik (Nirtha et al., 2024). Dukungan yang diterima dari dosen tidak hanya memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap materi, tetapi juga memberikan rasa aman dalam menjalani proses penyusunan tugas akhir.

Kualitas bimbingan juga berkaitan dengan faktor psikologis internal mahasiswa. Penelitian Saputra et al., (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki akses terhadap bimbingan cenderung menunjukkan kontrol diri yang lebih baik dalam mengatur waktu dan emosi, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kecemasan yang dialami. Ketika mahasiswa merasa diperhatikan dan didukung dalam proses akademiknya, tekanan psikologis yang muncul akibat beban studi dapat diminimalkan.

Dapat disimpulkan bahwa akses bimbingan berperan penting dalam pengelolaan kecemasan mahasiswa semester akhir. Ketersediaan waktu, kejelasan arahan, serta keterlibatan aktif dosen pembimbing menjadi elemen kunci yang mendorong mahasiswa untuk lebih siap menghadapi proses akademik secara psikologis maupun intelektual.

b. Dukungan teman dekat/sahabat dalam proses penyusunan tugas akhir

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menyatakan memiliki dukungan teman dekat atau sahabat, yaitu sebanyak 25 orang (96.2%), sementara hanya 1 orang (3.8%) yang menyatakan tidak memiliki dukungan dari teman dekat. Dukungan dari teman dekat berperan sebagai salah satu bentuk dukungan sosial yang penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik yang intens pada masa penyusunan tugas akhir.

Dukungan emosional dari teman sebaya terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kestabilan psikologis mahasiswa. Penelitian oleh Ihtesham (et al., 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa tahun akhir yang memiliki jejaring sosial yang kuat lebih mampu menghadapi beban akademik dan tekanan psikologis secara konstruktif, dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai. Kehadiran teman dekat memberikan ruang untuk berbagi pengalaman, saling memotivasi, dan meredakan ketegangan yang muncul selama proses akademik berlangsung.

Hubungan sosial yang erat juga menjadi sarana penting dalam mengurangi kecemasan melalui interaksi positif dan perasaan saling dimengerti. Penelitian Anwar et al., (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keterhubungan sosial yang tinggi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan karena adanya tempat untuk mengekspresikan emosi dan memperoleh tanggapan yang empatik. Dukungan teman dekat tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga dapat bersifat fungsional dalam bentuk bantuan belajar atau dorongan dalam menjaga semangat akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xiao et al., (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan hubungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi stres akademik dan mempertahankan kesejahteraan mental. Lingkungan sosial yang suportif memungkinkan mahasiswa untuk merasa diterima dan tidak menghadapi tantangan

akademik seorang diri, yang pada akhirnya menurunkan risiko kecemasan yang berkepanjangan.

Dukungan interpersonal yang diberikan melalui hubungan sosial yang kuat, termasuk oleh teman dekat, mencakup pengingat untuk menyelesaikan tugas, berbagi strategi belajar, atau menyediakan waktu untuk berbicara ketika tekanan akademik meningkat. Menurut Badrian et al., (2022) keterlibatan aktif dalam hubungan sosial yang positif berkorelasi dengan peningkatan keterampilan manajemen waktu dan pengurangan kecemasan ujian. Teman dekat berfungsi sebagai penguat dalam membentuk perilaku adaptif mahasiswa, baik secara akademik maupun emosional.

Dapat disimpulkan bahwa keberadaan teman dekat atau sahabat menjadi faktor pelindung yang signifikan terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir. Tingginya persentase responden yang memiliki dukungan teman dekat mencerminkan pentingnya jaringan sosial dalam mendukung kesehatan mental selama proses penyelesaian studi.

c. Dukungan lingkungan dalam proses penyusunan tugas akhir

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebanyak 21 orang responden (96.2%) menyatakan lingkungan mereka mendukung dalam proses penyusunan tugas akhir, sedangkan 5 orang (3.8%) menyatakan tidak memperoleh dukungan dari lingkungan mereka.

Lingkungan yang kondusif merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Lingkungan sosial di perguruan tinggi memainkan peran penting sebagai pelindung psikologis terhadap kecemasan. Penelitian oleh Mazo menunjukkan bahwa lingkungan akademik yang mendukung mampu meningkatkan kapasitas mahasiswa dalam menghadapi stres dan mengurangi gejala kecemasan, terutama pada masa krusial seperti penyusunan skripsi (Mazo, 2021). Lingkungan yang menyenangkan juga memberikan rasa aman dan nyaman bagi mahasiswa dalam mengekspresikan diri dan menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

Lingkungan pembelajaran yang positif turut berkontribusi dalam menciptakan kestabilan emosi mahasiswa. Penelitian Yufa et al., (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada dalam lingkungan pendidikan yang sehat dan inklusif cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah karena mereka merasa dihargai dan dipahami oleh orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan, kompetisi tidak sehat, atau minim dukungan interpersonal dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, termasuk meningkatkan risiko kecemasan.

Berdasarkan hasil data dan temuan-temuan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir. Lingkungan yang mendukung berperan besar dalam membentuk kondisi psikologis yang stabil, sehingga mahasiswa mampu menghadapi beban akademik dengan lebih baik.

2. Tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir sebelum diberikan intervensi

Berdasarkan hasil pengolahan data pre-test menunjukkan bahwa dari 26 responden, sebanyak 14 responden (53,8%) mengalami kecemasan ringan, 10 responden (38,5%) berada pada kategori kecemasan sedang, dan 2 responden (7,7%) tergolong dalam kategori kecemasan berat. Tidak terdapat responden pada kategori sangat berat maupun kategori tidak cemas. Data tersebut menggambarkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kondisi kecemasan ringan hingga sedang.

Setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender, hasil post-test menunjukkan perubahan distribusi yang signifikan. Sebanyak 22 responden (84,6%) berada pada kategori tidak cemas dan 4 responden (15,4%) berada pada kategori kecemasan ringan, sementara tidak ada responden yang tergolong dalam kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan responden secara nyata, dari mayoritas berada pada kategori ringan-sedang sebelum intervensi menjadi mayoritas tidak cemas setelah intervensi.

Distribusi tersebut menunjukkan bahwa meskipun pada awalnya mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan, terdapat pula proporsi yang cukup besar pada kategori sedang hingga berat. Tekanan akademik seperti penyusunan skripsi memiliki dampak psikologis yang nyata terhadap mahasiswa. Mahasiswa dengan kecemasan ringan umumnya masih mampu menjalani aktivitas sehari-hari, namun mulai menunjukkan gejala awal seperti gelisah, sulit konsentrasi, dan kekhawatiran terhadap capaian akademik (Mufidah et al., 2022). Gejala ini jika tidak ditangani, berpotensi berkembang ke tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Penelitian oleh Mansur et al., (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir sering kali mengalami kecemasan yang berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik. Kecemasan terhadap tugas akhir mendorong perilaku menunda pengerjaan, yang justru memperburuk tekanan psikologis. Tekanan tambahan juga dapat bersumber dari tuntutan dosen pembimbing, ketidakpastian masa depan, serta ekspektasi pribadi yang berlebihan (Moe et al., 2024)

Kecemasan ringan pada mahasiswa umumnya muncul sebagai bagian dari respons adaptif terhadap tuntutan akademik. Namun, dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada aspek kognitif seperti hilangnya fokus, gangguan tidur, serta munculnya gejala somatik. Penelitian oleh Lenga et al., (2022) bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung mengeluhkan gangguan pencernaan, ketegangan otot, hingga sakit kepala, yang seluruhnya berakar pada mekanisme fisiologis stres.

Kondisi kecemasan pada tingkat fisiologis berkaitan erat dengan ketidakseimbangan neurotransmitter di otak. Aktivitas serotonin dan GABA—dua neurotransmitter penghambat yang berfungsi menenangkan sistem saraf pusat—diketahui menurun pada individu yang mengalami kecemasan. Sebaliknya, aktivitas norepinefrin yang berkaitan dengan respons stres justru meningkat, sehingga memicu gejala seperti jantung berdebar, napas pendek, hingga ketegangan otot (Hidayat et al., 2024; Natanael et al., 2023)

Peran sistem limbik, terutama amigdala, merespons tekanan akademik sebagai ancaman, maka tubuh akan berada dalam kondisi siaga terus-menerus, menghasilkan apa yang disebut sebagai respons “fight or flight”. Respons ini akan menstimulasi sistem saraf simpatik dan menghasilkan gejala fisiologis seperti insomnia, gangguan konsentrasi, sakit kepala, serta perubahan suasana hati (Zulaikha et al., 2023). Proses ini apabila berlangsung berkelanjutan, dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kinerja akademik mahasiswa.

Kemampuan mengelola stres secara efektif sangat dipengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakan. Mahasiswa yang tidak memiliki strategi koping yang adaptif cenderung lebih mudah mengalami kecemasan. Penelitian oleh Nurrahmasia et al., (2021) menunjukkan bahwa penggunaan koping maladaptif, seperti menarik diri atau menunda-nunda tugas, memperburuk gejala kecemasan dan menyebabkan gangguan fungsional, termasuk dalam menyelesaikan skripsi.

Secara keseluruhan, hasil pre-test ini menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa semester akhir adalah kondisi yang nyata dan perlu mendapat perhatian. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori ringan, tekanan yang terus-menerus tanpa adanya penanganan dapat meningkatkan intensitas kecemasan. Oleh karena itu, pendekatan yang menyeluruh baik dari sisi fisiologis, psikologis, maupun sosial menjadi penting untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka secara optimal dalam menyelesaikan pendidikan tinggi.

3. Tingkat kecemasan mahasiswa (S-1) kebidanan semester akhir setelah diberikan intervensi

Berdasarkan Berdasarkan data hasil post-test, diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 22 orang (84,6%) berada dalam kategori tidak cemas, sedangkan 4 orang (15,4%) berada pada kategori kecemasan ringan. Tidak terdapat responden dalam kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre-test, di mana masih ditemukan responden dengan kecemasan sedang hingga berat.

Penurunan kategori kecemasan ini terjadi setelah dilakukan intervensi berupa pemberian aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut kepada mahasiswa kebidanan semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Pencapaian ini mengindikasikan bahwa intervensi aromaterapi memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Mahasiswa yang sebelumnya berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat menunjukkan perbaikan kondisi psikologis hingga mencapai kategori ringan bahkan tidak cemas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aromaterapi, khususnya minyak esensial lavender, memiliki efek sedatif dan ansiolitik yang bekerja melalui sistem limbik, sehingga dapat menurunkan respons fisiologis terhadap stres dan kecemasan (Hidayat et al., 2024; Natanael et al., 2023)

Aromaterapi bekerja dengan merangsang reseptor penciuman yang terhubung langsung ke otak bagian limbik, yang berperan dalam regulasi emosi dan stres. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh aroma lavender diduga mampu meningkatkan aktivitas neurotransmitter penghambat seperti GABA dan menurunkan aktivitas norepinefrin yang berperan dalam respons stres, sehingga berkontribusi dalam menurunkan gejala kecemasan seperti gelisah, tegang, gangguan tidur, dan kesulitan konsentrasi (Zulaikha et al., 2023)

Secara keseluruhan, hasil post-test ini memperkuat bukti bahwa penggunaan aromaterapi lavender sebagai intervensi nonfarmakologis dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, khususnya saat menghadapi fase akhir studi. Penurunan tingkat kecemasan ke kategori ringan mencerminkan perbaikan kondisi emosional yang penting dalam mendukung kesiapan mental mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka secara optimal.

#### 4. Analisis pengaruh aromaterapi lavender terhadap Tingkat kecemasan mahasiswa (S-1) kebidanan semester akhir

Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah

pemberian intervensi aromaterapi lavender. Seluruh responden ( $n = 26$ ) mengalami penurunan skor kecemasan, yang ditunjukkan oleh negative ranks sebanyak 26 responden (100%), tanpa adanya positive ranks maupun ties. Nilai Z hitung sebesar -4,460 dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,000, yang lebih kecil daripada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Data ini memberikan bukti adanya perbedaan bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai Z hitung terhadap Z kritis. Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  (dua sisi), nilai Z kritis ditetapkan sebesar  $\pm 1,96$ . Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh Z hitung = -4,460, yang secara matematis lebih kecil daripada batas Z kritis ( $-4,460 < -1,96$ ). Keputusan yang diambil adalah menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) dan menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian aromaterapi lavender berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Distribusi data pre-test memperlihatkan bahwa sebagian besar responden tergolong dalam kategori kecemasan ringan (14 orang atau 53,8%), diikuti kategori sedang sebanyak 10 responden (38,5%), serta masing-masing dua responden (7,7%) pada kategori berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan mengalami tekanan psikologis dengan intensitas yang bervariasi selama masa penyusunan skripsi.

Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut melalui metode inhalasi menggunakan reed diffuser, hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpindah ke kategori tidak cemas sebanyak 22 orang (84,6%), sedangkan 4 orang (15,4%) masih berada pada kategori kecemasan ringan. Tidak terdapat lagi responden pada kategori sedang, berat, maupun sangat berat. Perubahan distribusi ini mencerminkan bahwa aromaterapi lavender mampu memberikan efek relaksasi yang nyata dan konsisten dalam menurunkan kecemasan responden secara signifikan.

Penurunan kecemasan tersebut sejalan dengan studi Alvarado-García et al., (2023), yang menyatakan bahwa senyawa linalool dalam lavender memiliki efek anxiolytic melalui pengurangan kadar kortisol. Inhalasi minyak lavender berkontribusi terhadap penurunan respons stres, terutama dalam konteks tekanan akademik. Hasil serupa ditunjukkan dalam peneliti (Bavarsad et al., 2025), di mana aromaterapi lavender secara rutin mampu memperbaiki kondisi psikologis, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami stres tinggi.

Mekanisme kerja senyawa aktif dalam lavender melibatkan sistem neurotransmitter. Linalool dan linalyl acetate berperan dalam meningkatkan aktivitas GABA dan serotonin, yang merupakan neurotransmitter penghambat sistem saraf pusat (Pei et al., 2024). Peningkatan aktivitas GABA menghasilkan efek sedatif, menurunkan ketegangan otot, memperbaiki tidur, dan mereduksi gejala kecemasan. Aktivasi sistem limbik melalui paparan aroma lavender turut memodulasi emosi serta memberikan efek menenangkan terhadap responden.

Penurunan aktivitas saraf simpatis melalui inhalasi aromaterapi lavender terbukti menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, sekaligus memengaruhi berbagai indikator fisiologis stres. Mekanisme ini menggambarkan bagaimana sistem neuroendokrin mencapai keseimbangan, sehingga mendukung dasar ilmiah efektivitas lavender dalam mengurangi kecemasan (Fung et al., 2021)

Prinsip tersebut sejalan dengan pendekatan promosi kesehatan yang menekankan kesesuaian intervensi dengan karakteristik sasaran. Aromaterapi pada mahasiswa tergolong tepat karena bersifat non-invasif, mudah diterapkan, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis kelompok usia dewasa muda yang rentan terhadap stres akademik (Notoatmodjo, 2021).

Efektivitas aromaterapi lavender tidak hanya terlihat pada aspek fisiologis dan psikologis, melainkan juga berkontribusi terhadap kualitas kehidupan akademik. Penurunan kecemasan berimplikasi pada peningkatan konsentrasi belajar, kemampuan manajemen waktu, serta pencapaian kinerja akademik, terutama dalam penyelesaian tugas akhir.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa aromaterapi lavender mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada mahasiswa kebidanan semester akhir. Temuan tersebut dapat dijadikan dasar pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis kampus untuk mendukung terciptanya lingkungan belajar yang lebih sehat, suportif, dan produktif.

### C. KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Hal ini membuat hasil penelitian sulit memastikan bahwa penurunan tingkat kecemasan sepenuhnya disebabkan oleh intervensi aromaterapi lavender, karena kemungkinan masih ada faktor lain yang turut memengaruhi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kebidanan (S-1) Semester Akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa sebelum intervensi sebagian besar berada dalam kategori ringan (53,8%), namun masih ditemukan responden dalam kategori sedang (38,5%) dan berat (7,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat yang berpotensi mengganggu proses akademik, terutama saat menyusun tugas akhir.
2. Setelah diberikan intervensi berupa aromaterapi lavender selama tiga hari berturut-turut, sebagian besar responden berpindah ke kategori tidak cemas (84,6%), sedangkan sisanya berada pada kategori kecemasan ringan (15,4%). Tidak terdapat responden dalam kategori sedang, berat, maupun sangat berat.
3. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan (negative ranks = 26;  $Z = -4,460$ ;  $p = 0,000$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi aromaterapi lavender secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa.

## 7 B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh serta analisis yang telah dilakukan, penulis merumuskan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan kontribusi positif bagi berbagai pihak terkait, sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa: Disarankan untuk menggunakan aromaterapi lavender sebagai salah satu strategi mandiri dalam mengelola kecemasan, terutama selama masa tekanan akademik seperti penyusunan skripsi. Aromaterapi dapat digunakan secara rutin dalam suasana tenang untuk mendapatkan efek relaksasi yang optimal.
2. Bagi Institusi Pendidikan: Diharapkan institusi dapat mempertimbangkan integrasi program dukungan kesehatan mental berbasis aromaterapi ke dalam layanan bimbingan dan konseling kampus. Hal ini bertujuan untuk memberikan solusi non-invasif dan mudah diakses bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

3. <sup>3</sup> Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk pengembangan studi lanjutan dengan rentang waktu intervensi yang lebih panjang, metode penyajian aromaterapi yang bervariasi, atau populasi responden yang lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat membandingkan efektivitas aromaterapi dengan intervensi psikologis lainnya, seperti mindfulness atau teknik relaksasi progresi

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kebidanan (S-1) Semester Akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

## ORIGINALITY REPORT

**23%**

SIMILARITY INDEX

**19%**

INTERNET SOURCES

**10%**

PUBLICATIONS

**12%**

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	7%
2	repository.unjaya.ac.id Internet Source	2%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	data.goodstats.id Internet Source	1%
5	id.123dok.com Internet Source	1%
6	adoc.pub Internet Source	<1%
7	docplayer.info Internet Source	<1%
8	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	<1%
9	text-id.123dok.com Internet Source	<1%
10	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%

11	Internet Source	<1 %
12	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
13	<a href="http://repositori.usu.ac.id">repositori.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://ejournal.uin-suska.ac.id">ejournal.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://id.wikipedia.org">id.wikipedia.org</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://digilib.unimed.ac.id">digilib.unimed.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V Student Paper	<1 %
19	<a href="http://pt.slideshare.net">pt.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://repository.bhamada.ac.id">repository.bhamada.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	Submitted to Universitas Jenderal Soedirman Student Paper	<1 %
23	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %

Submitted to IAIN Purwokerto

24	Student Paper	<1 %
25	Submitted to Universitas Putera Batam Student Paper	<1 %
26	digilib.uinsby.ac.id Internet Source	<1 %
27	jurnal.untagsmg.ac.id Internet Source	<1 %
28	moam.info Internet Source	<1 %
29	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	<1 %
30	jurnal.poltekkes-solo.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet Source	<1 %
33	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
34	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	<1 %
35	litapdimas.kemenag.go.id Internet Source	<1 %
36	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
37	kesulitanmakan.com Internet Source	<1 %

repository.umy.ac.id

38	Internet Source	<1 %
39	repository.upnyk.ac.id Internet Source	<1 %
40	Fazriah F. Paputungan, Paulina N. Gunawan, Damajanty H. C. Pangemanan, Johanna A. Khoman. "Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Tindakan Penumpatan Gigi", e-CliniC, 2019 Publication	<1 %
41	core.ac.uk Internet Source	<1 %
42	guru-id.github.io Internet Source	<1 %
43	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
44	Erni Setiyorini. "Quality of Life People Living with HIV-AIDS (PLWHA) with Antiretroviral therapy in Cendana Clinic Ngudi Waluyo Wlingi Hospital", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2015 Publication	<1 %
45	Linda Wati, Nurhusna Nurhusna, Indah Mawarti. "PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE ANGIOGRAFI KORONER", Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 2020 Publication	<1 %
46	Rahmat Syuhada, Muhammad Wahid Syahputra. "PENGARUH PRODUKSI AIR MATA TERHADAP DRY EYE SYNDROME PADA PASIEN DI POLIKLINIK MATA RUMAH SAKIT	<1 %

PERTAMINA BINTANG AMIN BANDAR  
LAMPUNG TAHUN 2018", Jurnal Ilmu  
Kedokteran dan Kesehatan, 2019

Publication

47 Rosikhah Al Maris, Yayi Suryo Prabandari, Akhmadi Akhmadi. "Pengaruh Biblioterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Usia Prasekolah di Paud Terpadu Aisyiyah Nur'aini Yogyakarta", Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 2019

Publication

48 [digilib.unisayogya.ac.id](http://digilib.unisayogya.ac.id)  
Internet Source <1 %

49 [ekonomyslam.blogspot.com](http://ekonomyslam.blogspot.com)  
Internet Source <1 %

50 [eprints.umm.ac.id](http://eprints.umm.ac.id)  
Internet Source <1 %

51 [es.scribd.com](http://es.scribd.com)  
Internet Source <1 %

52 [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id)  
Internet Source <1 %

53 [garuda.kemdikbud.go.id](http://garuda.kemdikbud.go.id)  
Internet Source <1 %

54 [help.uii.ac.id](http://help.uii.ac.id)  
Internet Source <1 %

55 [jurnal.syntaxliterate.co.id](http://jurnal.syntaxliterate.co.id)  
Internet Source <1 %

56 [pdffox.com](http://pdffox.com)  
Internet Source <1 %

57 [repository.radenintan.ac.id](http://repository.radenintan.ac.id)  
Internet Source <1 %

---

58

[www.scribd.com](http://www.scribd.com)

Internet Source

<1 %

---

59

[www.slideshare.net](http://www.slideshare.net)

Internet Source

<1 %

---

60

Hafizzanovian Hafizzanovian, Desi Oktariana, Muhammad Ali Apriansyah, Yuniza Yuniza.

"PELUANG TERJADINYA IMMUNIZATION STRESS-RELATED RESPONSE (ISRR) SELAMA PROGRAM VAKSINASI COVID-19", Jurnal Kedokteran dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 2021

Publication

<1 %

---

61

Khairunnisa Afidayani, Wittin Khairani, Nurun Laasara. "The Effect of Coloring Art Therapy on Academic Anxiety of Midwifery Final Year Students", Caring : Jurnal Keperawatan, 2023

Publication

<1 %

---

62

Muhammad Hafiz, Raffly Henjilito. "Tingkat Motivasi Masyarakat Kecamatan Kampar Untuk Berolahraga Dalam Pandemi Virus Corona", INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review, 2021

Publication

<1 %

---

63

Sulastri Sinaga, Rishka Widiya Utami, Feny Florida Lumban Tobing, Rechelia Febra Ditha Br Sembiring et al. "Pengaruh Aromatherapi Ekstrak Kulit Jeruk terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Luka Kaki Diabetik", Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2021

Publication

<1 %

---

64	<a href="http://eprints.uns.ac.id">eprints.uns.ac.id</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
66	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://repository.ar-raniry.ac.id">repository.ar-raniry.ac.id</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
70	<a href="http://trustmedia.id">trustmedia.id</a> Internet Source	<1 %
71	Euis Permata Sari, Riko Sandra Putra. "Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1 %
72	Ira Hastuti, Azhar Zulkarnain Alamsyah, Amir Hamzah, Mustopa Saepul Alamsah. "Pengaruh terapi murottal surat ar rahman terhadap kecemasan pasien", Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 2025 Publication	<1 %
73	Irma Okta Wardhani, Santi Martini. "The Relationship between Stroke Patients Characteristics and Family Support with	<1 %

Compliance Rehabilitation", Jurnal Berkala  
Epidemiologi, 2015

Publication

74

Neneng Aria Nengsih. "ORIGAMI SEBAGAI  
TINDAKAN ADJUVANT ATRAUMATIC CARE  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ANAK YANG  
MENJALANI HOSPITALISASI DI RSUD 45  
KUNINGAN", Journal of Nursing Practice and  
Education, 2020

Publication

<1 %

75

id.scribd.com  
Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off  
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA