

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

Annisa Al Fitri¹, Eniyati², Lily Yulaikhah³
Email: annisaasyahla@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, seperti tugas akhir, seminar, dan kelulusan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah aromaterapi lavender, yang mengandung senyawa aktif seperti linalool dan linalyl asetat yang terbukti memberikan efek menenangkan.

Tujuan: Mengetahui pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa kebidanan (S-1) semester akhir di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Jumlah sampel sebanyak 26 mahasiswa yang dipilih secara acak dari populasi. Intervensi diberikan berupa inhalasi aromaterapi lavender menggunakan reed diffuser selama 15 menit pada pukul 21.00 selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil: Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan hingga berat. Setelah intervensi, 22 responden mengalami penurunan menjadi tidak ada kecemasan dan 4 responden berada dalam kecemasan ringan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Kesimpulan: Aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa kebidanan semester akhir. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Aromaterapi, Lavender, Kecemasan, Mahasiswa*

¹ Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

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

Annisa Al Fitri¹, Eniyati², Lily Yulaikhah³
Email: annisaasyahla@gmail.com

ABSTRACT

Background: Final-year students are vulnerable to anxiety due to academic pressure, such as thesis writing, seminars, and graduation requirements. Poorly managed anxiety may impact physical and psychological health. One non-pharmacological intervention known to reduce anxiety is lavender aromatherapy, which contains active compounds like linalool and linalyl acetate with proven calming effects.

Objective: To determine the effect of lavender aromatherapy on anxiety levels among final-year midwifery students at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A total of 36 8th-semester students were selected using random sampling. The intervention involved lavender aromatherapy using a reed diffuser for 15 minutes at 9:00 PM for three consecutive nights. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data were analyzed using the Wilcoxon test.

Results: Before the intervention, most respondents were in the mild to severe anxiety category. After the intervention, 22 respondents experienced a decrease to no anxiety, and 4 respondents experienced mild anxiety. The Wilcoxon test results showed a p value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of lavender aromatherapy on reducing anxiety levels.

Conclusion: Lavender aromatherapy has a significant effect on reducing anxiety among final-year midwifery students. This intervention can be considered a non-pharmacological alternative to support students' mental health.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Anxiety, Students

¹ Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta