

BAB 1

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 menyebarkan 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. Keaslian Penelitian

NO	Nama peneliti	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Alfred Solomon, Nagendhra Prasad, Beautily, Thenmozhi, Madaswamy, Deepika (2024)	Effect of Lavender Oil on Social Anxiety Among First-Year College Students	Penelitian kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental digunakan pada 100 peserta yang dipilih melalui tehnik non-probabilty 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 penelitian menggunakan kuasi eksperimen predekatan pre-test dan posttest one group desain	Instrument 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 kuasi-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 instrument penelitiannya menggunakan Test Anxiety Inventory (TAI-G). pemberian aromaterapi dengan cara diteteskan pada cutton 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, Rozikin, 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 possttest-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. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. Terdapat dua kelompok, yaitu kelompok control dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan diberikan aromaterapi satu hari sebelum ujian selama 15 menit.
4.	Septika Yani Veronica, Riza Dwiningrum (2023)	The effect of giving lavender aromatherapy on anxiety level in final stage students of diii 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	Instrument dalam penelitian ini menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) dan Lavender Aromatherapy.