

SKRIPSI**PENGARUH LILIN AROMATERAPI ROSEMARY TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWI
YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN****PENELITIAN QUASY EKSPERIMEN**

Oleh :

Rohmathul Chahyani

NIM : 7319001

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL 'ULUM
JOMBANG
2023**





SKRIPSI

PENGARUH LILIN AROMATERAPI ROSEMARY TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN PENELITIAN QUASY EKSPERIMEN

*Diajukan Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang*



Rohmathul Chahyani
NIM : 7319001

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ‘ULUM
JOMBANG
2023**



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rohmathul Chahyani

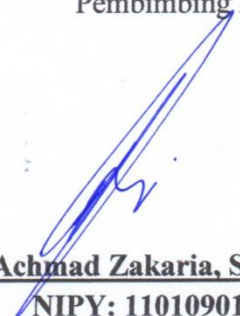
Judul : PENGARUH LILIN AROMATERAPI *ROSEMARY*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA
MAHASISWI YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. H. Achmad Zakaria, SKM., M.Kes
NIPY: 11010901016


Devin Prihar Ninuk, S.Kep, Ns, M.Kep
NIPY: 11010414262



HALAMAN PENEPATAN PANITIA PENGUJI

Telah ditetapkan dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren
Tinggi Darul 'Ulum

Pada tanggal : 18 Juli 2023

Mengesahkan :

Tim Penguji)

Tanda Tangan)

Ketua : Dr. Herin Mawati, S.Kep., Ns., M.Biomed (.....))

Anggota I : Wiwiek Widiatie, S.Kep., Ns., M.Kes (.....))

Anggota II : Dr. H. Achmad Zakaria, SKM., M.Kes (.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan


Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes
NPY: 072704740



SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenis jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Jombang, 18 Juli 2023

Yang menyatakan

Rohmathul Chahyani

7319001



MOTTO

“Jalani Apa Yang Ada Di Depan Mata Tanpa Takut Akan Rintangan Yang Menghadang”

“La Thanzan Innallaha Ma’ana”



LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayanya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini (menyelesaikan skripsi saya). Tak lupa sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dengan terselesainya skripsi ini penulis mempersembahkan kepada:

1. Orang tuaku, Ibu Sumarti bapak Sarpan (Alm) Bapak Priono dan kakak-kakak ku yang ada di Gresik atas doa, nasihat dan support nya selama ini. Walaupun jauh disana tapi apa yang diharapkan terasa sampai disini, sehingga saya bisa sampai pada tahap menyelesaikan skripsi ini.
2. Pengasuh Asrama XI-Muzamzamah-Cosyi'ah, Drs. Hj. Niswah Qonita As'ad., AM, terimakasih atas doa dan nasihatnya sehingga saya dapat sampai pada tahap ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen S1 Keperawatan Jombang, khususnya dosen pembimbing saya Bapak Dr. H. Achmad Zakaria, SKM., M.Kes dan Ibu Devin Prihar Ninuk, S.Kep, Ns, M.Kep serta Ibu Athi' Lindayani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku wali kelas saya, terimakasih atas bimbingan dan nasihatnya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Teruntuk teman bimbingan saya Nailin Nada dan Maria Ulfa terimakasih atas support nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
5. Teruntuk teman asrama khususnya kamar 16 A, terimakasih saya ucapkan sebesar-besarnya atas support systemnya dan nasihat dalam proses ini.
6. Teman-teman S1 Keperawatan, semoga kita dapat lulus bersama sama



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat dan ridho-nya, sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi penelitian ini dengan judul “Pengaruh Lilin Aromaterapi *Rosemary* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Yang Akan Menghadapi Ujian”. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat terlepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Ahmad Zahro, MA Selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Pujiani, S.Kep, Ns., M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Khotimah, S.Kep, Ns., M.Kep Selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. Dr. H. Achmad Zakaria, SKM., M.Kes Selaku pembimbing I dan Devin Prihar Ninuk, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan proposal ini.
5. Dr. Herin Mawati., S.Kep., Ns., M.Biomed selaku penguji I, Wiwiek Widiatie, S.Kep., Ns., M.Kes selaku penguji II, dan DR. H. Achmad Zakaria, SKM., M.Kes selaku penguji III yang telah memberikan masukan dan arahan dalam seminar proposal ini.
6. Pengasuh Asrama XI Muzamzamah PP. Darul ‘Ulum Jombang.



7. Seluruh responden yang telah bersedia untuk diteliti.
8. Kedua Orang tuaku dan seluruh keluargaku yang telah memotivasi dan membantu baik materil maupun spiritual.
9. Temanku seperjuanganku SI Keperawatan angkatan 2019 yang selalu membantu dalam rangka penyusunan proposal ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal ini. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang mebangun untuk kesempurnaan proposal ini. Akhirnya penulis berharap semoga proposal ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.

Jombang, 18 Juli 2023

Yang menyatakan

Rohmathul Chahyani

7319001



Pengaruh Lilin Aromaterapi *Rosemary* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Yang Akan Menghadapi Ujian

Rohmathul Chahyani

Mahasiswi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang

Email : yanianakmama@gmail.com

Abstrak

Kecemasan melibatkan beberapa hal, baik fisik, persepsi diri, dan hubungan seseorang dengan orang lain. Kecemasan sebelum ujian menghasilkan serangkaian reaksi emosional negatif. Aromaterapi menjadi salah satu perawatan alternatif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh lilin aromaterapi *Rosemary* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswi yang akan menghadapi ujian.

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasy Eksperiment Time Series design dengan menggunakan teknik Convenience sampling. Populasi dalam penelitian sebanyak 84 responden, dengan 14 sampel. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS, lembar observasi dan lembar hasil.

Hasil penelitian didapatkan bahwa (28,57%) kecemasan terjadi pada usia 21, (21,42%) pada usia 19 dan 23, (14,28%) pada usia 20 dan (7,14%) pada usia 18 dan 22 tahun dengan semester 8 (50,00%), (28,57%) semester 2, (14,28%) semester 6 dan (7,14%) semester 4 dan (100%) terjadi pada perempuan. Nilai Mean $\pm$ SD sebelum terapi yang terendah pada Tingkat Kecemasan P3 < dari P1 (15,4 < 23,6). Nilai Mean $\pm$ SD setelah yang terendah pada Tingkat Kecemasan P6 < dari P4 (10 < 15,7). Nilai Mean $\pm$ SD yang terendah pada Tingkat Kecemasan sebelum-setelah P6 < dari P1 (10 < 23,6) yang bermakna nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$).

Tingkat kecemasan pada mahasiswi yang akan menghadapi ujian mengalami penurunan dari hari ke hari sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh lilin aromaterapi *Rosemary* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswi yang akan menghadapi ujian.

Kata Kunci: Kecemasan Ujian, Aromaterapi *Rosemary*, Mahasiswi.



The Effect Of Rosemary Aromatherapy Candels On Reducing Anxiety Levels In Female Students Who Will Face Exams

Rohmathul Chahyani

Student of Nursing Undergraduate Study Program, Faculty Of Health Sciences,

Unipdu Jombang

Email : yanianakmama@gmail.com

Abstract

Anxiety involves several things, including physicality, self-perception, and one's relationships with others. Pre-exam anxiety produces a series of negative emotional reactions. Aromatherapy is one of the alternative treatments to reduce anxiety levels. The purpose of this study was to determine whether there is an effect of Rosemary aromatherapy candles on reducing anxiety levels in students who will face exams.

The research design used is Quasy Experiment Time Series design using the Convenience sampling technique. The population in the study was 84 respondents, with 14 samples. Data collection methods using HARS questionnaires, observation sheets, and results sheets.

The results showed that (28.57%) of anxiety occurred at age 21, (21.42%) at ages 19 and 23, (14.28%) at age 20, and (7.14%) at ages 18 and 22 years with semester 8 (50.00%), (28.57%) semester 2, (14.28%) semester six and (7.14%) semester four and (100%) occurred in women. The mean $\pm$ SD value before therapy was lowest in Anxiety Level P3 < than P1 (15.4 < 23.6). Mean $\pm$ SD value after the lowest anxiety level P6 < from P4 (10 < 15.7). The lowest Mean $\pm$ SD value in the before-after Anxiety Level is P6 < from P1 (10 < 23.6), which means the sig value. 0,000 ($p < 0,05$).

The level of anxiety in female students who will face exams has decreased from day to day, so it can be concluded that there is an effect of Rosemary aromatherapy candles on reducing anxiety levels in female students who will face exams.

Keywords: Exams Anxiety, Rosemary Aromatherapy , College Student.



DAFTAR ISI

JUDUL	i
JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENEPATAN PANITIA PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan umum.....	6
1.3.2 Tujuan khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat teoritis	7
1.4.2 Manfaat praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Kecemasan	9
2.1.1 Definisi kecemasan	9
2.1.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	10
2.1.3 Tingkat kecemasan	14
2.1.4 Rentan respon kecemasan.....	15
2.1.5 Mekanisme koping terhadap respon kecemasan.....	16



2.1.6	Karakteristik tingkat kecemasan.....	16
2.1.7	Skala pengukuran kecemasan	18
2.2	Konsep Aromaterapi	20
2.2.1	Definisi aromaterapi	20
2.2.2	Jenis- jenis aromaterapi <i>Esensial Oil</i>	21
2.2.3	Keuntungan dan kelebihan aromaterapi	22
2.2.4	Manfaat aromaterapi	22
2.2.5	Indikasi dan kontra indikasi aromaterapi.....	23
2.2.6	Minyak <i>esensial</i>	24
2.2.7	Efek medis minyak <i>esensial</i>	25
2.2.8	Cara penggunaan minyak <i>esensial</i>	26
2.3	Lilin Aromaterapi <i>Rosemary</i>	27
2.3.1	Definisi	27
2.3.2	Tujuan	28
2.3.3	Cara pembuatan lilin aromaterapi.....	29
2.4	Mekanisme Lilin Aromaterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	30
2.5	Kerangka Teori.....	34
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....		35
3.1	Kerangka Konseptual penelitian	35
3.2	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN		37
4.1	Desain Penelitian.....	37
4.2	Kerangka Kerja	38
4.3	Populasi dan Sampel	39
4.3.1	Populasi.....	39
4.3.2	Sampel	39
4.3.3	Sampling.....	40
4.4	Kriteria sampel	40
4.4.1	Kriteria inklusi	40
4.4.2	Kriteria eksklusi.....	41
4.5	Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional	41



4.5.1	Identifikasi variable independen (bebas)	41
4.5.2	Identifikasi variabel dependen (tergantung)	42
4.5.3	Identifikasi variabel moderat (<i>intervening</i>)	42
4.5.4	Identifikasi variabel perancu (<i>confounding</i>)	42
4.5.5	Definisi operasional	43
4.6	Instrumen penelitian	44
4.7	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	44
4.7.1	Lokasi penelitian.....	44
4.7.2	Waktu penelitian	44
4.7.3	Syarat tempat penelitian	45
4.8	Prosedur Pengambilan Dan Penggumpulan Data.....	45
4.8.1	Sumber data	45
4.8.2	Pengambilan data	45
4.8.3	Teknik pengumpulan data.....	46
4.9	Analisis Data	48
4.9.1	Analisis <i>univariat</i>	48
4.9.2	Analisis <i>bivariat</i>	48
4.10	Etika Penelitian	49
4.10.1	<i>Nonmaleficence</i>	49
4.10.2	<i>Beneficence</i>	50
4.10.3	<i>Autonomy</i>	50
4.10.4	<i>Justice</i>	50
4.10.5	<i>Anonymity</i>	50
4.10.6	<i>Veracity</i>	51
4.10.7	<i>Confidentiality</i>	51
4.10.8	<i>Inform consent</i>	51
4.11	Keterbatasan	51
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
5.1	Hasil Penelitian	53
5.1.1	Gambaran umum lokasi penelitian.....	53
5.1.2	Karakteristik data umum.....	54
5.1.3	Karakteristik data khusus.....	55



6.2 Pembahasan Penelitian	58
5.2.1 Identifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan lilin aromaterapi.	59
5.2.2 Identifikasi tingkat kecemasan setelah diberikan lilin aromaterapi	60
5.2.3 Pengaruh lilin aromaterapi <i>rosemary</i> terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian.	61
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	66
6.1 Kesimpulan.....	66
6.1.1 Sebelum diberikan lilin aromaterapi <i>rosemary</i>	66
6.1.2 Setelah diberikan lilin aromaterapi <i>rosemary</i>	66
6.1.3 Sebelum dan setelah diberikan lilin aromaterai <i>rosemary</i>	66
6.2 Saran.....	67
6.2.1 Bagi institusi pendidikan.....	67
6.2.2 Bagi peneliti selanjutnya	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	73



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Desain Penelitian <i>Quasy eksperimen</i>	37
Tabel 4.2 Definisi Operasional “Pengaruh Lilin Aromaterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan”	43
Tabel 5.1 Karakteristik Subyek Data Penelitian.	54
Tabel 5.2 Analisis Deskriptive Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Sebelum Diberikan Lilin Aromaterapi <i>Rosemary</i>	55
Tabel 5.3 Analisis Deskriptive Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Setelah Diberikan Lilin Aromaterapi <i>Rosemary</i>	56
Tabel 5.4 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Diberikan Lilin Aromaterapi <i>Rosemary</i> dengan Uji Friedman.	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentan respon kecemasan (Stuard, 2016)	15
Gambar 2.2 Kerangka Teori Kecemasan Dan Efektivitas Rosemary	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep “Pengaruh Lilin Aromaterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan”	35
Gambar 4.1 Kerangka kerja “Pengaruh Lilin Aromaterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan”	38
Gambar 5. 1 Histogram Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Sebelum Diberikan Lilin Aromaterapi <i>Rosemary</i>	56
Gambar 5. 2 Histogram Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Setelah Diberikan Lilin Aromaterapi <i>Rosemary</i>	57
Gambar 5. 3 Histogram Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswi Sebelum dan Setelah Diberikan Lilin Aromaterapi <i>Rosemary</i>	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	73
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	75
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakn Penelitian	76
Lampiran 5 Sertifikat Etik.....	77
Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden	78
Lampiran 7 Inform Consent	79
Lampiran 8 Surat Pernyataan Menjadi Responden.....	81
Lampiran 9 SOP Pembuatan Lilin Aromaterapi	82
Lampiran 10 SOP Pemakaian Lilin Aromaterapi	84
Lampiran 11 Lembar Observasi.....	86
Lampiran 12 Lembar Hasil	87
Lampiran 13 Hamilton Anxiety Ranting Scale (HARS)	88
Lampiran 14 Tabulating Data	101
Lampiran 15 Hasil Analisis.....	105
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian	110
Lampiran 17 Lembar Konsultasi.....	111
Lampiran 18 Hasil Similary.....	116



DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

<i>Angustus</i>	: Kaku
<i>Anxiety</i>	: Kecemasan
BG	: Benzodiazepin
CBT	: Terapi Prilaku Kognitif
<i>Esensial oil</i>	: Minyak atsiri
GABA	: <i>Gamma-Aminobutryic Acid</i>
HARS	: <i>Hamilton Ranting Scale for Anxiety</i>
NIMH	: <i>National Institute of Mental Health</i>
<i>Phytocompounds</i>	: Senyawa fitofarmaka yang dapat meniru hormon
PTSD	: <i>Post-Trauma Stress Disorder</i>
RPD	: Riwayat Penyakit Dahulu
SSRI	: <i>Serotonin-Norepinefrin Reuptake Inhibitor</i>
SNRI	: <i>Serotonin-norepinefrin reuptake inhibitor</i>