

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT STRESS DALAM MENJALANI OSCE MAHASISWA SEMESTER VI ANGKATAN VIII DI STIKES SUAKA INSAN BANJARMASIN

Tricintia, Y¹, Ivana, T², Agustina, D.M³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

Email: theresiaivana84@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Stres diketahui bahwa sering dialami oleh mahasiswa keperawatan salah satunya pada saat ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Stres adalah respon seseorang terhadap kejadian yang mengancam atau menantang. Mahasiswa/I yang mengalami keadaan ini bisa mengalami stres dengan rentang ringan, sedang, dan berat. Aromaterapi lavender merupakan salah satu terapi dengan menggunakan minyak esensial bunga lavender yang mampu menghasilkan efek memberi rasa nyaman, menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, pikiran dan perasaan lebih tenang sehingga menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi stres dengan tenang.

Tujuan: Mengetahui adakah pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa semester VI angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin.

Metode: Desain penelitian *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design*, dengan teknik *purposive sampling*, dan jumlah sampel 14 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan alat ceklist skala DASS 42 yang terlebih dulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisa menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Hasil: Berdasarkan Uji *Wilcoxon* didapatkan $p = 0,00 < 0,01$, artinya ada pengaruh teknik aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa semester VI angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin pada saat berlangsungnya OSCE.

Kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan teknik aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat stres pada saat berlangsungnya OSCE pada mahasiswa semester VI angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin.

Kata Kunci : Mahasiswa, OSCE, Stres, dan Aromaterapi Lavender.

Rujukan : 24 (2009 – 2017)

PENDAHULUAN

Pendidikan akademik keperawatan adalah salah satu perguruan tinggi yang ada di Indonesia yang memberikan pemahaman teori-teori dan konsep-konsep. Menurut pengembangan kurikulum universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2013 tentang kurikulum inti pendidikan program sarjana keperawatan memiliki lama studi 8 semester dengan batas maksimal 14 semester. Beban kurikulum yang harus di selesaikan 144-158 SKS dengan pengalaman belajar mencakup teori, praktikum, klinik atau lapangan (Kurikulum Universitas Pendidikan Indonesia, 2013).

Seiring dengan kemajuan ilmu keperawatan, sangat penting untuk membentuk perawat-perawat yang profesional. Dengan demikian diperlukan suatu sistem pendidikan yang bermutu dan berorientasi pada perkembangan ilmu pengetahuan serta sesuai kebutuhan masyarakat (Febriyani, 2014).

Dalam sistem pendidikan memerlukan penilaian dasar ketrampilan klinis yang juga merupakan program dari sarjana keperawatan. Keterampilan klinis laboratorium digunakan untuk memungkinkan mahasiswa perawat berlatih dan mengembangkan kompetensi dalam ketrampilan klinis, demi untuk mempersiapkan diri mereka sebelum praktik klinik serta untuk menilai perkembangan keterampilan mereka (Rush et al., 2014).

Penilaian keterampilan klinis dapat menggunakan metode evaluasi pembelajaran yang tepat agar kompetensi dapat tercapai, salah satunya dapat menggunakan *Objective Structure Clinical Examinatin* (OSCE) (Rush et al., 2014). OSCE adalah metode untuk menilai berbagai kompetensi klinik (*skill*) yang dipelopori oleh profesi medis (Harden dan Gleeson, 1979 dalam Brosnan et al., 2006), OSCE ini digunakan untuk mengetahui performa praktik (*shows how*) bukan hanya mengetahui teorinya saja tetapi tahu dan bisa menunjukkan performanya dengan baik (*knows and knows how*). Metode ini dirancang untuk menilai beberapa keterampilan seperti berfikir kritis dan memecahkan masalah (Hofer et al., 2012).

Pada saat mahasiswa melakukan praktikum di *roomstation* setiap tutor memberikan penilaian keterampilan mahasiswa selama melakukan tindakan praktikum. Penilaian praktikum mencakup ketepatan waktu pengerjaan, ketepatan keterampilan praktikum yang dilakukan, maka tutor berperan penting dalam memberikan penilaian. Sehingga tidak menutup kemungkinan mahasiswa ada sebagian yang tidak lulus OSCE dan mahasiswa tersebut harus mengulang praktikum dengan ketrampilan yang sesuai dengan ketrampilan yang baik.

Stress adalah respon seseorang terhadap kejadian yang mengancam atau menantang (Faldman,2012). Setiap orang akan mengalami stress dalam hidupnya karena adanya stimulus yang mengawali atau mencetus suatu perubahan yang di namakan dengan stressor. Dalam keadaan stress, seseorang dihadapkan dengan situasi yang saling berkaitan, yaitu menghadapi stress tersebut secara efektif dan mampu mengontrol kecemasan, kegelisahan, dan kemarahan dengan baik. Metode mengatasi stress yang dialami seseorang sangat beraneka ragam seperti relaksasi, terapi musik, istirahat yang cukup, memelihara hubungan yang sehat, rekreasi dan berolahraga (Komarudin, 2008).

Pada kenyataannya tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut, sehingga menimbulkan keluhan-keluhan berupa stress, cemas, dan depresi. Adanya stressor tersebut menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi pada setiap orang, demikian juga halnya dengan mahasiswa.

Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjelaskan fungsi kerjanya dengan baik, maka ia disebut mengalami stress. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stress mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres.

Sebagian stres sebenarnya baik untuk orang dan baik untuk organisasi. Kuncinya adalah mengelola tingkat stres yang sesuai sehingga tidak terlalu banyak stres yang dialami. Stres berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikis pekerja, dan juga pada keefektifan organisasi (Buhler, 2007).

Aromaterapi merupakan terapi modalitas atau pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik lain dari tumbuhan (Primadiati, 2013). Minyak yang digunakan dalam terapi komplementer meliputi minyak atsiri, bunga lavender. Para peneliti membuktikan bahwa orang yang berada di lingkungan yang beraroma harum mempunyai rasa percaya diri yang tinggi (Republika, 2010).

Menurut jurnal Afrianti wahyu widiarti, suhardi, (2015) Aromaterapi lavender adalah terapi yang menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan sebagainya. Dalam penggunaannya aroma terapi dapat diberikan melalui beberapa cara, antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani OSCE Mahasiswa Semester VI Angkatan VIII di STIKES Suaka Insan Banjarmasin pada Tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra-eksperimental Design* dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2014).

Variabel Penelitian

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh aromaterapi lavender dengan Variabel

terikat tingkat stres pada mahasiswa semester 6 angkatan 8 di STIKES Suaka Insan Banjarmasin.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 6 angkatan 8 di STIKES Suaka Insan Banjarmasin yang berjumlah 66 mahasiswa dengan jumlah Sampel 14 orang responden semester 6 angkatan 8 di STIKES Suaka Insan Banjarmasin. Tehnik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Metode Non-Probability Sampling* jenis *Purposive Sampling*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Stikes Suaka Insan Banjarmasin pada bulan Desember – Mei 2017, pengambilan data dilakukan pada tanggal 23 dan 24 Mei 2017.

Alat Pengumpulan Data

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale*) yang sudah dikembangkan oleh Nursalam (2013). Kuesioner telah lulus uji Validitas dan reliabilitas dengan nilai hasil uji *Pearson Product Moment*. 0,444 dari penelitian sebelumnya dan nilai *spearman brown* dibandingkan dengan ketepatan reliabilitas 0,6 dengan nilai hasil uji reliabilitas adalah 0,875.

Tehnik Analisa Data

Penelitian ini dianalisa dengan menggunakan metode univariat dan bivariat. Metode Univariat dilakukan dengan analisa dan interpretasi data sesuai dengan distribusi frekuensi dalam bentuk presentasi untuk mengetahui karakteristik responden. Analisis Bivariat dilakukan dengan menggunakan analisis uji nonparametik *Wilcoxon Signed Rank* dengan bantuan program SPSS. Untuk mengetahui manfaat secara efektif atau tidaknya variabel dependen dan variabel independen setelah dilakukan perhitungan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

HASIL

Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	F	%
1	Laki-laki	7	50

2	Perempuan	7	50
	Jumlah	14	100

Analisis Univariat

a. Kecemasan anak sebelum di berikan terapi bermain teknik bercerita dengan video

Tabel 4.2 Tingkat Stres mahasiswa semester VI angkatan VIII pada saat OSCE di STIKES Suaka Insan Banjarmasin Sebelum diberikan teknik aroma terapi lavender.

No	Tingkat Stress	Jumlah Responden	Presentase
1	Ringan	0	0%
2	Sedang	14	100 %
3	Berat	0	0%
	Jumlah	14	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas tampak bahwa tingkat Stres mahasiswa sebelum diberikan aroma terapi lavender (Pre Test) yang paling tinggi adalah kecemasan sedang yaitu (100%).

b. Kecemasan anak sesudah di berikan terapi teknik bercerita dengan video

Tabel 4.3 Tingkat Stres mahasiswa semester VI angkatan VIII pada saat OSCE di STIKES Suaka Insan Banjarmasin Sesudah diberikan teknik aroma terapi lavender

No	Tingkat Stress	Jumlah Responden	Persen
1	Ringan	13	92.85%
2	Sedang	1	7.14%
3	Berat	0	0%
	Total	14	100%

Berdasarkan tabel 4.3 diatas tampak bahwa tingkat stresanak setelah pemberian terapi teknik aromaterapi lavender (Post Test) yang paling tinggi adalah tingkat stres ringan yaitu (92,85%).

Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Pengaruh teknik aroma terapi lavender pada tingkat stress Mahasiswa/I semester VI angkatan VIII yang telah diberikan teknik aroma terapi lavender di STIKES Suaka Insan Banjarmasin.

The Ranks Table			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest-PreTest	13	7.00	91.00
Negative Ranks			
Positive Ranks	0	.00	.00
Ties	1		
Total	14		
The Test Statistics			
		Posttest-pretest	
z		-3.606	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dilihat sebelum diberi tindakan terapi, sebanyak 13 partisipan mengalami stress sedang dari total 14 partisipan. Setelah diberikan terapi, keseluruhan partisipan mengalami stress ringan. Selanjutnya, Terdapat satu responden yang tidak merasakan efek apapun terhadap terapi.

Hasil uji statistik penilaian nilai P Value = 0,00 dengan nilai α 0,01 ($p < \alpha$), ini menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat stres antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi metode teknik aroma terapi lavender kepada Mahasiswa/I. Atau yang berarti menunjukkan H_a diterima.

PEMBAHASAN

Menurut Lazarus dalam Namora (2009) menyatakan orang yang tidak mampu menghadapi dan mengatasi keadaan emosinya akan mudah terserang distress, tetapi orang yang mampu menghadapi dan mengatasinya akan terhindar. Ciri-ciri orang telah mengalami distress yaitu mudah marah, cepat tersinggung, mudah panik, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pelupa, pemurung tidak energik, selalu merasa cemas dan takut, dan cepat bingung.

Sebelum responden diberikan teknik aroma terapi lavender, responden berada ditingkat stress sedang, menurut rasmun (2009) menyatakan ciri-ciri tingkat stress sedang yaitu Terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang

mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.

Osce pertama kali diperkenalkan dalam sebuah upaya untuk membawa sebuah strategi tujuan penilaian siswa medis S1 performa keterampilan klinis (2006). OSCE adalah pendekatan untuk stimulasi pembelajaran dalam menilai pengetahuan mereka dan kemampuan untuk melakukan praktik keperawatan, akan tetapi walaupun OSCE itu sangat baik dilakukan untuk menilai keterampilan dalam melakukan perawatan. Penyebab mahasiswa stress pada saat OSCE yaitu dari sebagian besar mahasiswa keperawatan merasa tertekan akan hal itu, karena penilaian pratikum yang dilakukan, maka tutor berperan penting dalam memberikan penilaian tersebut. Sehingga tidak menutup kemungkinan mahasiswa ada sebagian yang tidak lulus OSCE dan mahasiswa tersebut harus mengulang pratikum dengan keterampilan yang sesuai dengan keterampilan yang baik dan karena itu mahasiswa merasa sangat tertekan pada saat OSCE selain prosedur yang diberikan dan waktu yang singkat untuk mahasiswa melakukan tindakan juga tidak menutup kemungkinan ada sebagian mahasiswa tidak lulus OSCE dan mahasiswa tersebut harus mengulang pratikum dengan benar sesuai waktu yang disediakan maka mahasiswa harus berkonsentrasi dalam melakukan tindakan-tindakan ujian OSCE.

Di dalam dunia mahasiswa keperawatan stress tidak dapat dihindarkan. Stres juga dapat membantu atau fungsional, tetapi juga dapat berperan salah atau merusak prestasi kemampuan mahasiswa tergantung coping individu terhadap kondisinya akan tetapi apabila individu tersebut dapat mengontrol respon stress maka tidak akan merusak prestasi kemampuan mahasiswa karena manfaat stress juga adalah untuk memacu seseorang untuk lebih sigap, telaten dalam melakukan sesuatu hal, dan respon dimana seseorang harus lebih berhati-hati dalam melakukan tindakan. Dengan pemberian teknik relaksasi dengan metode aroma terapi non farmakologi mahasiswa yang sedang mengalami stress dapat mengontrol stress atau tekanan respon negative dari luar pada saat OSCE berlangsung.

Respon yang dialami mahasiswa yang telah diberikan teknik relaksasi ditunjukkan dengan respon yang bermacam-macam salah satunya berkonsentrasi pada saat berdiskusi, energik, tidak terlihat cemas, tidak merasa terganggu saat diberikan aroma terapi lavender, dan cepat beradaptasi dengan lingkungan yang berbau lavender. Sebenarnya manfaat stress itu adalah respon dimana mahasiswa harus lebih cekatan dalam melakukan sesuatu dan lebih aktif dalam melakukan tindakan akan tetapi sebagian mahasiswa tidak mengetahui cara mengontrol stress tersebut maka respon mahasiswa menjadi negatif seperti yang sudah dijelaskan di atas dengan bermacam-macam respon salah satunya mudah marah dan panik.

Aroma terapi lavender adalah terapi yang menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan sebagainya. Dalam pengalamannya aroma terapi dapat diberikan melalui beberapa cara antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aroma terapi inhalasi menurut jurnal Afrianti Wahyu Widiarti, Suhardi (2015).

Hal tersebut di atas didukung oleh jurnal Ayur Merdikawati, Titin Andri Wihastuti (2015) menyatakan bahwa penelitian medis akhir-akhir ini mengungkapkan bahwa bau yang terhirup memiliki dampak yang signifikan pada perasaan manusia. Menurut penelitian ilmiah, aroma yang tercium berpengaruh terhadap otak, seperti halnya alkohol, misalnya aroma terapi lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa di belakang kepala, dan keadaan ini diasosiasikan dengan relaksasi dan juga didukung penelitian ilmiah oleh Afrianti wahyu widiarti, dkk (2015) aroma terapi lavender adalah terapi yang menggunakan minyak ensensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan sebagainya.

Maka dari itu dengan pemberian teknik relaksasi aroma terapi lavender dapat menurunkan tingkat stress yang awalnya stress sedang menjadi stress

ringan hal itu membuktikan bahwa dengan aroma terapi lavender dengan adanya diberikan teknik aroma terapi pada kelompok kecil, responden dapat mengontrol stress dengan baik dan menjalani suatu tindakan dengan pikiran yang tenang dan dapat berkonsentrasi.

Menurut Cyberhelath (2008) bahwa ada beberapa hal yang terjadi setelah pemberian teknik aroma terapi lavender yaitu efektif sebagai sedative yang berfungsi menenangkan system saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama oleh stres, cemas, gelisah, ketegangan, dan depresi.

Menurut IGA Prima Dewi AP (2011) bahwa kandungan utama dalam minyak lavender adalah *linalool aetat oil* yang mampu mengendorkan dan melemeskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang, sehingga dapat digunakan dalam manajemen stres. Aroma terapi merupakan suatu metode yang menggunakan minyak *essential* juga mempengaruhi emosi seseorang. Aroma terapi minyak *essential oil lavender* merupakan salah satu minyak yang paling aman sekaligus mempunyai daya antiseptic kuat, anti depresi dengan aroma yang berbau manis, floral, sangat herbal sehingga banyak digunakan sebagai aroma terapi yang terpopuler yang memiliki banyak khasiat (Koensoermardiyah, 2009).

Pada saat penelitian responden terlihat tenang dalam berdiskusi dan fokus dalam mengingat prosedur-prosedur tindakan, akan tetapi ada sebagian responden mengatakan bahwa mereka merasa mengantuk sedikit dan sebagiannya lagi mengatakan merasa rileks saat berada di dalam ruangan tersebut. Ternyata menurut Hustasoid (2006) mengatakan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi terkenal memiliki efek *sedative, hyponif, dan anti-neurodepressive* pada manusia, karena minyak lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Jadi dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa memang benar aroma lavender dapat membuat mengantuk dan seseorang yang menghirupnya akan merasa lebih tenang dari sebelumnya.

Mekanisme fisiologis tubuh terhadap aromaterapi, minyak lavender dengan kandungan linaloolnya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke system limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic system pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdale dan hippocampus. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari system pendengaran, system penglihatan, dan system penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. Amygdala sebagai dari system limbic bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang0gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengelanaan bau-bauan. (Prima, 2013)

Hasil analisa peneliti berupa wawancara dalam mengevaluasi tindakan dengan mewawancari responden yang berjumlah 2 orang yang pertama pada tingkat stres sedang dan kedua pada tingkat stres ringan. Responden yang pertama mengatakan bahwa pada waktu OSCE sesudah diberikan aroma terapi lavender memang masih merasa gugup, lupa akan prosedur akibat kaget karena sesudah diberikan aromaterapi lavender responden langsung masuk dan langsung melakukan tindakan OSCE disitulah responden merasa tertekan dan mengulang OSCE lagi pada prosedur yang pertama, akan tetapi responden mengatakan sewaktu diberikan aroma terapi responden waktu itu merasakan nyaman, tenang, rileks, dan fokus hanya saja dari dirinya sendiri yang tidak bisa mengontrol stres tersebut makanya hasil dari penelitian sesudah dan

sebelum diberikan aroma terapi lavender responden masih sama pada stres tingkat sedang. Dan juga responden yang pertama mengatakan sebelum diberikan aroma terapi pada OSCE sebelumnya memang responden mudah merasa gugup, cemas, tidak bisa rileks, dan kadang-kadang pada saat melakukan tindakan bisa lupa dan itu membuat saya bisa mengikuti remedial pada tindakan OSCE akan tetapi responden sangat menyenangkan dan efektif pada saat dikumpulkan bersama kelompok kecil dan membahas sama sama tentang tindakan OSCE sehingga responden merasa rileks dan nyaman pada saat berdiskusi dan berkumpul di ruangan dengan aroma terapi lavender. Dan responden yang kedua mengatakan bahwa pada saat sesudah diberikan aroma terapi lavender dalam melakukan tindakan OSCE bahwa responden merasakan rileks, santai, dan lebih tenang melakukan tindakan dan berhati-hati dalam suatu melakukan tindakan pada saat diberikan aroma terapi pun di dalam ruangan responden merasakan santai, rileks, nyaman, fokus dalam berdiskusi, dan sangat menikmati berdiskusi diruangan karena responden mengatakan dengan adanya kelompok kecil responden lebih fokus berdiskusi dan tanya jawab dengan teman teman yang berbeda kelompok itu yang membuat responden lebih santai dan tetap fokus, sewaktu belum diberikan aroma terapi lavender pada saat OSCE sebelumnya responden mengatakan bahwa responden selalu merasakan yang namanya gugup, tegang, tidak fokus, mudah lupa, dan merasa tertekan pada saat OSCE itu diakibatkan oleh prosedur yang banyak, waktu yang sedikit untuk belajar, waktu OSCE cuma 7 menit pada saat melakukan tindakan itu yang membuat responden biasanya mudah lupa dan merasa tertekan karena merasa tertekan dalam menghadapi OSCE tersebut.

Maka dari penjelasan di atas dengan demikian dapat disimpulkan penggunaan aroma terapi lavender memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat stress pada mahasiswa yang menjalani OSCE, dan serta teknik aromaterapi memberikan efek yang berbeda pada setiap individu. Tergantung pada usia, gaya hidup, dan bagaimana pemakai menggunakannya, efek

aroma terapi akan lebih baik lagi jika mengikuti pola hidup yang seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai Pengaruh Teknik aromaterapi lavender pada tingkat stres mahasiswa semester 6 angkatan 8 di STIKES Suaka Insan Banjarmasin 2017, maka dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari identifikasi pengaruh tingkat stress pada mahasiswa semester VI angkatan VIII pada saat OSCE sebelum pemberian teknik relaksasi aroma terapi lavender adalah sebesar 100% dengan tingkat stress sedang.
2. Hasil dari identifikasi pengaruh tingkat stress pada mahasiswa semester VI angkatan VIII pada saat OSCE sesudah pemberian teknik relaksasi aroma terapi lavender adalah sebesar 92,85% dengan tingkat stress ringan dan 7,14% dengan tingkat stress sedang.
3. Pemberian teknik relaksasi aroma terapi lavender pada mahasiswa semester VI angkatan VIII pada saat OSCE memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stress dirasakan oleh mahasiswa yang menjadi responden peneliti pada saat pelaksanaan OSCE ($p = 0,00$).

Saran

Hasil penelitian yang telah dilakukan memberikan kesimpulan sebagaimana dijelaskan di atas, oleh karenanya guna kebaikan pihak-pihak terkait, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi institusi STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi institusi untuk lebih meningkatkan kualitas pengajaran di STIKES Suaka Insan terutama pada saat OSCE dan ujian. Hal tersebut seperti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan semua orang dengan melaksanakan seminar mengenai terapi komplementer terutama pemberian aromaterapi lavender secara benar dalam memberikan teknik relaksasi dan selanjutnya dengan pembuatan prosedur

tentang pemberian teknik aroma terapi pada mahasiswa menjadi unggulan institusi dalam meningkatkan akreditasi institusi.

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa sebagai salah satu bagian yang memiliki peranan penting dalam pemberian asuhan keperawatan dan sebagai responden dalam pemberian aroma terapi lavender dalam terapi non farmakologi yang dapat mengontrol tingkat stress diharapkan dapat mengaplikasikan didalam kehidupan sehari-hari dan terlebih lagi pada waktu berjalannya OSCE dan ujian. Agar mahasiswa dapat mengontrol stress yang dialaminya serta memberikan kepuasan saat menjalani OSCE.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan peneliti lain melanjutkan dari hasil penelitian ini untuk meneliti kelemahan dan keterbatasan dari teknik-teknik relaksasi yang dapat diberikan pada mahasiswa dan pasien yang mengalami stress, nyeri, dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Tri Nugroho. (2010). *Perilaku Coping Mahasiswa Dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik UNSOED*. Skripsi. Di unduh 14 September 2014 dari <http://komunikasi.unsoed.ac.id>
- Ali Bikmoradi PhD. (2014). *Effect Of Inhalation Aromatherapy With Lavender Essential Oil On Stress And Vital Signs In Patients Undergone Coronary Artery Bypass Surgery: A Single Blinded Randomized Clinical Trial*. Journal. Di unduh 2 Desember 2014 dari <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim>
- Afrianti Wahyu Widiarti, Suhardi. (2015). *Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Di unduh 2 November 2015 dari <http://Afrianti.fk.@ub.ac.id>
- Agustine Ruruh Rahwati. (2012). *Hubungan Antara Insidensi Stres Dan Prestasi Belajar Dalam Kaitannya Dengan Indeks Prestasi Pada Mahasiswa Baru Program Studi S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Umum Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Satu Angkatan 2010/2011*. Thesis. Di 14 September 2014 unduh dari <http://thesis.umy.ac.id>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Ayut Merdikawati, Titin Andri Wihastuti. (2012). *Aromaterapi Bunga Lavender Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Pre Mentrual Syndrome*. Jurnal keperawatan. Di 11 Juli 2012 unduh dari <http://ayut.fk@ub.ac.id>
- Cervone, Daniel, dan Pervin, Lawrence A. (2011). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humaika
- Drs. Moch. Imron TA, MM, MBA. (2014). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan Edisi II*, Jakarta: Sagung Seto
- Drs. M. Dalyono. (2010). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta
- Diane E. Papalia, Ruth Duskin Felman. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12*, Jakarta Selatan: McGraw-Hill Education
- Feldman, Robert S. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Iga Prima Dewi AP (2013). *Aromaterapi Lavender Sebagai Media Relaksasi*, Bagian farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Koensoemardiyah. (2009). *A-Z Aromaterapi Untuk Kesehatan, Kebugaran, dan Kecantikan*, Yogyakarta: Lily Publisher
- Martha Raile Alligood. (2011). *Pakar Teori Keperawatan Volume I*, Jakarta: Elsevier
- Martha Raile Alligood. (2014). *Pakar Teori Keperawatan Volume II*, Jakarta: Elsevier
- Miao-Chuan Chen MS RN, Shu-Hui Fang MSE. (2013). *The effects Of Aromatherapy In Relieving Symptoms Related To Job Stress Among Nurses*. International Journal Of Nursing Practice. Di unduh mei 2013 dari Winey Publishing Asia Pty ltd

- Myung-Haeng Hur, Ji-ah Song dll. (2014). *Aromatherapy For Stress Reduction In Healthy Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis Of Randomized Clinical Trials*. Journal homepage. Di unduh 08 Juni 2014 dari www.elsevier.com/locate/maturitas
- Nursalam. (2011). *Konsep Dan Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan Edisi II*, Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*, Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Potter dan Perry. (2009). *Fundamental Of Nursing: Concept, Process, dan Practice Edisi 7*, Jakarta: EGC
- Rasmun. (2009). *Stress, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan Edisi I*, Jakarta: Sagung Seto
- Saryono. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendekia
- Setyoadi, Kushariadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Kogeriatrik*, Jakarta: Salemba Medika
- Sugiyono.(2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Yuliati, Devi.(2009). *Manajemen Stres*. Jakarta: ECG

Peneliti :

- 1. Yola Tricintia**
Mahasiswi STIKES Suaka Insan Banjarmasin
- 2. Theresia Ivana**
Dosen STIKES Suaka Insan Banjarmasin
- 3. Dwi Martha Agustina**
Dosen STIKES Suaka Insan Banjarmasin