

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Muhamad Mulyana

NIM.P17320319071

Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa
Poltekkes Kemenkes Bandung dalam Mengikuti Pembelajaran Online

ABSTRAK

Sudah dua tahun berlangsung sejak diberlakukannya regulasi pembelajaran jarak jauh/online guna memutus rantai penularan dan mengakhiri pandemic COVID-19, mahasiswa dituntut untuk membiasakan diri dengan gaya pembelajaran baru menggunakan system dalam jaringan secara virtual. Hal ini menimbulkan kecemasan bagi beberapa mahasiswa seperti kurang memahami materi, hambatan sinyal, kurangnya menguasai skill lab dan minim pengalaman lahan praktik. Cara yang biasanya digunakan untuk mengurangi kecemasan yakni dengan distraksi, cara ini memang cepat dalam mengurangi kecemasan namun tidak berlangsung lama dalam mengurangi kecemasan. Aromaterapi lavender adalah jenis teknik relaksasi yang bisa merileksasikan tubuh dan menurunkan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan mahasiswa poltekkes kemenkes bandung. Jenis penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi. Responden diambil sebanyak lima responden dengan teknik sampling *Non Probability Sampling* dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Hasil dari penelitian ini terdapat penurunan tingkat kecemasan pada ke-lima responden dengan tingkat kecemasan sebelum dilakukan aromaterapi lavender 39 (cemas sedang) dan setelah dilakukan aromaterapi lavender tingkat kecemasan menurun menjadi 29,4 (cemas ringan). Penerapan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Diharapkan aromaterapi lavender dapat dilakukan secara mandiri dan pemberian yang variatif serta aromaterapi lavender dapat menjadi alternative pada mahasiswa yang mengalami permasalahan kecemasan pada saat mengikuti pembelajaran online.

Kata Kunci : Remaja, Kecemasan, Aromaterapi lavender

Daftar Pustaka : Sumber 27 (2013-2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Muhamad Mulyana

NIM.P17320319071

Application of Lavender Aromatherapy to Reduce Anxiety of Students of The
Ministry of Health Bandung Police in Participating in Online Learning

ABSTRACT

It has been two years since the enactment of distance/online learning regulations to break the chain of transmission and end the COVID-19 pandemic, students are required to familiarize themselves with new learning styles using the system in the network virtually. This causes anxiety for some students such as lack of understanding of materials, signal barriers, lack of mastery of lab skills and minimal practical land experience. The way that is usually used to reduce anxiety is with distraction, this method is indeed fast in reducing anxiety but does not last long in reducing anxiety. Lavender aromatherapy is a type of relaxation technique that can relax the body and lower anxiety. The purpose of this study is to find out the application of lavender aromatherapy to the decline in anxiety of students of the Ministry of Health bandung police. This type of research is applied research with case studies that use descriptive research methods and observe events that have occurred. Respondents were taken as many as five respondents with *non probability sampling* techniques and using *purposive sampling techniques*. The data analysis used in this study is a deskriptif analysis. The results of this study there was a decrease in anxiety levels in the five respondents with anxiety levels before lavender aromatherapy 39 (moderate anxiety) and after lavender aromatherapy the anxiety level decreased to 29.4 (mild anxiety). The application of lavender aromatherapy can lower anxiety levels in students. It is hoped that lavender aromatherapy can be done independently and varied administration and lavender aromatherapy can be an alternative for students who experience anxiety problems when participating in online learning.

Keywords : Teen, Anxiety, Lavender Aromatherapy

Bibliography : 27 Source (2013-2021)