

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masyarakat sampai saat ini terus berjuang melawan virus berbahaya baru yang dikenal dengan COVID-19 atau *corona virus disease*. Corona virus menjadi guncangan bagi dunia, pada akhir tahun 2019 dunia mulai gamang dengan virus baru ini yang dapat menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan seperti *Flu*, *MERS* dan *SARS*, terdeteksi asal mula virus mulai mewabah pada akhir Desember tahun 2019 di kota Wuhan Provinsi Hubei China dan kemudian menyebar secara global. Dikutip berdasarkan data dari WHO, Worldometer, hingga sampai saat ini 16 Februari 2022 dapat dipastikan terdapat 223 negara dan teritorial yang telah terjangkit virus ini.

Besamaan dengan hal tersebut, pemerintah menteri dalam negeri turut mengambil kebijakan dengan mengeluarkan INMENDAGRI no. 15 tahun 2021 tentang Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (Kemendagri, 2021) dan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan kebijakan regulasi melalui surat edaran Nomer 3 tahun 2020 tentang Pencegahan Covid-19 sebagai panduan di sektor pendidikan. Oleh karena itu, dimasa pandemi saat ini seluruh kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring/*Online* untuk memutus rantai penularan. Secara harfiah pembelajaran *Online*/daring merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan internet tanpa tatap muka secara langsung

antara dosen dan mahasiswa melalui media visualisasi dan auditori pada platform aplikasi tertentu, pembelajaran *online*/daring dilakukan melalui video conference, *e-learning* atau *distance learning*. Pada dasarnya pembelajaran online membutuhkan dukungan perangkat-perangkat mobile/device seperti gawai, tablet dan laptop, pun juga internet dan sinyal yang memadai dalam pelaksanaannya. Dampak positif dan negatif pada pembelajaran online ini muncul dengan berjalanya waktu dengan melihat realitas saat ini banyak dari kaum pelajar dan mahasiswa yang mengeluhkan pembelajaran jarak jauh tersebut. Mereka lebih menyukai pembelajaran secara langsung atau *face to face* seperti biasanya, tidak begitu terlihat namun pada kenyataannya fenomena ini semakin lama menimbulkan berbagai dampak, terutama pada aspek kejiwaan mahasiswa. (Harapani, 2021). Unicef mengatakan, laporan terbaru menyampaikan bahwa 80 juta anak dan remaja di Indonesia menghadapi dampak sekunder yang meluas dari pandemi, yaitu terhadap pembelajaran, kesehatan, gizi, dan ketahanan ekonomi mereka. (Karana, 2021)

*WHO* (2018) mengatakan remaja adalah penduduk rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI,2012). Perbedaan definisi tersebut menunjukkan bahwa tidak ada kesepakatan universal mengenai batasan kelompok remaja. Walaupun demikian, masa

remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. WHO mengatakan, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis dan emosi, berlangsung antara usia 12-24 tahun. Menurut data National Institute of Health Amerika Serikat, sekitar 20% remaja berusia 13-18 tahun mengalami gangguan kecemasan atau anxiety. Hal itu tentu memprihatinkan, ada beberapa faktor yang menyebabkan gangguan cemas itu di alami oleh remaja. Faktor genetik, zat kimia di otak, kepribadian, dan kejadian besar dalam hidup (National Institute of health Amerika Serikat).

Dalam masa peralihan ini, remaja sangat rentan dalam mengalami gangguan kesehatan berupa kecemasan. Ditambah dengan kondisi dimana pembelajaran harus dilakukan secara daring/*Online*, kecemasan dapat bertambah seperti kecemasan akibat perubahan lingkungan belajar, tugas pembelajaran yang berat, tidak siapnya menghadapi gaya belajar yang baru, serta menurunnya minat dan konsentrasi dalam belajar (Ilahi et al. 2021) dalam (Ruskandi, 2021). Mahasiswa menganggap bahwa pembelajaran daring ini tidak terlepas dari berbagai kendala dan permasalahan antara lain mahasiswa merasa sulit untuk memahami materi pembelajaran, kemampuan menggunakan teknologi dan perekonomian mahasiswa yang berbeda-beda. Tidak semua peserta didik memiliki fasilitas penunjang kegiatan pembelajaran online ini, koneksi internet yang tidak memadai, tidak mendukungnya perangkat/*device* dan kuota internet yang mahal menjadi

beberapa kendala dalam pembelajaran online. Perubahan sistem pembelajaran yang terjadi pada saat ini akibat pandemi Covid-19 memberi dampak kecemasan pada remaja.

Berdasarkan hasil riset Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 membuktikan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas, sekisar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi. Mahasiswa kesulitan dengan masalah-masalah yang nyata saat mengikuti pembelajaran online, tentu penyebab masalah dalam mengikuti pembelajaran online diantaranya karena kurangnya pemahaman materi, kesulitan pada saat mengerjakan tugas, keterbatasan mengakses internet, kendala teknis, dan merasa khawatir dengan materi tingkat selanjutnya. Kecemasan adalah keadaan ketika emosi negative muncul akibat kekhawatiran akan bahaya yang tidak terduga yang mungkin terjadi di masa depan (Annisa, D. F., & Ifdil, 2016). Namun, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu dalam proses belajar karena perasaan takut dan khawatir akan suatu hal, yang dalam kondisi saat ini adanya pandemic COVID-19 yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan daya ingat (Gumantan et al., 2020) Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan menimbulkan respon multisystem yaitu fisik, emosional, dan kognisi. Respon tersebut saling berkaitan dengan system simpatis dan parasimpatis yang akan berpengaruh pada perubahan denyut jantung, saat denyut jantung meningkat kemudian dipertahankan maka akan menggambarkan kecemasan. Sejauh ini

kecemasan hanya dapat dikurangi dengan obat-obat farmakologis dan psikoterapi, tetapi kebanyakan orang memilih teknik alternatif yang murah dan aman. Terdapat beberapa macam teknik alternatif yang dapat dilakukan seperti pijat refleksi, yoga, siatzu, meditasi dan aromaterapi.

Aromaterapi merupakan terapi yang menggunakan *essential oil* atau sari minyak murni untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, membangkitkan semangat, menyegarkan serta menenangkan jiwa dan raga (Fitriah, 2015). Aromaterapi dianjurkan untuk orang yang memiliki masalah kecemasan, menenangkan tubuh, pikiran dan saraf. Wewangian seperti lavender, chamomile, dan vanilli memiliki efek menenangkan, aroma yang paling populer dan banyak digunakan adalah lavender yang dipercaya efektif untuk mengurangi kecemasan dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa dengan menghirup aromaterapi mampu menurunkan tingkat kecemasan seseorang menurut (Davis, dkk, 2005) dalam (Fitriah, 2015) dengan cara pemberian secara langsung inhalasi/dihirup. Menurut Brooker (2009) dalam Terapi et al., (2015). Indra penciuman memiliki peran yang sangat penting dalam kemampuan kita untuk bertahan hidup dan dapat meningkatkan kualitas hidup kita. Dalam sehari kita bisa mencium lebih kurang 23.040 kali. Bau-bauan dapat memberikan peringatan pada kita akan adanya bahaya dan juga dapat memberikan efek menenangkan. Aromaterapi lavender adalah aroma terapi yang menggunakan minyak essensial dari bunga lavender, dimana komponen utama berupa *linalool* dan *linali asetat* yang dapat memberikan efek relaksasi/ menenangkan. Aromaterapi

diharapkan bisa menjadi strategi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan saat mengikuti pembelajaran daring.

Penelitian Setyawan & Oktavianto (2020) yang berjudul Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi OSCE pada Mahasiswa Keperawatan. Menunjukkan hasil dari uji bivariate menggunakan uji T-Test didapatkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan, yaitu dari rata-rata kelompok intervensi sebelum pemberian aromaterapi dari 57,75 menjadi 51,31 setelah diberikan aromaterapi. Pada kelompok kontrol tingkat kecemasan juga menurun dari 62,50 menjadi 61,50. Kedua kelompok terjadi penurunan kecemasan, namun penurunan kecemasan pada kelompok intervensi lebih signifikan dengan nilai  $p < 0,05$ .

Wilayah bogor tepatnya dikampus Poltekkes Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor melalui quisioner yang diisi oleh 30 mahasiswa tingkat 2 didapatkan hasil data mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti pembelajaran online dengan kategori cemas sedang sebanyak 10 mahasiswa atau 33% sedangkan mahasiswa yang mengalami cemas ringan sebanyak 20 mahasiswa atau 66%. Rata rata mahasiswa dalam menangani rasa kecemasan tersebut adalah dengan mendengarkan musik, menonton film, bermain game dan bepergian.

Berdasarkan latar belakang, penulis tertarik untuk menerapkan judul “Penerapan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan

Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung Dalam Mengikuti Pembelajaran Online”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah.“Bagaimana perkembangan tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran online setelah dilakukan teknik aromaterapi lavender?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan pada remaja dalam mengikuti pembelajaran online

### 2. Tujuan khusus

- a. Diketuinya tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran online
- b. Diketuinya tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan relaksasi aromaterapi lavender
- c. Diketuinya tingkat kecemasan setelah dilakukan penerapan relaksasi aromaterapi lavender

## **D. Manfaat penelitian**

1. Bagi institusi Program Studi Keperawatan Bogor

Sebagai data dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan.

2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa sebagai informasi mengenai pengaruh aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan

3. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan informasi yang berkaitan berkaitan dengan pengaruh penerapan aromaterapi lavender untuk menurunkan kecemasan.



