BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan mata kuliahnya. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis dan berperan aktif dalam menyelesaikan berbagai permasalahahan, baik masalah akademis maupun non akademis seperti tuntutan tugas akhir, praktik dan biaya pendidikan. Banyak mahasiswa merasa tertekan dengan kondisi saat ini.

Mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Bandung prodi keperawatan bogor berjumlah 95 mahasiswa. Penelitian Wahyuni et al., 2020 di YPIB Majalengka, terdapat 81 mahasiswa akhir mengalami stress ketika sedang proses menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). Gejala fisik, psikologis, dan perilaku akibat ada ketidakseimbangan antara masalah dihadapi dengan kemampuan mengatasinya.

Menurut Claudia Fariday Dewi 2016, stresor pada mahasiswa selain akademik juga karena factor lingkungan dan hubungan intrapersonal. Penyebab stress disebut dengan “stresor”. Stresor lingkungan adalah sumber stress mahasiswa karena perubahan situasi. Adaptasi dengan lingkungan baru ketika masuk perkuliahan merupan hal sulit. Stressor intrapersonal

karena dirinya sendiri mahasiswa dituntut menyelesaikan masalah dengan bersikap positif.

Stres berawal dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu. Semakin tinggi kesenjangan terjadi maka semakin tinggi tingkat stress yang dialami individu, dan akan merasakan terancam. Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam (Hidayati1 & Harsono2, 2021).

Menurut Word Health Organization (WHO) pada 2019, terdapat 264 juta orang mengalami depresi, 45 juta orang menglami bipolar, 20 juta orang mengalami skizofrenia, dan 450 juta orang mengalami stres. Di Indonesia tercatat 10 % dari total penduduk Indonesia 1500 penderita stress dari angka tersebut, Menurut Ringkerdas pada 2018 terdapat 7,8 % penduduk Jawa Barat mengalami stres karena kepadatan penduduk yang tinggi. Data tesebut menunjukan bahwa stres bersifat *universally* yaitu semua orang dapat merasakannya tetapi cara menggungkapkan yang berbeda.

Seorang individu yang mengalami stres akan mengungkapkan dengan hal positif namun ada individu yang mengungkapkan dengan hal negatif, yaitu dengan meluapkan emosinya hingga membatasi kesempatan untuk menjalani kehidupannya yang memuaskan. Menurut Priyoto, 2019 individu mengalami stress akan menimbukan 2 gejala yaitu gejala fisik dan psikisnya. Pada gejala fisik yaitu mengalami nyeri dada , diare , mual jantung berdebar

– debar. Gejala psikis emosi tidak terkendali , ingatan melemah , sulit berkonsentrasi , tidak mampu menyelesaikan tugasnya. Meliputi hal tersebut perlunya suatu stretegi khusus yang dapat membantu mengurangi gejala stres tersebut. Penyembuhan gangguan stres dapat dilakukan dengan cara farmakologis maupun non farmakologis.

Salah satu strategi non farmakolagis untuk menurunkan gejala stress adalah dengan melakukan Teknik releksasi. Menurut Lalu Muhammad Saleh, 2019 manfaat releksasi adalah menghindari reaksi berlebihan karena adanya stress. Selain itu teknik releksasi dapat menenangkan pikiran dan anggota tubuh.

Banyak individu melakukan teknik releksasi menggunakan aromaterapi karena senang dengan harumnya dan membuat tenang. Solehati Tetti et al., 2015 Mengemukakan aromaterapi merupakan metode dalam releksasi menggunakan minyak esensial. Macam – macam ragam aromaterapi memilki efek dan maafat khususnya. Aromaterapi dengan ekstrak bunga lavender cocok bagi releksasi karena memiliki efek menenangkan.

Aromaterapi lavender merupakan terapi menggunakan minyak essensial membantu mengurangi dan mengatasi gangguan Psikologis . Serta gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, dan depresi (Tricintia, 2017).Penggunaan aromaterapi lavernder dapat dengan cara inhalasi, berendam kompres dan pijat. Penggunaan aromaterapi lavender menggunakan inhalasi merupakan jalur paling cepat. Karena rongga hidung terhubung langsung dengan saraf pusat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tricintia,2017 Bahwa penggunaan aromaterapi Lavender memiliki pengaruh signifikan menurunkan tingkat stress mahasiswa. Aromaterapi lavender membuat perasaan nyaman , rileks, dan menjadi jauh lebih fokus.

Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor adalah akademi keperawatan. Berada dibawah naungan kementrian Kesehatan sudah berdiri sejak periode 1950 – 1960. Sebagai studi pendahuluan penulis melakukan diskusi 6 orang mahasiswa prodi keperawatan bogor. Setelah berdisukusi 3 mahasiswa mengalami stress berat karena faktor akademik. Selain karena akademik masalah lingkungan dan intrapersonal menjadi stresor.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik ingin menerapkan judul “Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Poltekkes Bandung.”

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan Uraian latar belakang diatas, rumusan studi kasus adalah“Bagaimana Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung .“

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Untuk mengetahui gambaran penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan stress pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Bandung

2. Tujuan Khusus

   a. Diketahui Karakteristik Mahasiwa Tingkat Akhir mengalami stres

   b. Diketahui gambaran tingkat stres sebelum penerapan aromaterapi lavender kepada mahasiswa tingkat akhir

   c. Diketahui gambaran penurunan tingkat stres sesudah pemberian aromaterapi lavender kepada mahasiswa tingkat akhir

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini dapat memberikan pengalaman berharga dan menambah wawasan bagi peneliti karena dapat secara langsung mengetahui tentang penerapan aromaterapi terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat

2. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan Bogor

   a. Sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khusus nya keperawatan jiwa,terutama mengenai penerapan aromaterapi Lavender terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat akhir

   b. Sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian yang akan datang diruang lingkup yang sama Bagi Poltekkes Kemnkes Bandung Prodi Keperawatan

c. Sebagai informasi mengenai penerapan aromaterapi lavender terhadap penurunan stress mahasiswa tingkat akhir di poltekkes kemenkes Bandung.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam pengembangan pengetahuan mengenai pemberian aromaterapi terhadap tingkat stress di profesi keperawatan.