



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 25, 2025

Revised: October, 6, 2025

Available online: October, 16, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Efektivitas aroma terapi lavender dalam mengurangi kecemasan pada remaja sebelum ujian

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Anxiety is a common psychological disorder experienced by adolescents, especially before exams. A pre-survey of 10 adolescents interviewed at MTs Al-Quran Nurul Huda revealed that most of them reported experiencing anxiety when faced with a problem that hindered their thinking. Excessive anxiety can negatively impact academic performance and mental health. One non-pharmacological therapy proven effective in reducing anxiety is lavender aromatherapy.

Purpose: To determine the effectiveness of lavender aromatherapy in reducing anxiety levels in adolescents before exams.

Method: The study was conducted from June 26 to July 1, 2025, at MTs Al-Quran Nurul Huda Lempasing. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was used. The population of this study was all 25 eighth-grade students of MTs Al-Quran Nurul Huda. Total sampling was used to select 25 students as respondents. The intervention consisted of aromatherapy with lavender essential oil, which was dripped into a diffuser and inhaled by the respondents. Respondents' anxiety levels were evaluated using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Results: Data showed that the majority of respondents were 14 years old, with 22 students (88.0%), and the majority were female, with 16 students (64.0%). The data also showed that the average anxiety level before lavender aromatherapy was 31.04 with a standard deviation of 5.04, while the average anxiety level after lavender aromatherapy was 10.08 with a standard deviation of 6.68. The statistical test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$).

Conclusion: Lavender aromatherapy has been shown to be significantly effective in reducing anxiety levels in adolescents before exams and can be used as a safe, easy, and affordable non-pharmacological therapy.

Keywords: Adolescents; Anxiety; Lavender Aromatherapy

Pendahuluan: Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang umum dialami remaja, terutama menjelang ujian. Berdasarkan hasil presurvey 10 remaja di MTs Al-Quran Nurul Huda yang diwawancarai, sebagian besar remaja mengaku cemas ketika dihadapkan suatu permasalahan yang menyulitkan mereka untuk berfikir. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif pada performa akademik dan kesehatan mental remaja. Salah satu terapi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan adalah aroma terapi lavender.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas aroma terapi lavender dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja sebelum ujian.

Metode: Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Juni hingga 1 Juli 2025, bertempat di MTs Al-Quran Nurul Huda Lempasing. Dengan menggunakan pendekatan *pra-eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs Al-Quran Nurul Huda, yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling mendapatkan 25 orang siswa untuk menjadi responden. Intervensi yang diberikan berupa terapi aroma terapi dengan minyak esensial lavender, yang diteteskan ke dalam alat diffuser dan dihirup oleh responden. Tingkat kecemasan responden dievaluasi menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Hasil: Mendapatkan data bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 22 siswa (88.0%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 siswi (64.0%). Data juga menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aroma terapi lavender adalah 31.04 dengan standar deviasi 5.04 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan aroma terapi lavender adalah 10.08 dengan standar deviasi 6.68. Berdasarkan hasil uji statistik mendapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$).

Simpulan: Kegiatan pemberian aroma terapi lavender terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja sebelum ujian, dan dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan terjangkau.

Kata Kunci: Aroma terapi Lavender; Kecemasan, Remaja

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perasaan fisiologis yang dialami seseorang saat mengalami suatu kondisi yang tidak menyenangkan. Faktor kecemasan yang dialami karena tekanan lingkungan dan tekanan sosial yang tidak terkontrol yang mengganggu kehidupan sehari-hari (Agustini, Ramadhan, Rahmawati, 2024). *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa ada 301 juta orang yang menderita gangguan kecemasan, dengan 58 juta remaja. Di seluruh dunia, setiap 40 detik, rata-rata satu orang meninggal karena bunuh diri. Data menunjukkan bahwa setiap tahun ada 1.000 pelajar Amerika yang bunuh diri di usia 18-26 tahun. Pada tahun 2016, tercatat 1.800 kasus bunuh diri remaja di Indonesia (Javaid, Hashim, Hashim, Stip, Samad, & Ahabbi, 2023). Sekitar 1 dari 3 remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (Wahdi, Setyawan, Putri, Wilopo, Erskine, Wallis, & Ramaiya, 2022).

Gangguan cemas merupakan jenis gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja, yakni sebesar 3.7%. Gangguan mental ini terdiri dari fobia sosial dan gangguan cemas yang menyeluruh. Diikuti oleh gangguan depresi mayor dengan proporsi 1%. Gangguan perilaku juga menjadi masalah kesehatan mental yang cukup banyak dialami oleh remaja, yakni sebesar 0.9%. Selain itu, sekitar 0.5% remaja mengalami gangguan stress pasca-trauma. Presentase serupa juga terjadi pada remaja dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas.

Salah satu bahaya signifikan yang ditimbulkan oleh kecemasan pada remaja memiliki pengaruh dan juga berdampak terhadap sistem kekebalan tubuh. Proses kecemasan dimulai dengan pemikiran berlebihan tentang suatu situasi, yang mengarah pada peningkatan produksi hormon kortisol.

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>

Efektivitas aroma terapi lavender dalam mengurangi kecemasan pada remaja sebelum ujian

Peningkatan kadar kortisol ini dapat memengaruhi fungsi sel T dalam sel darah putih, yang bertanggung jawab untuk mempertahankan tubuh dari patogen. Jika kerja sel T terganggu, maka dapat mengakibatkan penurunan imunitas tubuh. Gangguan imunitas ini dapat berdampak negatif (Mahfud & Gumantan, 2020). Orang yang menderita gangguan kecemasan jangka panjang mungkin mengalami berbagai gejala fisik dan psikologis. Ini dapat berupa sakit kepala, sakit perut, jantung berdebar, gangguan tidur, kelelahan, kecemasan, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, dan perilaku agresif (Amira, Suryani, & Hendrawati, 2021).

Aroma terapi adalah metode relaksasi tubuh dengan menggunakan minyak esensial yang berasal dari bagian tanaman yang harum. Minyak ini diketahui memiliki efek menguntungkan baik pada kesehatan psikologis maupun fisiologis tubuh (Samosir, 2021). Minyak lavender diekstraksi dari bagian atas bunga lavender. Ia tidak hanya berfungsi sebagai penolak nyamuk, tetapi juga dapat membantu anda menjadi lebih tenang, seimbang, nyaman, terbuka, dan percaya diri. Ini juga membantu mengurangi stres, depresi, nyeri menstruasi, histeria, frustrasi, dan panik. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 26 Mei 2025, dari 10 remaja di MTs Al-Quran Nurul Huda yang diwawancarai, 7 siswa mengatakan cemas ketika dihadapkan suatu permasalahan yang menyulitkan mereka untuk berfikir, kecemasan yang dialami adalah merasa gugup, kekhawatiran yang terus-menerus, ketakutan yang terus-menerus, serta soal yang dianggap sulit sehingga mereka malas dalam berfikir dan merasa cemas akan nilai-nilai yang akan diperolehnya. Ketika wawancara 7 siswa tampak tegang, berbicara terbata-bata, menunduk, dan merasa tidak memiliki konsentrasi. Sedangkan 3 siswa mengatakan tidak merasa cemas saat ulangan harian dan tidak merasa ketakutan secara

terus-menerus, ketika wawancara siswa tampak tidak tegang dan gelisah, berbicara tidak terbata-bata, dan tampak berkonsentrasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut didapatkan rumusan masalah “Bagaimana Efektivitas Aroma terapi Lavender Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Sebelum Ujian di Desa Lempasing tahun 2025?” dengan tujuan untuk melakukan Analisa terhadap kasus kelelahan pada remaja dengan intervensi aroma terapi terhadap mengurangi kecemasan di Desa Lempasing tahun 2025.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 26 Juni hingga 1 Juli 2025, bertempat di MTs Al-Quran Nurul Huda Lempasing. Dengan menggunakan pendekatan pra-eksperimental *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs Al-Quran Nurul Huda, yang berjumlah 25 orang. Pengambilan sampel menggunakan total sampling mendapatkan 25 orang siswa untuk menjadi responden. Sebelum pemberian intervensi, tingkat kecemasan responden dievaluasi menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Responden dikategorikan mengalami kecemasan apabila memperoleh skor HARS lebih dari 14, yang menandakan adanya gejala kecemasan (Amin, Rahardjo, & Kusworini, 2021). Intervensi yang diberikan berupa terapi aroma terapi dengan minyak esensial lavender, yang diteteskan ke dalam alat *diffuser* dan dihirup oleh responden. Pemberian terapi dilakukan setelah responden menyetujui partisipasi melalui penandatanganan *informed consent*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru di MTs Al-Quran Nurul Huda. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan distribusi frekuensi untuk analisis univariat, dan uji-t berpasangan (*paired t-test*) untuk analisis bivariat.

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden(N=25)

Variabel	Hasil
Umur(n%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(13.88±0.332)(13-14)
13 Tahun	3/12.0
14 Tahun	22/88.0
Jenis Kelamin (n%)	
Laki-laki	9/36.0
Perempuan	16/64.0
Tingkat Kecemasan (pre-test)(n%)	
Tidak Cemas	0/0.0
Ringan	0/0.0
Sedang	8/32.0
Berat	17/68.0
Tingkat Kecemasan (post-test)(n%)	
Tidak Cemas	18/72.0
Ringan	7/28.0
Sedang	0/0.0
Berat	0/0.0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 14 tahun yaitu sebanyak 22 siswa (88.0%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 siswi (64.0%). Sedangkan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi aroma terapi lavender berada pada kategori sedang sebanyak 8 orang (32.0%) dan kategori berat sebanyak 17 orang (68.0%), sedangkan tingkat kecemasan setelah intervensi aroma terapi lavender berada pada kategori tidak cemas sebanyak 18 orang (72.0%) dan kategori ringan sebanyak 7 orang (28.0%).

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>

Tabel 2. Tingkat kecemasan responden(N=25)

Variabel	Tingkat Kecemasan				
	Mean	SD	SE	t	pValue
Terapi Aroma Lavender					
<i>Pre-test</i>	31.04	5.04	1.009	14.256	0.000
<i>Post-test</i>	10.08	6.68	1.338		

Pada tabel 2 menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan aroma terapi lavender adalah 31.04 dengan standar deviasi 5.04 sedangkan rata-rata tingkat kecemasan sesudah diberikan aroma terapi lavender adalah 10.08 dengan standar deviasi 6.68. Berdasarkan hasil uji statistik mendapatkan nilai $p=0.000$ ($p<0.05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 14 tahun (88%) dan berjenis kelamin perempuan (64%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam fase remaja awal, yaitu masa peralihan antara masa anak-anak ke dewasa yang penuh dengan gejala emosi dan perkembangan psikologis. Pada masa remaja awal, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini remaja memiliki ketidakstabilan emosi, di mana remaja cenderung mengalami perubahan suasana hati yang cepat, lebih mudah merasa cemas, dan menjadi sangat peka terhadap tekanan dari lingkungan sekitarnya. Tekanan akademik, seperti ujian atau tuntutan prestasi, sering kali menjadi pemicu utama munculnya kecemasan pada kelompok usia ini (Aryaningrum, 2023). Remaja perempuan cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan remaja laki-laki. Kerentanan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah fluktuasi hormon reproduksi yang berdampak pada regulasi emosi, serta tingkat sensitivitas emosional yang secara umum lebih tinggi pada perempuan. Kondisi ini membuat remaja perempuan lebih mudah merasakan beban psikologis dalam menghadapi tekanan eksternal, sehingga mereka memerlukan dukungan emosional dan pendekatan yang sesuai untuk membantu mengelola kecemasan secara sehat (Kasanah, 2024).

Menurut peneliti, remaja usia 14 tahun berada pada masa transisi kritis dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal, yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks. Pada tahap ini, mereka sangat rentan terhadap tekanan emosional, termasuk kecemasan, terutama dalam konteks akademik seperti menghadapi ujian. Kecemasan ujian pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perbedaan gender. Terdapat dua penjelasan utama terkait perbedaan ini. Pertama, faktor sosial dan budaya, di mana perempuan sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar untuk berprestasi atau memenuhi ekspektasi sosial, sehingga mereka lebih takut mengalami kegagalan dalam situasi ujian. Kedua, adanya faktor biologis seperti perbedaan hormon, khususnya hormon estrogen dan progesteron, yang diketahui memiliki hubungan erat dengan regulasi emosi dan stres. Selain itu, perbedaan dalam peran gender yang ditanamkan sejak dini juga turut membentuk cara laki-laki dan perempuan merespon tekanan (Adiwibawa, Citrawathi, & Dewi, 2020). Perempuan cenderung diajarkan untuk lebih ekspresif terhadap emosi dan kekhawatiran, sementara laki-laki didorong untuk menunjukkan ketegasan dan ketahanan, yang dapat memengaruhi cara mereka mengekspresikan atau mengelola kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun laki-laki dan perempuan memiliki risiko yang relatif

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>

Efektivitas aroma terapi lavender dalam mengurangi kecemasan pada remaja sebelum ujian

sama dalam mengembangkan gangguan kecemasan, perempuan lebih mungkin mengalami *onset* yang lebih dini, kecenderungan untuk menderita kecemasan bersamaan dengan gangguan suasana hati seperti depresi, serta membutuhkan waktu perawatan yang lebih panjang. Oleh karena itu, intervensi yang mempertimbangkan perbedaan gender menjadi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan pada remaja, termasuk melalui pendekatan non-farmakologis seperti aroma terapi atau dukungan psikososial di lingkungan sekolah.

Data pada tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tidak ada responden yang berada pada kategori tidak cemas atau ringan, dengan mayoritas berada pada tingkat kecemasan berat (68%) dan sedang (32%). Setelah intervensi dengan aroma terapi lavender, 72% responden tidak lagi mengalami kecemasan, dan 28% mengalami kecemasan ringan. Terdapat sebanyak 43 responden mengalami kecemasan ringan (58.1%), 10 responden memiliki tingkat kecemasan sedang (13.5%), 17 responden kecemasan panik (23%) dan tidak ada responden yang memiliki tingkat kecemasan berat. Didapatkan hasil pada analisis univariat dengan kelompok perlakuan yang diberikan aroma terapi lavender dengan jumlah 37 responden (50.0%) dan kelompok kontrol yang tidak diberikan aroma terapi lavender dengan jumlah 37 responden (50.0%) (Miqiawati, 2023). Aroma terapi lavender terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan karena mengandung senyawa aktif utama seperti linalool dan linalyl acetate, yang memiliki sifat sedatif dan anxiolytic (penenang kecemasan). Kedua senyawa ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, bagian dari sistem saraf otonom yang terlibat langsung dalam respons "*fight or flight*" dan erat kaitannya dengan gejala kecemasan seperti detak jantung cepat, tegang, dan gelisah (Triwahyuni, Zukhra, & Jumaini, 2021). Saat dihirup, aroma lavender merangsang sistem *olfaktori* yang kemudian mengirim sinyal ke sistem limbik, pusat pengatur emosi di otak.

Proses ini mendorong pelepasan *neurotransmitter* seperti *serotonin* dan *dopamin*, yang berperan dalam menciptakan perasaan tenang, nyaman, dan menurunkan rasa takut maupun kekhawatiran. Efek relaksasi ini menjadikan aroma terapi lavender sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi kecemasan, terutama pada situasi penuh tekanan seperti menjelang ujian atau dalam kondisi stres psikologis lainnya (Intanwati, Mardiyono, Ambarwati, & Widyawati, 2022). Menurut peneliti, perubahan signifikan dalam tingkat kecemasan menunjukkan intervensi aroma terapi lavender sebagai metode yang efektif dalam menurunkan kecemasan. Aroma terapi lavender bekerja melalui mekanisme inhalasi, di mana senyawa aktifnya merangsang sistem limbik di otak bagian yang bertanggung jawab atas pengaturan emosi, memori, dan respons terhadap stres. Stimulasi ini menghasilkan efek menenangkan, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan memicu perasaan rileks serta nyaman. Efek terapeutik ini sangat relevan untuk diterapkan pada remaja yang menjelang ujian, karena pada periode tersebut mereka cenderung mengalami tekanan psikologis, ketegangan emosional, dan peningkatan beban mental. Dengan demikian, aroma terapi lavender merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana namun efektif untuk mendukung kesehatan mental dan kesiapan belajar remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan dari 31.04 sebelum intervensi menjadi 10.08 sesudah intervensi. Uji *paired t-test* menghasilkan *p-value* sebesar 0.000, yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Dalam sebuah penelitian mendapatkan hasil *p-value* 0.005 yang artinya didapatkan rata-rata tingkat kecemasan antar kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan, yaitu dari rata-rata kelompok intervensi sebelum pemberian aroma terapi (57.5%) menjadi (51.3%) setelah diberikan aroma terapi.

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>

Efektivitas aroma terapi lavender dalam mengurangi kecemasan pada remaja sebelum ujian

Pada kelompok kontrol tingkat kecemasan juga menurun dari (62.5%) menjadi (61.5%). Kedua kelompok terjadi penurunan kecemasan, namun penurunan kecemasan pada kelompok intervensi lebih signifikan dengan nilai $p < 0.05$ (Setyawan & Oktavianto, 2020). Aroma terapi lavender bekerja dengan menstimulasi sistem limbik di otak, yaitu bagian yang berperan penting dalam mengatur emosi, suasana hati, dan respons terhadap stres. Ketika aroma lavender dihirup, senyawa aktifnya seperti *linalool* dan *linalyl acetate* dapat memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, sehingga membantu meredakan ketegangan, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan rasa relaksasi (Agusrianto, Ramadhan, & Rahmawati, 2021). Efek ini juga berdampak positif pada peningkatan kualitas tidur dan kestabilan emosi. Bagi remaja yang mengalami kecemasan akademik misalnya menjelang ujian atau menghadapi tekanan tugas sekolah, aroma terapi lavender dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu menenangkan pikiran, meningkatkan fokus, dan mendukung kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Amin et al., 2021).

Menurut peneliti hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi aroma terapi lavender, terdapat 8 responden (32%) dengan kategori kecemasan sedang. Tanda dan gejala yang dialami antara lain perasaan khawatir, tegang, gelisah, sering terbangun di malam hari, nyeri otot, telinga berdengung, perubahan suasana hati, dan mudah lupa. Sementara itu, 17 responden (68%) berada pada kategori kecemasan berat dengan gejala berupa perasaan cemas, rasa takut berlebihan terhadap pikiran sendiri, mudah menangis, tidur tidak nyenyak, sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, jantung berdebar, wajah pucat, sering menarik napas, serta perasaan sedih. Setelah diberikan intervensi aroma terapi lavender, kondisi responden mengalami perubahan signifikan.

Sebanyak 7 responden (28%) berada pada kategori kecemasan ringan, dengan gejala meliputi perasaan cemas, firasat buruk, tegang, mudah terkejut, mudah tersinggung, kesulitan memulai tidur, serta perasaan seperti ditusuk-tusuk. Adapun 18 responden (72%) termasuk dalam kategori tidak mengalami gejala kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa aroma terapi lavender memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian. Efek tersebut berhubungan dengan kandungan senyawa aktif utama pada minyak esensial lavender, yaitu *linalool* dan *linalyl acetate*. Senyawa *linalool* bekerja dengan menghambat aktivitas reseptor glutamat di otak, yang merupakan neurotransmitter eksitatorik penyebab peningkatan stres dan kecemasan. Mekanisme ini menurunkan stimulasi pada sistem saraf pusat sehingga individu merasa lebih tenang, rileks, dan mampu berkonsentrasi dengan lebih baik. Sementara itu, *linalyl acetate* berperan sebagai depresan sistem saraf pusat yang memperkuat efek sedatif dari *linalool*. Senyawa ini bekerja dengan memperlambat aktivitas otak yang berlebihan serta membantu menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon stres dalam tubuh (Caroline, 2022). Efek kombinatif antara *linalool* dan *linalyl acetate* secara fisiologis terbukti mampu menurunkan tekanan darah, memperlambat laju pernapasan, serta mengurangi ketegangan otot-tiga respons utama tubuh terhadap kecemasan.

Dari sisi psikologis, responden melaporkan adanya peningkatan perasaan tenang, berkurangnya rasa panik, serta kemampuan konsentrasi yang lebih baik setelah menerima inhalasi aroma terapi lavender selama beberapa menit sebelum ujian. Dengan demikian, aroma terapi lavender sebagai salah satu metode relaksasi non-invasif yang efektif untuk membantu remaja mengendalikan kecemasan menjelang ujian, khususnya pada individu dengan tingkat stres yang tinggi.

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>

SIMPULAN

Kegiatan pemberian aroma terapi lavender terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja sebelum ujian, dan dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang aman, mudah, dan terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, M., Citrawathi, D. M., & Dewi, N. P. S. R. (2020). Pemberian aroma terapi lavender berpengaruh terhadap tingkat stres dan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(2), 94–104.
- Agusrianto, A., Rantesigi, N., & Suharto, D. N. (2021). Efektifitas Terapi Relaksasi Autogenik dan Aroma terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien di Ruang ICU RSUD Poso. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(3), 141–146.
- Agustini, A., Ramadhan, M. R., & Rahmawati, A. (2024, August). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 90-105).
- Amin, E., Rahardjo, B., & Kusworini, K. (2021). Aroma terapi Lavender Menurunkan Skor Edinburgh Postpartum Depression Scale pada Ibu dengan Postpartum Blues. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 589–596.
- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada. Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21–28.
- Aryaningrum, D., I. (2023). *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri Kelas 3 SMAN 9 Semarang*. S1 thesis, Universitas Ngudi Waluyo. Diakses dari: <https://repository2.unw.ac.id/4203/>
- Caroline, I. R. (2022). Kajian pustaka: tinjauan efektivitas penggunaan minyak atsiri sebagai aroma terapi. *MEDFARM: Jurnal Farmasi Dan Kesehatan*, 11(2), 263–275.
- Intanwati, I., Mardiyono, M., Ambarwati, E. R., & Widyawati, M. N. (2022). Penerapan Aroma terapi Lavender pada Masker untuk Memanajemen Nyeri Persalinan dan Kecemasan Ibu Bersalin Kala I. Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Javaid, S. F., Hashim, I. J., Hashim, M. J., Stip, E., Samad, M. A., & Ahbab, A. A. (2023). Epidemiology of anxiety disorders: global burden and sociodemographic associations. *Middle East Current Psychiatry*, 30(1), 44.
- Kasanah, A. I. (2024). *Pengaruh Teknik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi*. Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Miqiawati, A. (2023). *Efektivitas Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan*. (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>

Efektivitas aroma terapi lavender dalam mengurangi kecemasan pada remaja sebelum ujian

- Samosir, F. J. (2021). Kesehatan Mental pada Usia Dewasa dan Lansia (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42). *Publis Penerbit UNPRI Press*, 1(1).
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas aroma terapi lavender terhadap tingkat kecemasan menghadapi OSCE pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9.
- Triwahyuni, L., Zukhra, R. M., & Jumaini, J. (2021). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Dan Aroma terapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian Skill Laboratory. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 175–182.
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo, S. A., Erskine, H. E., Wallis, K., & Ramaiya, A. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. *Center for Reproductive Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada. jadohealth*, 143.

Hilda Meilinda Safitri, Prima Dian Furqoni*, Triyoso

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati
Korespondensi penulis: Prima Dian Furqoni. *Email: prima@malahayati.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1448>