

Edukasi Aroma Terapi Lemon untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester Program D3 Keperawatan Institut Batari Toja Bone

A. Artifasari^{1*}, A. Sri Ulfi Nofriati²

^{1,2} Program Studi D III Keperawatan, Institut Batari Toja Bone, Indonesia

Alamat: Jl. Majang No.17, Watampone, Kec. Tanete Riattang Bar., Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan 92711

Korepondensi penulis: artifasari383@gmail.com

Article History:

Received: Januari 18, 2025;

Revised: Februari 04, 2025;

Accepted: Februari 18, 2025;

Published : Februari 20 2025;

Keywords: Anxiety, Students, Lemon Aromatherapy

Abstract: Anxiety in children and adolescents can lead to academic, sports and social performance problems. Anxiety also causes disturbances in the thought process, learning concentration, perception and can cause obstacles in the lives of those who are still studying which of course will affect their academic achievement. The mental health of students is a variable that needs attention as soon as possible. Because in addition to emotional factors, external factors can also be non-academic support/obstacles to the success of the learning process. Students of the Diploma Three Nursing study program at the Batari Toja Bone Institute, Academic Year 2024 experience different anxieties, where they will face final semester exam preparations, or practical exams. One of the complementary therapies used to overcome anxiety is the use of lemon aromatherapy by inhalation which can be done through a spray bottle or inhaled through tissue or gloves. The purpose and method of this community service activity is to conduct a Pre-test and Post-test then demonstrate and conduct lectures or counseling to students to reduce their anxiety when they are about to face the final semester exam using lemon aromatherapy. Based on the results of the counseling activities, it can be stated that before the counseling was given, 9 respondents (37%) experienced severe anxiety, 7 respondents (2.91%) experienced moderate anxiety, due to lack of knowledge. After being given counseling, it can be stated that 9 respondents (37%) experienced moderate anxiety, 6 respondents (25%) experienced mianxiety currently,

Abstrak

Kecemasan pada anak dan remaja dapat mengakibatkan masalah akademik, olah raga dan penampilan sosial. Kecemasan juga menimbulkan gangguan pada proses pikir, konsentrasi belajar, persepsi dan dapat menimbulkan kendala dalam kehidupan mereka yang masih belajar yang sudah barang tentu akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Kesehatan jiwa mahasiswa merupakan variable yang perlu mendapat perhatian secepat mungkin. Sebab selain factor emosional, factor eksternal dapat juga merupakan dukungan/hambatan yang bersifat non akademik terhadap keberhasilan proses belajar. Mahasiswa prodi Diploma Tiga Keperawatan Institut Batari Toja Bone TA 2024 mengalami kecemasan berbeda – beda, Dimana mereka akan menghadapi persiapan ujian akhir semester, maupun ujian praktikum. Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah penggunaan aroma terapi lemon secara inhalasi dapat dilakukan dengan cara melalui botol semprot atau dihirup melalui tisu atau sarung tangan. Tujuan dan metode kegiatan pengabdian ini adalah melakukan Pre test dan Post tes kemudian mendemostrasikan serta melakukan ceramah atau penyuluhan kepada mahasiswa untuk mengurangi kecemasannya pada saat akan menghadapi ujian akhir semester dengan menggunakan aroma terapi lemon. Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dapat dinyatakan bahwa sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan berat, 7 responden (2,91%) mengalami kecemasan sedang, karena kurang pengetahuan. Setelah di berikan penyuluhan dapat di nyatakan yaitu 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan sedang, 6 responden (25%) yang mengalami kecemasan sedang,

Kata kunci: Kecemasan, Mahasiswa, Aroma Terapi Lemon

1. LATAR BELAKANG

Kemajuan ilmu pengetahuan di bidang teknologi dan komunikasi mendorong pola hidup sosial yang semakin kompleks, pergeseran nilai, serta pembaruan sosial dalam segala aspek kehidupan. Perkembangan dan perubahan yang demikian cepat menimbulkan berbagai konflik dan rasa was – was yang menuntut kemampuan penyesuaian diri yang luar biasa dari setiap individu. Dampak yang terjadi adalah meningkatnya kejadian gangguan jiwa (termasuk juga kelompok gangguan kecemasan). Diantara berbagai gangguan jiwa, gangguan neurotik (neurosis cemas) merupakan gangguan jiwa yang paling banyak didapati di masyarakat. Diantara 2% - 4% diantara penduduk di satu saat diperkirakan pernah mengalami gangguan cemas (Prawitasari et al., 1998). Kecemasan pada anak dan remaja dapat mengakibatkan masalah akademik, olah raga dan penampilan sosial. Kecemasan juga menimbulkan gangguan pada proses pikir, konsentrasi belajar, persepsi dan dapat menimbulkan kendala dalam kehidupan mereka yang masih belajar yang sudah barang tentu akan mempengaruhi prestasi belajarnya. Berdasarkan penelitian saya sebelumnya di salah satu perguruan tinggi di pulau jawa tentang hubungan stressor psikososial dengan tingkat kecemasan, 51,4% responden mengalami stressor psikososial sedang yaitu item daftar peristiwanya meliputi : konflik dengan teman, pertengkaran dengan pacar/teman dekat dan penyesuaian kuliah baru sedangkan 49,6% responden mengalami stressor psikososial berat meliputi perubahan keuangan, kematian keluarga dekat dan perubahan pola hidup (makan /tidur) dan dilihat dari tingkat kecemasan pada mahasiswa sebagian besar berada pada pada tingkat kecemasan sedang, terdapat 28,6% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, 71,4% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan tidak ada mengalami kecemasan ringan. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari – hari dan merupakan gejala yang normal pada manusia. Bagi orang yang penyesuaiannya baik, maka stress dan kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaiannya kurang baik, maka stres dan kecemasan merupakan bagian terbesar dalam kehidupannya. Apabila penyesuaian yang dilakukan tidak tepat, akan menimbulkan dampak penyesuaian diri terhadap kesehatan jasmani dan psikis. Munculnya perasaan kesepian, merasa terasing, kelelahan fisik yang berkelanjutan, frustrasi, kecemasan berlebihan, stres, kecurigaan akan lingkungan sekitar (paronia), kecenderungan untuk menarik diri dan depresi adalah beberapa akibat yang sering dikeluhkan oleh mahasiswa yang tidak mampu untuk beradaptasi. (Rita L. et al., 1999)

Menurut Suhardjo mahasiswa adalah sekelompok pemuda yang belajar diperguruan tinggi. Umumnya mereka berumur antara 18 – 30 tahun (Cit.Metrarsi,et al., 1998). Dan masa remaja di bagi dalam dua kelompok yaitu usia adolecense muda (12 – 16 tahun) dan usia adolecense penuh (16 – 22 tahun). Yang mana mahasiswa TA 2024 termasuk dalam kelompok usia adolencense penuh. Pada usia ini mereka memasuki tahap tugas perkembangan yaitu peralihan dari masa kanak – kanak ke masa dewasa. Pada masa ini hampir selalu merupakan masa – masa sulit bagi remaja, pendidik maupun orang tua. Mereka mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri, dengan kata lain mereka mengalami perubahan mental dan emosi. Kesehatan jiwa mahasiswa merupakan variable yang perlu mendapat perhatian secepat mungkin. Sebab selain factor emosional, factor eksternal dapat juga merupakan dukungan atau hambatan yang bersifat non akademik terhadap keberhasilan proses belajar. Masa dewasa awal dalam perubahannya dari murid sekolah lanjutan atas menjadi mahasiswa dapat mengalami reaksi penyesuaian diri antara lain : kecemasan, kegelisahan dan depresi. Apabila kecemasan yang dialami lebih besar akan dapat mempengaruhi prestasi belajarnya (Artifasari et al., 2003). Mahasiswa prodi D3 Keperawatan Institut Batari Toja Bone TA 2024 mengalami kecemasan berbeda – beda, dimana mereka akan menghadapi persiapan ujian akhir semester, maupun ujian praktikum.

Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah penggunaan aroma terapi lemon secara inhalasi dapat dilakukan dengan cara melalui botol semprot atau dihirup melalui tisu atau sarung tangan. Cara lain yaitu dengan di hisap melalui tisu atau sarung tangan, dapat juga dengan dihisap melalui telapak tangan dengan meneteskan minyak 1 tetes lalu dihirup dalam keadaan terpejam. Selain itu dapat juga dilakukan melalui penguapan, metode ini dengan cara diteteskan dalam air panas lalu dihirup uapnya. Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggemaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar. Senyawa limonea mempunyai pengaruh untuk mengurangi rasa anti cemas, anti depresi dan anti stres. Penelitiannya adalah bahwa dosis optimum limonene (25mg) menghasilkan efek anti cemas, anti stres dan anti depresi yang paling baik. Selain itu, aroma terapi lemon dalam bidang aroma terapi juga berfungsi untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PkM dilakukan di Kampus Institut Batari Toja Bone (IBB), Jurusan Prodi D3 Keperawatan dengan peserta pengabdian mahasiswa program D3 Keperawatan yang akan menghadapi ujian akhir semester TA 2024 . pendekatan yang dilakukan adalah metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam tiga tahap yaitu tahap perencanaan dan persiapan, tahap pelaksanaan dan proses, tahap evaluasi dan monitoring.

Tahap Perencanaan dan Persiapan :

- a. Membuat proposal
- b. Mengajukan proposal dan mengurus perijinan ke pihak terkait
- c. Koordinasi dengan bagian kemahasiswaan
- d. Koordinasi dengan tim PkM terkait pembagian tugas dan tanggung jawab
- e. Persiapan alat dan bahan

Tahap Pelaksanaan dan Proses :

- a. Tim melakukan pre test
- b. Penyampaian materi
- c. Mendemostrasikan penggunaan aroma terapi lemon
- d. Post test

Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan pengabdian yang telah dilakukan. Evaluasi juga digunakan untuk mengetahui apakah tujuan yang telah ditentukan dapat dicapai atau tidak serta target yang ingin dicapai apakah sudah tercapai sesuai dengan yang telah direncanakan. Apakah dampak atau efek dari pelaksanaan kegiatan PkM ini setelah dilaksanakan. Keberhasilan dari kegiatan PkM ini terjadi apabila mahasiswa mengalami kecemasan sudah bisa melakukan terapi aroma lemon untuk mengatasi kecemasannya. Hasil gambaran secara umum yang bisa dilihat dari kegiatan PkM ini yaitu pada saat dilakukan pre – post test terapi aroma lemon yang dilakukan oleh mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester TA 2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 17 – 18 desember, jam 14.00 – 15.30.WITA, tahun 2024 di kampus Institut Batari Toja Bone dengan subyek pengabdian yaitu mahasiswa program studi D3 keperawatan semester pertama yang akan menghadapi ujian akhir semester yang pesertanya berjumlah 24 orang mahasiswa.

Karakteristik

a. Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Umur	N	%
1	18 th	20	83
2	19 th	2	8
3	21 th	2	8
TOTAL		24	100

Sumber data : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur di dapatkan bahwa responden paling banyak yaitu berusia 18 tahun sebanyak 20 oarang (83%), sedangkan usia 19 tahun hanya sebanyak 2 orang (18%) dan usia 21 tahun sebanyak 2 orang (8%)

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki – laki	2	83 %
2	Perempuan	22	91 %
TOTAL		24	100

Sumber data : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 2 dapat diperoleh data bahwa sebanyak 2 (83%) responden berjenis kelamin laki – laki sedangkan yang lainnya berjenis kelamin perempuan, dengan presentasi sebesar (91%) atau sebanyak 22 orang.

c. Suku

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Suku

No	Suku	N	%
1	Jawa	-	-
2	Bugis - Bone	24	1 %
3	Bugis - Makassar	-	-
TOTAL		24	100

Sumber data : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 3 dapat diperoleh data bahwa responden yang bersuku jawa tidak ada, responden yang bersuku bugis – bone sebanyak 24 responden (1%), dan responden suku bugis – makassar tidak ada.

d. Tingkat Kecemasan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Mahasiswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan

Tingkat Kecemasan	Pre test		Post test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Ringan	5	20	3	12,5
Sedang	7	2,91	9	37,5
Berat	9	37	6	25
Berat Sekali	3	12,5	2	0,83
TOTAL	24	100	24	100

Sumber data : Data Primer Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4 dapat dinyatakan bahwa sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan berat, 7 responden (2,91%) mengalami kecemasan sedang, 5 responden (20%) mengalami kecemasan ringan dan 3 responden (12,5%) yang mengalami kecemasan berat sekali karena kurang pengetahuan. Setelah di berikan penyuluhan dapat di nyatakan yaitu 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan sedang, 6 responden (25%) yang mengalami kecemasan, 3 responden (12,5%) yang mengalami kecemasan ringan dan 2 responden (0,83%) yang mengalami kecemasan berat.

Pembahasan

Kecemasan pada anak dan remaja dapat mengakibatkan masalah akademik, olah raga dan penampilan sosial. Kecemasan juga menimbulkan gangguan pada proses pikir, konsentrasi belajar, persepsi yang sudah barang tentu mempengaruhi proses belajarnya. Diantara sebagai gangguan jiwa (neurosis cemas) merupakan gangguan jiwa yang paling banyak di dapati yaitu 2% - 4%. Oleh karena itu Kesehatan jiwa para mahasiswa merupakan variable yang perlu mendapat perhatian secepat mungkin. Munculnya perasaan kesepian, merasa terasing, kelelahan fisik yang berkelanjutan, frustrasi, kecemasan berlebihan, stres, kecurigaan akan lingkungan sekitar (paronia), kecenderungan untuk menarik diri dan depresi adalah beberapa akibat yang sering di keluhkan oleh mahasiswa yang tidak mampu untuk beradaptasi.

Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah penggunaan aroma terapi lemon secara inhalasi dapat dilakukan dengan cara melalui botol semprot atau dihirup melalui tisu atau sarung tangan. Cara lain yaitu dengan di hisap melalui tisu atau sarung tangan, dapat juga dengan dihisap melalui telapak tangan dengan

meneteskan minyak 1 tetes lalu dihirup dalam keadaan terpejam. Selain itu dapat juga dilakukan melalui penguapan, metode ini dengan cara diteteskan dalam air panas lalu dihirup uapnya. Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggemaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar. Senyawa limonea mempunyai pengaruh untuk mengurangi rasa anti cemas, anti depresi dan anti stres. Penelitiannya adalah bahwa dosis optimum limonene (25mg) menghasilkan efek anti cemas, anti stres dan anti depresi yang paling baik. Selain itu, aroma terapi lemon dalam bidang aroma terapi juga berfungsi untuk mengangkat dan memfokuskan pikiran.

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dapat dinyatakan bahwa sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan berat, 7 responden (2,91%) mengalami kecemasan sedang, 5 responden (20%) mengalami kecemasan ringan dan 3 responden (12,5%) yang mengalami kecemasan berat sekali karena kurang pengetahuan. Setelah di berikan penyuluhan dapat di nyatakan yaitu 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan sedang, 6 responden (25%) yang mengalami kecemasan, 3 responden (12,5%) yang mengalami kecemasan ringan dan 2 responden (0,83%) yang mengalami kecemasan berat.

Tingkat kecemasan pada mahasiswa Sebagian besar berada dalam Tingkat kecemasan sedang yaitu pernyataannya saya orang yang sering gugup, saya merasa sukar memusatkan perhatian saya, saya benar – benar merasa tidak percaya diri pada diri sendiri, saya selalu gelisah jika sedang menunggu dan apabila di bandingkan dengan teman – teman saya, saya selalu tidak banyak mempunyai kelebihan – kelebihan seperti mereka. Berdasarkan jurnal (Antri ariani et al., 2023). Lemon (citrus) essential oil sebagai penghilang stress alami. Menghirup minyak essential lemon menciptakan efek anti stress dengan mengatur aktivitas serotonin dan dopamine. Aromaterapi adalah pengobatan komplementer yang menggunakan komponen cairan yang berasal dari tumbuhan dan zat volatil dikenal sebagai minyak essential dan senyawa aromatik. Ini membuktikan bahwa edukasi aroma therapy lemon untuk mengurangi kecemasan sangat berpengaruh.



Gambar 1. Mendemonstrasikan Aroma Terapi Lemon



Gambar 2. Mendemonstrasikan Aroma Terapi Lemon



Gambar 3. Melakukan Pre dan Post Aroma terapi lemon



Gambar 4. Dokumentasi diakhir kegiatan penyuluhan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah penggunaan aroma terapi lemon secara inhalasi dapat dilakukan dengan cara melalui botol semprot atau dihirup melalui tisu atau sarung tangan. Lemon merupakan aroma yang digunakan untuk menenangkan suasana. Aromanya yang menggempaskan dapat meningkatkan rasa percaya diri, merasa lebih santai, dapat menenangkan syaraf, tetapi tetap membuat kita sadar. Senyawa limonea mempunyai pengaruh untuk mengurangi rasa anti cemas, anti depresi dan anti stres. dapat dinyatakan bahwa sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan berat, 7 responden (2,91%) mengalami kecemasan sedang, karena kurang pengetahuan. Setelah di berikan penyuluhan dapat di nyatakan yaitu 9 responden (37%) yang mengalami kecemasan sedang, 6 responden (25%) yang mengalami kecemasan sedang, Hal ini menunjukkan adanya peringkatan sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan pemberian aroma terapi lemon pada mahasiswa untuk mengurangi tingkat kecemasan pada saat menghadapi ujian akhir semester.

DAFTAR REFERENSI

- Argaheni, N. B., & Tim Penulis. (2023). *Terapi komplementer pada remaja*. Yayasan Kita Menulis.
- Artifasari, A. (2006). *Hubungan stresor psikososial dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan yang akan menghadapi ujian jalur reguler angkatan 2003* [Skripsi, Universitas Diponegoro Semarang].
- Atkinson, R. L. (1999). *Pengantar psikologi* (Edisi 8). Erlangga.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta.
- Lubis, D. B. (1989). *Pengantar psikologi klinik*. Penerbit Fakultas Kedokteran UI, Universitas Press.
- Majalah Ilmiah Universitas Atma Jaya Indonesia. (1996, April). Hubungan kesulitan penyesuaian diri dan depresi mahasiswa internasional: Penelitian pada mahasiswa Indonesia di sekitar Washington DC. *Majalah Ilmiah Universitas Atma Jaya Indonesia*, ISSN 0215-8078, 63.
- Meichati, S. (1983). *Kesehatan mental* (Edisi 1). Fakultas Psikologi UGM.
- Pratiwi, D. N. M. A., & Tim Penulis. (2024). Pengaruh pijat common cold terhadap gejala dan lama sembuh batuk pilek pada balita. *Jurnal SAGO: Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 360–365.

- Prawirohusodo, S. (1988). *Stres dan kecemasan*. Simposium Stres dan Kecemasan, FK UGM Yogyakarta.
- PrawitaSari, E. I. (1998). *Stres dan kecemasan*. Simposium Stres dan Kecemasan, FK UGM Yogyakarta.
- Ramadhani, I. N., & Tim Penulis. (2024). Pijat common cold untuk mengatasi batuk pilek pada bayi balita di Klinik Ibnu Sina Balikpapan. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1).
- Rusdi, M. (2001). *PPDGJ-III: Diagnosis gangguan jiwa*. Jakarta.
- Statuta Institut Batari Toja Bone. (2023). *Statuta Institut Batari Toja Bone*.
- Yayasan Kesehatan Jiwa Dharmawangsa. (1998). *Konflik stres dan depresi*. Simposium Kesehatan Jiwa ke-XVI.
- Yuanti, Y., & Tim Penulis. (2024). *Efektivitas promosi kesehatan dengan metode audio-visual terhadap pengetahuan remaja putri tentang dismimik* [Laporan Pengabdian Masyarakat]. Stikes Mitra Ria Husada.