

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh

Gisella Dwiputri Sutasoma

KP.18.01.285

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2022

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Gisella Dwiputri Sutasoma

KP. 18.01.285

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 28 Juni 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



(Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep)

Pembimbing Pendamping



(Andri Purwandari, S.Kp., Ns., M.Kep)

Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, ... 9.08.2022

Ketua Prodi Keperawatan (S1) dan Ners



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M. Kep.

PERNYATAAN

Nama : Gisella Dwiputri Sutasoma

Judul : PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
KECEMASAN MAHASISWA S1 KEPERAWATAN DALAM
PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Yogyakarta, 19.08.2022

Pembimbing utama,

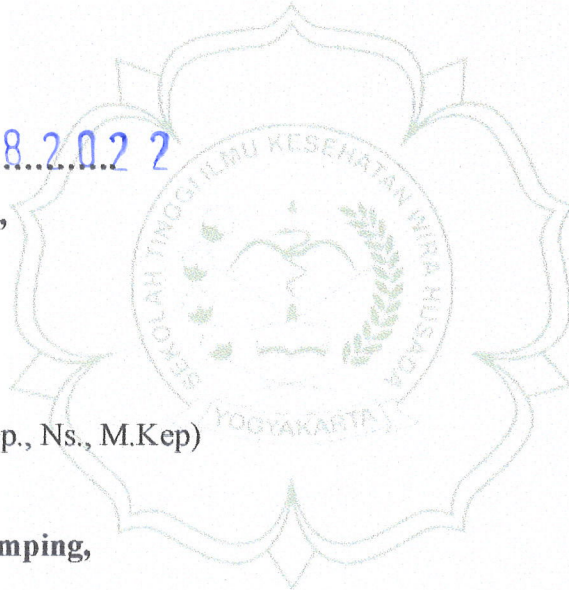


(Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep)

Pembimbing pendamping,



(Andri Purwandari, S.Kp., Ns., M.Kep)



A. PENDAHULUAN

Komplementer merupakan pengobatan konvensional yang memiliki sifat melengkapi serta menyempurnakan pengobatan medis lainnya dan tidak bertentangan dengan nilai dan hukum kesehatan yang berada di Indonesia¹. Beberapa jenis pengobatan komplementer tradisional yang dapat diselenggarakan secara sinergi dan terintegrasi harus ditetapkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1109/Menkes/Per/2007 yaitu meliputi intervensi tubuh dan pikiran (*Hipnoterapi, meditasi, penyembuhan spiritual, doa, yoga*), penyembuhan manual (*Chiropractice, healing touch, tuina, shiatsu, osteopati, pijat urut*), diet dan nutrisi (*Diet makro nutrient, mikro nutrient*), diagnose (*terapi ozon, hiperbarik, EECP*), serta system pelayanan pengobatan alternatif yaitu aromaterapi².

Aromaterapi dapat mengurangi gangguan psikologi dan gangguan rasa nyaman seperti stres, kecemasan, kurang tidur, depresi dan sebagainya³. Beberapa jenis ekstrak tumbuh-tumbuhan yang digunakan untuk aromaterapi yaitu aromaterapi lemon, peppermint, mawar, melati, bergamot, chamomile, hibiscus, kemangi, kamboja, dan lavender⁴.

Prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan 20% dari populasi dunia dan sebanyak 47,7% remaja merasa cemas. Terjadi penurunan prevelensi gangguan emosional seperti gangguan kecemasan dari 11,6% pada tahun 2007⁵. Pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi⁶. Kecemasan dapat timbul dari pengalaman pribadi yang bersifat obyektif yang bisa timbul dari diri sendiri, seperti perasaan takut akan menghadapi sesuatu atau kejadian yang tidak dapat dijelaskan⁷.

Kecemasan yang dihadapi mahasiswa keperawatan meliputi teori, praktikum laboratorium, serta praktek lapangan. Hal ini dikarenakan untuk memberikan pelayanan yang bermutu dan berorientasi pada kebutuhan masyarakat sehingga mahasiswa mempelajari ilmu keperawatan untuk mencapai taraf kesehatan yang lebih baik dimasyarakat⁴. Pada proses pembelajaran ditingkat perguruan tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa keperawatan selain teori, praktikum laboratorium, serta praktek lapangan yaitu penyusunan skripsi. Hal ini dapat mempengaruhi adanya gangguan tidur, stress, dada berdebar, kurangnya

konsentrasi dan perubahan jam makan⁸. Keterampilan serta pengalaman yang dicapai oleh mahasiswa melalui teori, praktikum laboratorium serta praktek lapangan juga mempengaruhi nilai akademis yang diterima mahasiswa dalam pengambilan pasca sarjana keperawatan⁴.

B. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif eksperimental*, menggunakan metode *pra-eksperimental* dengan rancangan *one-group pra-post test design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *Purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini 55 mahasiswa dengan sampel yang digunakan 48 responden yang dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dengan analisis Uji *Statistik Wilcoxon*.

C. HASIL

a. Analisis Univariat

1) Distribusi frekuensi data responden

Tabel 4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin dan status tinggal

Karakteristik	Tingkatan	Frekuensi (<i>n</i>)	Prosentase (%)
Umur	20-25	41	85,5
	26-30	7	14,7
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	20,8
	Perempuan	38	79,2
Status Tinggal	Bersama orang tua	3	6,3
	Kost	44	91,7
	Asrama	1	2,1
Total		48	100,00

Sumber: Data Primer tahun 2022

tabel 4 bahwa distribusi umur subyek penelitian yaitu 20-25 tahun mencapai 41 responden (85,5%). Jenis kelamin subyek dalam penelitian ini yang mendominasi adalah perempuan dengan 38 responden (79,2%). Dan status tinggal di kost mencapai 44 responden (91,7%).

2) Tingkat Kecemasan Mahasiswa

a) Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 5

Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender

Sebelum	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (<i>n</i>)	Prosentase (%)
Sebelum	Tidak ada	0	0
	Ringan	9	18,8
	Sedang	39	81,3
	Berat	0	0
Total		48	100,0

Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa data tingkat terendah dari 48 responden yang diteliti sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender adalah pada tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 39 responden (81,3%) dan kecemasan rendah sebanyak 9 responden (18,8%).

b) Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sesudah Diberikan Intervensi Aromaterapi Lavender

Tabel 6

Tingkat kecemasan responden sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender

Tingkat	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (<i>n</i>)	Prosentase (%)
Sesudah	Tidak ada	4	8,3
	Ringan	44	91,7
	Sedang	0	0
	Berat	0	0
Total		48	100,0

Sumber: *Data Primer tahun 2022*

Tabel 6 menunjukan terjadi tingkat penurunan kecemasan dari 48 responden setelah diberikan aromaterapi lavender sebagai intervensi. Tingkat kecemasan tertinggi adalah kecemasan ringan

sebanyak 44 responden (91,7%), dan kecemasan terendah adalah tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (8,3%).

c) Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi

Tabel 7

Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan

	Tingkat Kecemasan	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat	Total	P Value
Aromaterapi lavender	Sebelum	0	9	39	0	48	0,225
	Sesudah	4	44	0	0	48	0,000

Tabel 7 didapatkan bahwa terjadi penurunan terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada tahap pre dan post kecemasan. Didapatkan hasil pre kecemasan sedang 49 mahasiswa (81,3) dan post kecemasan menjadi ringan 44 mahasiswa (91,7). Hal ini dapat dikatakan bahwa sebelum diberikan terapi nilai P valuenya 0,225 dan sesudah di berikan terapi didapatkan 0,001 dengan tingkat signifikannya 0,05. Sehingga terjadi penurunan kecemasan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender

b. Analisis Bivariat

Tabel 8

Uji *statistic Wilcoxon*

Variabel	Z	Asymp. Sig.tailed
Post Test Kecemasan – Pre Test Kecemasn	-6.266 ^b	.000

Sumber : Data Primer tahun 2022

Hasil Uji *statistic Wilcoxon* dari tabel 8 dikatakan bahwa P Value = 0,000 yang < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima sehingga terdapat adanya pengaruh yang cukup signifikan pada pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi Aromaterapi Lavander

Pengukuran pada responden sebelum diberikan intervensi aromaterapi lavender ditemukan kecemasan sedang sebanyak 39 responden (81,3%) dan kecemasan ringan sebanyak 9 responden (18,8%). Kecemasan ini cenderung ditandai dengan kurangnya istirahat, gelisah, sukar memulai tidur serta sulit berkonsentrasi.

Kecemasan sendiri adalah kekhawatiran yang tidak jelas dirasakan oleh seseorang dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya¹⁸. Faktor pencetus dari kecemasan berupa faktor eksternal maupun internal sehingga dalam penyusunan skripsi akan terhambat. Gangguan yang dirasakan mahasiswa dalam penyusunan skripsi dapat berupa gangguan secara fisik, psikologis bahkan sosial budaya. Gangguan fisik yang dialami mahasiswa berupa gangguan kesehatan serta daya tahan tubuh yang kurang. gangguan secara psikologis yang dirasakan mahasiswa dapat berupa tekanan batin dalam proses bimbingan dan gangguan sosial budaya berupa kurangnya dukungan keluarga dan lingkungan sekitar yang tidak memadai dalam penyelesaian skripsi⁷.

Mahasiswa S1 Keperawatan terkhusus semester akhir sering kali mengalami kecemasan yang dapat mengganggu penyusunan skripsi. Hal ini dikarenakan masih terdapat praktek lapangan, mata kuliah yang diambil serta praktikum laboratorium untuk menunjang nilai semester akhir, sehingga waktu menjadi terbagi dan dapat menyulitkan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi⁸. Dalam penelitian ini, mahasiswa semester akhir sebagian besar mengalami kecemasan sedang yang ditandai dengan kurang nafsu makan, tidur tidak nyenyak, tidak nyaman serta dada sesak. Sehingga mahasiswa cenderung akan mengesampingkan yang lain dan memusatkan ke masalah yang dialami mahasiswa tersebut¹⁹.

Kecemasan dapat terjadi jika norepinefrin yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan kepanikan. Beberapa peran norepinefrin padagangguan kecemasan dapat menyebabkan sistem regulasi

noradrenergic menjadi buruk. Oleh sebab itu *Asam gama-amino butirat* (GABA) yang berfungsi sebagai anticemas alami dalam tubuh akan bekerjasama dengan benzodiazepine untuk meningkatkan aktivitas GABA di reseptor GABA tipe A (GABAA). Beberapa benzodiazepin terikat pada reseptor yang sama dan membantu reseptor lain untuk meresepitif terhadap GABA, hal ini akan mengurangi frekuensi dari sel dan mengurangi kecemasan. Sedangkan Serotonin (5-HT) memiliki beberapa subtype dan berperan pada gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi agresi serta mood seseorang. Pada peningkatan siklus serotonin di korteks prefrontal, nukleus akumben, amigdala dan hipotalamus lateral akan menyebabkan stres akut jika tidak ditangani¹¹

Dari hal inilah mahasiswa S1 Keperawatan terkhusus pada semester akhir di STIKES Wira Husada Yogyakarta sering mengalami kecemasan dalam penyusunan skripsi.

2. Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi Aromaterapi Lavender.

Kecemasan sesudah diberikan intervensi aromaterapi lavender terdapat penurunan pada saat pemberian intervensi. Penurunan kecemasan yang dialami mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi dari sedang ke ringan, hal ini dikarenakan penggunaan aromaterapi lavender yang mengandung linalool dan linalyl asetat. Linalool dan linalyl asetat berfungsi sebagai anti-anxiety sehingga dapat memberikan efek menenangkan dan relaksasi⁴.

Mekanisme kerja aromaterapi didalam tubuh berlangsung melalui dua sistem fisiologis yaitu sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Molekul-molekul bau akan dengan mudah menguap ke udara dan akan masuk dalam rongga hidung dan direkam oleh otak. Pada sistem penciuman ada tiga tingkatan yang dimulai dari penerimaan molekul bau pada *epitallium olfaktori* yang merupakan suatu reseptor yang berisi 20 juta ujung saraf. Selanjutnya bau tersebut akan ditransmisikan sebagai suatu pesan ke pusat penciuman yang terletak

pada bagian belakang hidung, pada tempat ini, sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan mengantarkannya ke sistem limbik yang merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi dan berbagai emosi lainnya¹⁰.

Penghantar respon bau akan dilakukan oleh hipotalamus ke seluruh sistem sirkulasi. Bahan yang terdapat pada aromaterapi akan memperbaiki ketidakseimbangan yang terjadi pada tubuh. Bau yang ditimbulkan dari aromaterapi seperti rasa tenang akan merangsang di daerah otak yang disebut sebagai nukleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin yang menimbulkan perasaan tenang dan rileks. Saraf penciuman satu-satunya saluran terbuka yang menuju otak sehingga dapat memicu ketenangan untuk menyeimbangkan kondisi emosional¹⁴.

Hasil penelitian¹⁰ ini menyebutkan bahwa aromaterapi lavender berdampak positif pada tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi dikarenakan indera penciuman dalam menangkap rangsangan dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh¹⁶ bahwa pemberian aromaterapi dapat diberikan dengan kategori berat jika mahasiswa mengalami kecemasan dan ketegangan yang berlebihan pada saat penyusunan skripsi hingga ujian skripsi.

Sehingga pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini hanya pada tingkat kecemasan ringan hingga sedang. Aromaterapi memiliki respon psikologis dan fisiologis yang dapat menurunkan kecemasan. Dengan demikian pemberian aromaterapi pada mahasiswa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi¹⁷.

3) Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Pemberian aromaterapi pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi didapatkan bahwa ada pengaruh yang cukup signifikan pada pemberian aromaterapi lavender secara diffuser terhadap kecemasan mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Hasil analisis didapatkan bahwa sebelum diberikan aromaterapi sebagian besar mengalami kecemasan sedang. Sedangkan setelah diberikan aromaterapi sebagian besar mengalami kecemasan ringan. Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam penelitian ini didapatkan bahwa 4 orang tidak mengalami kecemasan sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu 2 orang mengalami kecemasan sedang ke tidak ada kecemasan dan 2 orang mengalami kecemasan ringan ke tidak ada kecemasan. Sesudah diberikan aromaterapi lavender responden tidak mengalami kecemasan, dengan rata-rata responden memiliki jenis kelamin perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh³ terkait jenis kelamin perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan daripada laki-laki, hal ini dikarenakan laki-laki lebih mengutamakan logika sehingga perasaan yang mengganggu seperti kecemasan dan stress tidak menjadi suatu yang dipikirkan, sedangkan perempuan lebih mengutamakan perasaan untuk melakukan semua tindakan.

Kecemasan ringan baik sebelum maupun sesudah diberikan aromaterapi lavender terdapat 6 orang. Sedangkan pada pemberian aromaterapi pada tingkat kecemasan sedang terdapat 38 orang yang mengalami kecemasan sedang ke ringan. Sebagian besar responden berusia 20-25 tahun dan berstatus tinggal dikost. Rata-rata usia pada penelitian ini yaitu pada usia 20-25 tahun hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh⁹ tentang usia perkembangan remaja akhir sampai dewasa awal pada usia 18-25 tahun dalam hal

perkembangan, tugas serta tanggung jawab untuk menetapkan pendirian hidup sudah siap sebagai mahasiswa. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh¹⁰ tentang umur yang tidak terlalu jauh dari 19-24 tahun pada tahap termasuk tahap remaja akhir, oleh sebab itu kesiapan mental dan jiwa belum matang dan kurang pengalaman.

Status tinggal memiliki dampak dalam penyelesaian skripsi dan sebagian besar responden dalam penelitian ini bertempat tinggal di kost. Penelitian yang dilakukan oleh¹¹ didapatkan bahwa semakin baik lingkungan sekitar, semakin baik pula mahasiswa dalam menempuh penyelesaian skripsi. Sebaliknya jika semakin buruk lingkungan maka semakin lama dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan teman sebaya memiliki pengaruh dalam penyelesaian skripsi. Selain faktor yang ering dijumpai yaitu suhu ruangan, kebisingan, kelembaban serta kebersihan lingkungan yang menjadi sumber dari kecemasan mahasiswa¹².

Hasil Analisa data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa pre intervensi dan post intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan. Dengan pemberian aromaterapi melalui diffuser sebanyak 4 tetes dalam 100 ml air kemudian di diffuserkan akan merangsang indera penciuman. Pemberian aromaterapi melalui diffuser ini mahasiswa dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi. Dampak positif yang diberikan aromaterapi terhadap tingkat kecemasan akan lebih dirasakan apabila diberikan secara inhalasi (dihirup) karena indera penciuman mempunyai rangsangan-rangsangan sensitive yang ditimbulkan dengan aromaterapi¹⁵.

Aromaterapi lavender bekerja merangsang sel-sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem limbic yang merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi dan berbagai emosi lainnya. Selanjutnya akan direpson oleh hipotalamus untuk memunculkan pesan-pesan ke otak

serta bagian tubuh lainnya. Pesan-pesan yang di terima akan merangsang daerah otak yang disebut nucleus rafe untuk mengeluarkan sekresi serotonin. Sekresi serotonin menimbulkan efek rileks dan perasaan tenang yang dapat mengurangi tingkat kecemasan¹⁴. Responden menyatakan setelah diberikan aromaterapi lavender melalui diffuser selama 30 menit perasaan cemas berkurang, merasa lebih tenang, serta nyaman.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh¹⁷ menggunakan aromaterapi lavender dengan teknik memijit pada bagian yang merasa tegang, lelah dan kaku. Pemberian aromaterapi dengan teknik memijit pada bagian tertentu dapat mengurangi sakit dengan merangsang hormon endofin dalam sistem control desenden serta mudah digunakan tanpa bantuan orang lain, walaupun minyak aromaterapi jika dioleskan pada kulit akan cukup lama untuk di serap kedalam tubuh.

Sehingga peneliti memilih menggunakan aromaterapi lavender dengan cara di difuserkan sehingga molekul-molekul yang terkandung dalam lavender dapat masuk dengan cepat ke sistem penciuman dan di terima oleh otak untuk memproses terjadinya penurunan kecemasan pada mahasiswa S1 Keperawatan dalam penyusunan skripsi di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.
2. Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebelum pemberian aromaterapi lavender sebagian besar sedang.
3. Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi sesudah pemberian aromaterapi lavender sebagian besar ringan.
4. Terdapat pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

F. Saran

Ada beberapa saran yang penelitian ajukan berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan tentang pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa *pre* dan *post* dalam penyusunan skripsi di STIKES Wira Husada Yogyakarta, antara lain :

1. Bagi Pengembangan Ilmu Kesehatan

Memberikan ilmu pengetahuan dibidang ilmu komplementer serta menjadikan pengobatan aromaterapi lavender sebagai salah satu alternative dalam bidang kesehatan untuk menurunkan kecemasan.

2. Institusi STIKES Wira Husada Yogyakarta

Memberikan pendekatan yang baik antara dosen dan mahasiswa untuk membangun rasa saling menghargai, memiliki dan bertanggungjawab dalam menanggapi masalah yang di hadapai mahasiswa. Serta dengan pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap dengan penelitian ini peneliti selanjutnya dapat memperdalam terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan cara wawancara secara tidak langsung maupun secara langsung kepada mahasiswa dalam menghadapi skripsi

RUJUKAN

1. KBBI (2020). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
2. Gita Kostania (2015). Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri DI Kabupaten Klaten. Kebidanan Poltekekes Kemenkes Surakarta.
3. Afrianti Wahyu, Widiarti, Suhardi (2015). Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. Jurnal Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Fisioterapi.
4. Tricintia Y, Ivana T, Agustina D.M (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stress Dalam Menjalani OSCE Mahasiswa VI Angkatan VIII Di STIKES Suaka Insan Banjarmasin. Jurnal Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin.
5. Rinkesda (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesda).
6. Kemenkes RI (2014). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
7. Donsu, Jenita DT (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
8. Retno Yuli Hastuti, Ayu Arumsari (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten. Jurnal Keperawatan STIKES Muhammadiyah Klaten.
9. Rania Dwi Tirta Sari (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswi Keperawatan Dan Mahasiswi Kesehatan Masyarakat Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun tahun 2017.
10. Aris Setyawan, Eka Oktavianto (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender Terhdap Tingkat Kecemasan OSCE Pada Mahasiswa Keperawatan. Jurnal STIKES Surya Global Yogyakarta.
11. Eka Malfasari, Yeni Devita, Fitry Erlin, Filer (2018). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di STIKES Payung Negeri Pekanbaru.

12. Ni Made Septyari, I Made S (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam penyusunan Skripsi Pada Masa Pandemi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*.
13. Ibrahim Nurbaiti. H, Priyono. D. (2021). Aromaterapi menurunkan Intensitas Dismenore Primer Pada Remaja Putri. Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura Pontianak. *Tanjung Journal Of Nursing Practice and Education. Volume No .3, No.2*
14. Setyoadi & Kushariyadi (2011). Terapi Modalitas keperawatan Pada Klien Psikogeriatik. Jakarta : Salemba Medika.
15. Adiesisa K.P, Tazkiyah (2016). Filosofi dan Manfaat Batimung dan Aromaterapi Untuk Mengurangi Stress. *Jurnal Psikostudia Universitas Malawaman*.
16. Damayanti D. Desita, Putriana D. (2021). Aromaterapi Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Journal Of Community Services*.
17. Yugianti R. Rosyda, Nurdianti. D. (2022). Efektivitas *Massage Effleurage* Dengan Minyak Lavender Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore Primer. D3 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
18. Stuart. (2016). Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa. Edisi Indonesia Pertama. Elsevier Singapore.
19. Nixson Manurung. (2016). Terapi Reminiscence. Edisi 1, Jakarta : Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam penerbitan (KDT).