



KOMBINASI PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER DAN BRAIN GYM TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN PALU JURUSAN KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES PALU

Asri Widyayanti¹

Prodi D-III Kebidanan Palu Poltekkes Kemenkes Palu

Email: asriwidyayanti@gmail.com

Niluh Nita Silfia²

Prodi D-III Kebidanan Palu Poltekkes Kemenkes Palu

Abstrak

Stress dapat dirasakan oleh orang dewasa atau masa usia kuliah. Stres yang dialami mahasiswa terhadap aktivitas, situasi di kampus seperti ujian teori, ujian praktik, tugas dari dosen, ekstrakurikuler. Metode mengatasi stress seperti relaksasi, terapi musik, aromaterapi Lavender, Brain Gym dan berolahraga. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa program studi Diploma III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu.

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan *one group pre-post test without control design*, pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada Ruang Kelas belajar Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Palu tingkat II semester III selama tiga minggu (21 Oktober sampai dengan 8 November 2019). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program studi Diploma III Kebidanan Palu tingkat II semester III berjumlah 77 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara total populasi.

Didapatkan rata-rata penurunan stress sebelum dan sesudah penelitian adalah -10,04 (3,65). Skor mean rank 38,50. Hasil uji statistik menunjukkan p value <0,001 yang menunjukkan hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nul ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa.

Kesimpulan adalah terdapat Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa. Saran: hendaknya mahasiswa tetap mempertahankan kemampuan penyesuaian dirinya terhadap situasi kampus. Adanya peran aktif dosen pada tingkat tatanan akademis dan pendekatan secara psikologis. Dosen bersedia menjadi tempat sharing atau diskusi bagi mahasiswa.

Kata Kunci : Aromaterapi Lavender, Brain Gym, Mahasiswa

Abstrac

Stress can be felt by adults or during college age. The stress experienced by students on activities, situations on campus such as theory exams, practical exams, assignments from lecturers, extracurricular activities. Methods for dealing with stress such as relaxation, music therapy, Lavender aromatherapy, Brain Gym and exercise. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of lavender aromatherapy and Brain Gym on the stress level of students of Palu Midwifery Diploma III Department of Midwifery, Health Ministry of Health, Palu.

The research design used a quasy experimental method with one group pre-post test without control design, cross sectional approach. This research has been carried out in the Study

Classroom of D-III Midwifery Study Program Students in Palu level II semester III for three weeks (21 October to 8 November 2019). The population and sample in this study were all students of the Diploma III Midwifery Study Program Palu level II semester III totaling 77 students. The sampling technique in this study is by means of the total population.

Obtained an average stress reduction before and after the study was -10.04 (3.65). The mean rank score is 38,50. The results of statistical tests show p value <0.001 which indicates that the alternative hypothesis is accepted and null hypothesis is rejected. This means that there is an effect of the combination of lavender aromatherapy and Brain Gym on student stress levels.

The conclusion is that there is an effect of the combination of lavender aromatherapy and Brain Gym on student stress levels. Suggestion: students should still maintain their ability to adapt to the campus situation. There is an active role of lecturers at the academic level and psychological approach. Lecturers are willing to be a place for sharing or discussion for students.

Keywords: Lavender Aromatherapy, Brain Gym, Student

PENDAHULUAN

Stress dapat dirasakan orang dewasa atau masa usia kuliah. Stress yang dialami mahasiswa terhadap aktivitas atau situasi di kampus dengan faktor utama adalah ujian. Stress saat ujian akibat dari kekurangan pengetahuan dan kesadaran untuk menghadapi ujian. Peserta didik mengemukakan, mengalami stres pada setiap hari dan semester dengan sumber stress yang tinggi akibat dari begitu banyak materi dan keterampilan yang harus dikuasai dalam waktu yang singkat (Misra R & McKean, 2000).

Penelitian di University of Buffalo membuktikan perempuan lebih mampu mengendalikan stres. Kemampuan ini disebabkan oleh tingginya faktor hormon estrogen di dalam tubuh wanita. Hormon ini memperkuat efek oksitosin beberapa

kali lipat yang berfungsi mempengaruhi emosi seseorang yang dapat menimbulkan perasaan senang, bahagia, tenang, damai, penyayang, dan bersahabat dengan orang-orang di sekitarnya (Asiyah, 2010).

Mahasiswa kebidanan merupakan mahasiswa perempuan yang lebih dilatih dalam penalaran induktif melalui penyelidikan kasus-kasus yang akan mengarah kepada sebuah hipotesa untuk digeneralisasikan.

Jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu memiliki tiga program studi kebidanan yaitu prodi D-III kebidanan Palu, Prodi D-III kebidanan Poso dan Prodi D-IV Kebidanan merupakan jurusan yang menjadi salah satu pilihan utama saat ini. Propinsi Sulawesi Tengah sampai tahun 2018 sudah memiliki 5 institusi yang

memiliki program studi vokasi kebidanan. Masing-masing instansi memiliki 2 kelas dengan kapasitas mahasiswa 40 – 50 orang tiap kelasnya dan rata-rata menghasilkan sejumlah 500 bidan setiap tahunnya (PD IBI Sulawesi Tengah, 2018). Semakin banyaknya lulusan yang dihasilkan memacu setiap institusi berkompetisi menciptakan lulusan yang berkualitas melalui sistem pendidikan yang bermutu. Beberapa indikator yang sering dipakai sebagai tolak ukur mutu lulusan adalah IPK, lama studi dan predikat lulusan yang disandang (Direktorat Jenderal pendidikan Tinggi, 2008).

Hasil wawancara yang peneliti lakukan pada mahasiswa semester 2, semester 4 dan semester 6 di Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu pada 27 Februari 2019, semester 2 diperoleh 3 dari 5 mahasiswa mengatakan padatnya jadwal pembelajaran yang ditetapkan oleh prodi, banyaknya tugas dari dosen dan untuk semester 4 diperoleh semua mahasiswa (5 mahasiswa yang diwawancara) mengatakan bahwa kegiatan saat ini cukup padat mulai dari

kuliah, ujian tulis, ujian *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE), persiapan Praktik Klinik Kebidanan (PKK) luar propinsi, persiapan Daerah Terpencil Pedalaman dan Kepulauan (DTPK), persiapan Komunitas, praktik klinik kebidanan di rumah sakit, serta untuk semester 6 diperoleh semua mahasiswa (5 mahasiswa yang diwawancara) mengatakan saat ini mereka sangat cemas karena ujian proposal, konsul perbaikan, persiapan dinas Puskesmas, perbaikan nilai bermasalah dan ujian praktik kegawatdaruratan. Hal ini menyebabkan mahasiswa memiliki perasaan jenuh, stres, konsentrasi menurun, dan kebosanan dapat berlanjut pada akibat yang lebih buruk seperti tertundanya masa kelulusan sesuai dengan ketetapan institusi.

Metode mengatasi stress yang dialami seseorang sangat beraneka ragam seperti relaksasi, terapi musik, istirahat yang cukup, memelihara hubungan yang sehat, rekreasi dan berolahraga. Mengatasi masalah mahasiswa salah satu intervensi yang efek sampingnya minimal yaitu dengan non farmakologi dengan pendekatan

modulasi psikologis dan sensorik stres seperti relaksasi dengan salah satu pemberian aromaterapi lavender atau metode yang lain (Green dkk, 2007 dalam Solehati T. dan Kosasih C. E. 2015).

Aromaterapi merupakan terapi pengobatan alternatif dengan menggunakan sari tumbuhan aromatik (Primadiati, 2013). Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak essensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spiritual seseorang (Green dkk, 2007 dalam Kosasih dan Solehati, 2015). Minyak yang digunakan dalam terapi komplementer meliputi minyak atsiri, bunga lavender. Para peneliti membuktikan bahwa orang yang berada di lingkungan yang beraroma harum mempunyai rasa percaya diri yang tinggi (Republika, 2010). Menurut jurnal Afrianti wahyu widiarti, suhardi, (2015) Aromaterapi lavender adalah terapi menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi dan mengatasi gangguan psikologis serta gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan mampu memperbaiki mood seseorang.

Dalam penggunaan aroma terapi dapat diberikan melalui beberapa cara seperti inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aromaterapi inhalasi atau tungku aromaterapi.

Selain menggunakan aromaterapi untuk mengatasi stress dapat juga dengan menggunakan senam otak (*Brain Gym*). Salah satu metode mengajar populer yang dapat digunakan adalah *Brain Gym* (Senam Otak). *Brain Gym* adalah latihan terangkai atas gerakan-gerakan tubuh yang dinamis, dan menyilang. *Brain Gym* merupakan kumpulan gerakan-gerakan sederhana yang bertujuan untuk menghubungkan atau menyatukan pikiran dan tubuh (Nisa, 2015: 5). Gerakan-gerakan senam otak dibentuk sesuai dengan bagian-bagian otak agar otak dapat berfungsi dengan baik, seperti gerakan tubuh yang menyilang, Untuk mengfungsikan otak bagian kiri dan kanan. Rangkaian gerakan *Brain Gym* yang dilakukan bisa memudahkan kegiatan dan memperbaiki konsentrasi belajar siswa, menguatkan motivasi belajar, menarik minat belajar, meningkatkan rasa

percaya diri, membangun harga diri, rasa kebersamaan, meningkatkan daya ingat dan membuat mahasiswa lebih mampu mengendalikan stress.

Riset yang dilakukan oleh Ayinosa (Nuryana dan Setiyo Purwanto, 2013) olah raga dan latihan *Brain Gym* dapat memberikan pengaruh positif pada peningkatan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan fungsi otak untuk melakukan perencanaan, respon dan membuat keputusan. *Brain Gym* bisa juga meningkatkan kemampuan belajar tanpa batasan umur.

Penelitian terdahulu mengenai *Brain Gym* yaitu untuk meningkatkan daya ingat selama 3 minggu oleh Nuria Hilda (2009), serta penelitian *Brain Gym* untuk meningkatkan kecakapan berhitung selama 2 minggu oleh Prihastuti (2009), telah memberikan hasil adanya peningkatan perhatian dan respon yang lebih cepat serta peningkatan kemampuan untuk menangani kompleksitas aktivitas belajar, kesulitan belajar yang akan berdampak stres pada mahasiswa.

Kombinasi artinya gabungan beberapa teknik dalam mengatasi stress

mahasiswa. Kombinasi dalam hal ini adalah pemberian aromaterapi lavender pada ruangan belajar mahasiswa dan pemberian metode *Brain Gym* saat proses belajar mengajar berlangsung. Tujuan pemberian kombinasi ini adalah untuk mengurangi stres mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengendalikan dirinya dan berprestasi.

Dari berbagai uraian yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa program studi Diploma III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa program studi Diploma III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu?"

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan *one group pre-post*

test without control design. Pendekatan yang dilakukan adalah *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada Ruang Kelas yang digunakan belajar oleh Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu tingkat II semester III pada 23 September sampai dengan 23 November 2019 (9 minggu). Penelitian dikelas selama tiga minggu (21 Oktober sampai dengan 8 November 2019).

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program studi Diploma III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu tingkat II semester III berjumlah 77 mahasiswa. Teknik

pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara total populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa program studi Diploma III Kebidanan Palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu. Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data primer berdasarkan kuesioner stress berjumlah 55 item yang diberikan kepada mahasiswa berjumlah 77 orang secara pretest dan posttes.

Tabel 1 Tingkat stress mahasiswa sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *Brain Gym*

Pre-Test	Mean (SD)	Median	Rentang
Tingkat stress	81,01(4,48)	81,0	71-89

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata tingkat stress pada mahasiswa sebelum penelitian adalah 81,01 (4,48),

dengan nilai median 81,0 dan rentang 71 sampai 89.

Tabel 2 Tingkat stress mahasiswa setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *Brain Gym*

Post-Test	Mean (SD)	Median	Rentang
Tingkat stress	70,97(5,99)	72,0	58-81

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata tingkat stress pada mahasiswa setelah penelitian adalah 70,97 (5,99),

dengan nilai median 72,0 dan rentang 58 sampai 81.

Tabel 3 Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa

Pre-Test	Mean (SD) Delta	Mean Rank	z	p value
Tingkat stress	-10,04 (3,65)	38,50	-7,584	<0,001*

Keterangan uji: *) Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata penurunan stress sebelum dan sesudah penelitian adalah -10,04 (3,65). Skor mean rank 38,50. Hasil uji statistik menunjukkan p value <0,001 yang menunjukkan hipotesis alternatif

diterima dan hipotesis nul ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa.

PEMBAHASAN

Tabel 3 didapatkan rata-rata penurunan stress sebelum dan sesudah penelitian adalah -10,04 (3,65). Skor mean rank 38,50. Hasil uji statistik menunjukkan p value <0,001 yang menunjukkan hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nul ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa.

emosional seperti rasa cemas dan stres yang terjadi akibat berbagai stressor yang dihadapi oleh mahasiswa, sehingga stres yang dialami mahasiswa mengalami penurunan walaupun tidak signifikan, karena perubahan tingkat stres antara sebelum dan setelah diberikan latihan senam otak (brain gym) hanya sedikit dan aromaterapi.

Hal tersebut diatas menurut peneliti disebabkan karena responden melakukan gerakan-gerakan senam otak (brain gym) yang bermanfaat untuk mengatasi ketegangan fisik maupun psikis yaitu gangguan

Berdasarkan pengamatan dan penilaian pada mahasiswa dalam mereduksi stres belajar adalah gerakan pijat kuping bermanfaat membantu meningkatkan konsentrasi, gerakan diagonal bermanfaat menyeimbangkan emosi dan lebih rileks, gerakan pernapasan perut bermanfaat Mengurangi stress, mendorong

pertukaran oksigen secara penuh, gerakan kepala kobra dan burung hantu memiliki manfaat yang sama yaitu mengurangi ketegangan pada otot bahu dan leher, gerakan luncuran gravitasi bermanfaat Merelaksasikan kelompok otot di paha, membuat tubuh menjadi sehat dan ringan, gerakan mengaktifkan tangan bermanfaat merelaksasikan otot bahu dan lengan membuat tubuh menjadi sehat, gerakan melenturkan sendi kaki bermanfaat merelaksasikan tubuh dan merelaksasikan otot-otot, gerakan pijat otot menguap bermanfaat Mengurangi stres dan nyeri wajah. Gerakan putar kepala bermanfaat Memperbaiki kordinasi tubuh, menguatkan memori otot, meningkatkan aktivitas otak kecil, gerakan tombol bumi bermanfaat Meningkatkan kemampuan untuk berfikir, meningkatkan konsentrasi, dan gerakan titik positif bermanfaat Membuat perasaan lebih tenang, mengurangi rasa tegang.

Hasil penelitian ini bisa dijelaskan bahwa gerakan-gerakan senam otak memberikan pengaruh positif pada kelompok eksperimen yaitu menurunnya tingkat kejenuhan belajar, hal ini senada dengan pendapat

yang dijelaskan oleh Dennison (2006: 32) bahwa manfaat senam otak efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan belajar. Senam otak juga dapat menyegarkan tubuh dan memberikan dampak positif bagi fisik karena senam otak dapat meregangkan otot dan mengembalikan otot tubuh seperti semula (Dennison & Dennison 2002: 30). Senam otak memiliki efek langsung pada otak sehingga dapat mengoptimalkan fungsi otak. Hal ini didukung oleh pendapat Setiyo Purwanto, Ranita Widyaswari, dan Nuryati (2009: 90) senam otak membuat siswa lebih siap dalam menerima pelajaran, memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan daya fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi. Senada dengan pendapat Titi S Sularyo dan Setyo Hendryastuti (2002: 37-38) bahwa senam otak dapat digunakan untuk, membantu siswa memperbaiki sistem konsentrasi, meningkatkan motivasi, dan mengatasi stres. Senam otak secara empiris dalam penelitian terbukti efektif untuk mereduksi semua aspek yang membentuk kejenuhan belajar yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi,

kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

Menurut Asmadi (2013) gerakan-gerakan senam otak yang ringan dilakukan melalui olah tangan dan kaki, yang dapat memberikan rangsangan atau stimulus ke otak. Stimulus itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif, seperti kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan dalam proses belajar, memori, pemecahan masalah, serta kreativitas. Selain itu senam otak juga sering digunakan untuk terapi beberapa gangguan seperti gangguan pemusatan perhatian dan emosional, gangguan kemampuan belajar, lebih dari itu senam otak (brain gym) bisa berpengaruh positif dalam menambah konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, serta mengendalikan emosinya. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 5 – 10 menit, sebanyak 3-4 kali dalam sehari.

Menurut Purwanto, et. al. (2009) senam otak (brain gym) juga praktis, karena bisa dilakukan di mana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Gerakan-gerakan senam otak (brain gym) dapat mengaktifkan neocortex

dan saraf parasimpatis untuk mengurangi peningkatan hormon adrenalin dalam tubuh yang dapat meredakan ketegangan fisik maupun ketegangan psikis, sehingga jiwa dan tubuh menjadi relaks dan seimbang. Untuk mendapatkan semua manfaat diatas, senam otak harus dilakukan dengan rutin, dengan latihan rutin semua gangguan otak yang dialami akan teratasi.

Berdasarkan data diatas, peneliti berkeyakinan bahwa penurunan stres yang terjadi pada kelompok intervensi disebabkan karena responden diberikan intervensi latihan senam otak (brain gym). Gerakan-gerakan senam otak (brain gym) ini merupakan satu diantara macam-macam jenis olahraga, dimana saat kita berolahraga bukan hanya kebugaran fisik yang kita dapat namun kesehatan mental kita pun juga ikut meningkat, akan tetapi penurunan stres yang terjadi pada kelompok ini tidak signifikan, karena penurunan tingkat stres antara sebelum dan setelah diberikan latihan senam otak (brain gym) hanya sedikit, kemungkinan besar hal ini terjadi karena intervensi latihan senam otak

(brain gym) dalam penelitian ini tidak dilakukan secara rutin, latihan senam otak (brain gym) hanya dilakukan 2 kali dalam waktu satu hari dan faktor lainnya adalah karena manfaat dari latihan senam otak (brain gym) tidak hanya untuk menurunkan stres tetapi masih banyak lagi manfaat lainnya. Hal inilah yang menyebabkan penurunan tingkat stres antara sebelum dan setelah diberikan senam otak (brain gym) hanya sedikit.

Aroma terapi lavender adalah terapi yang menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan sebagainya. Dalam pengalamannya aroma terapi dapat diberikan melalui beberapa cara antara lain inhalasi, berendam, pijat, dan kompres. Dari keempat cara tersebut, cara yang tertua, termudah, dan tercepat diaplikasikan adalah aroma terapi inhalasi menurut jurnal Afrianti Wahyu Widiarti, Suhardi (2015). Hal tersebut di atas didukung oleh jurnal Ayur Merdikawati, Titin Andri Wihastuti (2015) menyatakan bahwa penelitian medis akhir-akhir ini mengungkapkan

bahwa bau yang terhirup memiliki dampak yang signifikan pada perasaan manusia. Menurut penelitian ilmiah, aroma yang tercium berpengaruh terhadap otak, seperti halnya alkohol, misalnya aroma terapi lavender dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa di belakang kepala, dan keadaan ini diasosiasikan dengan relaksasi dan juga didukung penelitian ilmiah oleh Afrianti Wahyu Widiarti, dkk (2015) aroma terapi lavender adalah terapi yang menggunakan minyak essensial yang dinilai dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman seperti cemas, stress, depresi, dan sebagainya.

Maka dari itu dengan pemberian teknik relaksasi aroma terapi lavender dapat menurunkan tingkat stress yang awalnya stress sedang menjadi stress ringan hal itu membuktikan bahwa dengan aroma terapi lavender dengan adanya diberikan teknik aroma terapi pada kelompok kecil, responden dapat mengontrol stress dengan baik dan menjalani suatu tindakan dengan pikiran yang tenang dan dapat berkonsentrasi. Menurut Cyberhelath

(2008) bahwa ada beberapa hal yang terjadi setelah pemberian teknik aroma terapi lavender yaitu efektif sebagai sedative yang berfungsi menenangkan system saraf pusat yang dapat membantu mengatasi insomnia terutama oleh stres, cemas, gelisah, ketegangan, dan depresi. Menurut IGA Prima Dewi AP (2011) bahwa kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat oil yang mampu mengendorkan dan melemeskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang, sehingga dapat digunakan dalam manajemen stres. Aroma terapi merupakan suatu metode yang menggunakan minyak essential juga mempengaruhi emosi seseorang. Aroma terapi minyak essential oil lavender merupakan salah satu minyak yang paling aman sekaligus mempunyai daya antiseptic kuat, anti depresi dengan aroma yang berbau manis, floral, sangat herbal sehingga banyak digunakan sebagai aroma terapi yang terpopuler yang memiliki banyak khasiat (Koensoermardiyah, 2009).

Pada saat penelitian responden terlihat tenang dalam berdiskusi dan

fokus dalam mengingat prosedur-prosedur tindakan, akan tetapi ada sebagian responden mengatakan bahwa mereka merasa mengantuk sedikit dan sebagiannya lagi mengatakan merasa rileks saat berada di dalam ruangan tersebut. Ternyata menurut Hustasoid (2006) mengatakan bahwa aromaterapi lavender merupakan salah satu aromaterapi terkenal memiliki efek sedative, hyponif, dan antineurodepressive pada manusia, karena minyak lavender dapat memberikan rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Jadi dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa memang benar aroma lavender dapat membuat mengantuk dan seseorang yang menghirupnya akan merasa lebih tenang dari sebelumnya. Mekanisme fisiologis tubuh terhadap aromaterapi, minyak lavender dengan kandungan linaloolnya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke system limbic dimana

nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic system pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdale dan hippocampus. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari system pendengaran, system penglihatan, dan system penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. Amygdala sebagai dari system limbic bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hippocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengelaaan bau-bauan (Prima, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : Nilai Mean (SD) Tingkat stress mahasiswa program studi Diploma III Kebidanan palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu sebelum diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *Brain Gym* adalah 81,01 (4,48), dengan nilai median 81,0 dan rentang 71 sampai 89. Nilai Mean Tingkat stress mahasiswa program studi Diploma III Kebidanan palu Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu setelah diberikan kombinasi aromaterapi lavender dan *Brain Gym* adalah 70,97 (5,99), dengan nilai median 72,0 dan rentang 58 sampai 81. Nilai Mean (SD) Delta penurunan stress sebelum dan sesudah penelitian adalah -10,04 (3,65). Skor mean rank 38,50. Hasil uji statistik menunjukkan p value <0,001 yang menunjukkan hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nul ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat Pengaruh kombinasi pemberian aromaterapi lavender dan *Brain Gym* terhadap tingkat stress mahasiswa.

Saran : Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang tinggi

atau baik, hendaknya mahasiswa tetap mempertahankan kemampuan penyesuaian dirinya, seperti bertanggung jawab menyelesaikan tugas secara mandiri dan mampu menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan tepat waktu, mampu belajar membiasakan diri dengan padatnya jadwal perkuliahan, mampu bekerja sama dengan teman-teman sekelompok atau sekelas dan mampu memprioritaskan pekerjaan atau kegiatan yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Adanya peran aktif dosen tidak hanya pada tingkat tatanan akademis saja, tetapi juga di sisi lain adanya pendekatan secara psikologis. Dosen bersedia menjadi tempat sharing atau diskusi bagi mahasiswa untuk mengemukakan pendapat mengenai kesulitan-kesulitan yang dialami selama menempuh perkuliahan untuk meminimalkan kecenderungan stres diikuti peningkatan indeks prestasi

DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah. 2010. Belajar psikologi faal. Surabaya: IAIN Press.
- Afrianti Wahyu Widiarti, Suhardi. (2015). Penurunan Kecemasan Menghadapi Skripsi Dengan Menggunakan Aromaterapi Inhalasi. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. <http://Afrianti.fk.@ub.ac.id>
- As'adi, M. (2013). Tutorial Senam Otak Untuk Umum, Edisi I. Jakarta: Flash Books
- Dennison, Paul E. (2006). Brain Gym: Senam Otak. Buku Panduan Lengkap Jakarta: Grasindo.
- Dennison, Paul E & Dennison, Gail E. (2002). Buku Panduan Lengkap Senam Otak. Jakarta: Gramedia
- Misra, R dan McKean M.(2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. American Journal of Health Studies. Tanggal ases 14 Mei 2015. <http://ajhs.tamu.edu/16%2D1/>
- Nuria, Hilda. 2009. Efektifitas Brain Gym dalam Meningkatkan Daya Ingat Siswa di TK dan Play Group Kreatif Primagama Malang: Malang
- Nisa, Khaerun. 2015. Brain Gym effects on the change of cognitive funtion and insomnia to improve quality of life in elderly in panti tresna werda natar lampung selatan. Jurnal.
- Primadiati, Rahmi. Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat Dan Cantik. Jakarta:Gramedia Pustaka Utama: 2002
- Prihastuti. 2009. Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Kecakapan Berhitung Siswa Sekolah Dasar. Cakrawala Pendidikan Jurnal Ilmiah

- Pendidikan, Februari 2009, Th. XXVIII, No. 1.36-37
- Purwanto, Aryani Nuryana. 2013. Efektivitas Brain Gym dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak. *Ilmia Berkala Psikologi Indigenus*. Jurnal.
- Solehati T. dan Kosasih C. E. 2015. Konsep dan Aplikasi Relaksasi Bandung: Rafika Aditama.
- Setiyo Purwanto., Ranita Widyaswati., & Nuryati. (2009). Manfaat Senam Otak (Brain Gym) dalam Mengatasi Kecemasan dan Stres pada Anak Sekolah. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2068/9.pdf?sequence=1>
- Titi S. Sularyo & Setyo Handryastuti. (2002). Senam otak. Diakses dari <http://saripediatri.idai.or.id/pdf/4-1-8.pdf>.