

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera secara psikologis dan emosional yang mencakup keadaan pikiran, perasaan dan perilaku seseorang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.¹ Saat ini, kesehatan mental adalah salah satu hal yang paling banyak dibahas oleh masyarakat. Banyaknya tekanan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari akan menentukan bagaimana kualitas hidup seseorang. Seseorang yang tidak mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi cenderung mudah mengalami gangguan mental. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019, sebanyak 970 populasi di dunia memiliki gangguan mental.² Prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia pada umur ≥ 15 tahun berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 sebanyak 630.827 penduduk.³ Gangguan mental yang sering terjadi pada kalangan mahasiswa adalah stres. Stres akan berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa seperti depresi, kelelahan emosional, kecemasan, dan gangguan tidur. Hal tersebut akan bertambah berat apabila tidak mendapat dukungan dari lingkungan sosial dan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan mental.⁴ Stres yang tidak dikelola dengan baik akan memunculkan ide untuk bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Iriani dkk (2024) di Makassar dan Sahendra (2024) di Universitas Andalas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres pada mahasiswa dengan ide bunuh diri.^{5,6}

Stres adalah fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswa. Stres dapat terjadi karena adanya tekanan dalam menghadapi situasi tertentu yang dianggap mengancam individu.⁷ Kebanyakan stres yang dialami dapat mengganggu keseharian dan dapat memengaruhi kualitas akademik mahasiswa. Pada tahun 2021, prevalensi stres secara global mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun sebelumnya yaitu sebanyak 190 juta populasi mengalami stres.⁸ Berdasarkan survei dari *Gallup Global Emotions*

Report tahun 2025 yang dirilis *CEO World Magazine*, tingkat stres Indonesia secara global berada di urutan ke 119, sedangkan peringkat ketujuh se-ASEAN.⁹ Prevalensi mahasiswa secara global yang mengalami stres sebesar 38-71% dan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa antara 36,7% hingga 71,6% mahasiswa di Indonesia mengalami stres.¹⁰

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rezaei, Falahati, Beheshtizadeh (2020) pada 70 mahasiswa kebidanan di Iran menggunakan *Percieved Stress Scale* menunjukkan bahwa terdapat 55,7% mengalami stres tingkat tinggi, 41,4% mengalami stres tingkat sedang, dan 2,9% mengalami stres tingkat rendah.¹¹ Selanjutnya hasil penelitian Yankey et al (2017) pada 315 mahasiswa keperawatan dan kebidanan didapatkan sebanyak 111 mahasiswa (35,24%) mengalami stres berat akibat akademik.¹² Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Supriatik dan Wati (2022) pada mahasiswa kebidanan tingkat III STIKes Putra Abadi Langkat Stabat tahun 2014 yang menunjukkan sebanyak 75,8% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi dalam menghadapi Ujian Akhir Program (UAP).¹³

Fakultas Kedokteran Universitas Andalas menggunakan sistem *Problem Based Learning* (PBL) sebagai sistem pembelajaran untuk prodi pendidikan dokter dan kebidanan dimana setiap blok memiliki tema yang berbeda. Hal ini berlangsung selama enam pekan dengan kegiatan kuliah pengantar, tutorial, pleno, keterampilan klinis, dan diakhiri dengan ujian blok. Dalam pelaksanaan ujian blok menggunakan format *Multiple Choice Question* (MCQ) berbasis komputer. Ujian blok ini digunakan sebagai bentuk evaluasi dan dijadikan sebagai acuan untuk melanjutkan ke blok berikutnya, dimana persentase nilai ujian blok di prodi kebidanan yaitu 60% terbilang cukup besar untuk seluruh cakupan nilai akhir blok. Dalam mempersiapkan ujian blok tersebut mahasiswa perlu belajar lebih giat agar mendapatkan nilai terbaik yang dalam prosesnya seringkali mahasiswa mengalami stres dan cemas. Stres yang tidak teratasi dengan baik dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa walaupun banyak faktor lain yang dapat memengaruhinya.¹⁴

Terapi komplementer adalah salah satu metode yang dapat digunakan sebagai manajemen stres, salah satunya aromaterapi. Aromaterapi adalah penggunaan minyak esensial sebagai bentuk perawatan dan pengobatan yang memberikan rasa nyaman pada pikiran dan tubuh individu.¹⁵ Aromaterapi merupakan salah satu metode alternatif komplementer yang dapat digunakan untuk meredakan stres. Istilah aromaterapi pertama kali dikenalkan oleh ahli kimia Prancis dan ahli parfum bernama Rene-Maureice Gattefosse di dalam buku *Aromatheraphie* yang diterbitkan pada tahun 1928, kemudian diterbitkan kembali dengan judul yang sama pada tahun 1935.¹⁶ Kegiatan ekstraksi minyak esensial pertama kali dilakukan di Mesir sebagai campuran bahan kosmetik dan pengobatan. Selain itu juga telah digunakan berabad-abad oleh peradaban Cina kuno dan sebagai pengobatan tradisional di India.¹⁷ Aromaterapi memiliki manfaat seperti memberikan rasa tenang dan mengurangi kegelisahan, mengatasi insomnia dan depresi, serta menjaga keseimbangan tubuh.¹⁸

Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi merupakan substansi aromatik yang bisa diperoleh dari tumbuhan yang ada di lingkungan sekitar. Minyak esensial bisa didapatkan dari berbagai bagian tumbuhan mulai dari akar, batang, daun, bunga, biji, dan lain-lain. Minyak esensial ini memiliki kemampuan untuk menembus membran sel dan langsung memberikan efek pada organ target.¹⁹ Minyak esensial bisa digunakan dengan berbagai cara seperti, minyak pijat, kompres hangat/dingin, mandi, berendam, dan inhalasi.²⁰ Metode inhalasi paling sering digunakan, dimana metode ini akan memengaruhi *mood*, perilaku, dan kondisi psikologis seseorang dengan masalah stres dan kecemasan.¹⁷ Salah satu metode inhalasi yang nyaman digunakan, aman, praktis, terjangkau, serta *portable* adalah *inhaler stick*. Pemberian aromaterapi dengan *inhaler stick* sebanyak 2x sehari selama 5-10 menit akan memberikan pengaruh terhadap kejadian stres.²¹ Minyak esensial akan merangsang *neurotransmitter* untuk memengaruhi emosi seseorang yang akan memengaruhi otak untuk menghasilkan hormon serotonin dan dopamin untuk memperbaiki kondisi suasana hati.¹⁵

Salah satu tanaman yang banyak digunakan sebagai aromaterapi adalah lavender. Lavender mengandung senyawa *linalool* dan *linalyl asetat* yang memiliki efek ansiolitik. Efek ini memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga mampu menurunkan stres dan kecemasan.²² Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk (2021) pada 18 orang mahasiswa menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi ujian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres menjadi normal setelah dilakukan *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* yang didapatkan stres dengan tingkatan *mild*, *moderate*, *severe*, *extreme*.²³ Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Monica dkk (2023) di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang ujian blok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. Selain itu hasil analisis menunjukkan kekuatan korelasi antara dua variabel tersebut yang menunjukkan kedua variabel memiliki pengaruh yang kuat.²⁴

Penggunaan minyak esensial lavender dengan metode inhalasi akan merangsang saraf olfaktorius untuk menghantarkan impuls ke otak melalui *olfactory bulb* yang berhubungan dengan sistem limbik sebagai pusat emosi seperti *amygdala* dan *hippocampus*. Hal ini memberikan efek pada penurunan pelepasan *Corticotrophin Releasing Hormone* (CRH). Dengan menurunnya hormon tersebut diharapkan terjadi penurunan hormon kortisol yang berperan penting dalam terjadinya stres dan kecemasan pada individu.¹⁵ Selain itu aromaterapi lavender meningkatkan gelombang alfa dalam otak yang akan menggambarkan rasa tenang dan nyaman sehingga dapat menurunkan tingkat stres.²⁵ Oleh karena itu, pemberian aromaterapi lavender bisa dijadikan sebagai salah satu metode alternatif non farmakologis yang dapat membantu mengurangi stres pada mahasiswa menjelang ujian blok.

Survei awal yang telah penulis lakukan terhadap 15 orang mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas didapatkan sebanyak 10 orang menganggap ujian blok adalah penyebab stres, serta seluruh responden belum pernah

menggunakan aromaterapi sebagai media relaksasi untuk mengatasi stres sebelum menghadapi ujian blok. Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Angkatan 2024 merupakan responden yang akan digunakan dalam penelitian ini. Mahasiswa tahun 2 sudah melewati transisi dari masa sekolah ke perkuliahan sehingga saat ini mereka hanya fokus dengan pembelajaran di kampus. Tahun kedua yang dihadapi mahasiswa program studi kebidanan program sarjana merupakan masa yang krumur karena mahasiswa dihadapkan dengan materi yang berkaitan erat dengan inti kebidanan, yaitu asuhan kebidanan sepanjang siklus kehidupan. Berdasarkan observasi penulis, bahwa mahasiswa merasa tertekan akibat padatnya jadwal dan tingkat kesulitan materi perkuliahan yang lebih berat dibandingkan dengan tahun pertama sehingga mereka membutuhkan usaha yang lebih keras dalam belajar untuk mencapai nilai yang terbaik pada ujian blok.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana dalam Persiapan Ujian Blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres mahasiswa program studi kebidanan program sarjana dalam persiapan ujian blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana dalam persiapan ujian blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

2. Mengetahui rata-rata tingkat stres mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana dalam persiapan ujian blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebelum diberikan aromaterapi lavender.
3. Mengetahui rata-rata tingkat stres mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana dalam persiapan ujian blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sesudah diberikan aromaterapi lavender.
4. Mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap tingkat stres mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana dalam persiapan ujian blok (MCQ) di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap Peneliti

Peneliti dapat menjadikan penelitian ini sebagai sarana untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dan mengaplikasikan pengetahuan yang telah didapatkan semasa perkuliahan terutama tentang penerapan terapi komplementer dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi universitas untuk meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan mengenai penggunaan terapi komplementer khususnya aromaterapi lavender sebagai terapi alternatif untuk mengurangi stres pada mahasiswa menjelang ujian blok.

1.4.3 Manfaat terhadap Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer untuk mengatasi stres, terutama terkait penggunaan aromaterapi lavender untuk mengurangi stres menjelang ujian blok pada mahasiswa. Selain itu diharapkan masyarakat juga mampu untuk menggunakan aromaterapi sebagai terapi alternatif yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.