

**PENGARUH PIJAT TANGAN DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA SEBELUM
UJIAN LAB KLINIK KEPERAWATAN
(Studi Dilakukan Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (PSIK FK Unud)
Angkatan 2013)**

Rawiti, NMR., Ns. A. A. Sri Agung Adilatri, S.Kep, M.M., Ns. Ni Ketut Guru Prapti, S.Kep,
MNS.

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Abstract. Nursing skill lab is media practice to show hospital image for nursing students. Because of that, anxiety in nursing students can occur before facing nursing skill lab tests. The hands massage and lavender aromatherapy can provides relaxation and minimizes sympathetic nervous activity in the autonomic nervous system. Adrenaline and cortisol will decrease stress of students. This study aimed to determine the effect of hands massage and lavender aromateraphy for anxiety level on nursing students in Nursing Department, Medical Faculty of Udayana University Class of 2013 before facing nursing skill lab tests. This is Quasy-experimental design with pre-test and post-test with control group design. Sample consist of 30 nursing students were selected with simple random sampling technique, divided become two groups, which are the control group and the treatment group. The treatment group was given the hands massage and lavender aromatherapy for 20 minutes. Both of groups was measured by using a questioners of anxiety level, this instrument is Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS) (0-40) for examine pre-test and post-test anxiety level. Research results based on analysis by the Man Whitney U Test, this difference is statistically significant, with p-value=0,031, which means that there is effects of hands massage and lavender aromatherapy for anxiety level on nursing students on Nursing Department, Medical Faculty of Udayana University Class of 2013.

Keywords: Hands Massage and Lavender Aromatherapy, Anxiety Level, and Skill Lab Tests

PENDAHULUAN

Florence Nightingale menyebutkan tujuan keperawatan adalah untuk dapat menempatkan klien dalam kondisi yang paling baik (Smeltzer & Bare, 2005). Sejalan dengan meningkatnya kesejahteraan dan pendidikan, dimana tuntutan masyarakat akan peningkatan kesehatan yang berkualitas juga akan semakin meningkat. Tuntutan akan kebutuhan pelayanan asuhan keperawatan dimasa yang akan datang merupakan tantangan yang harus dipersiapkan secara benar dan ditangani dengan sungguh-sungguh oleh institusi pendidikan kesehatan (Hasan & Chitra, 2007).

Schweek dan Gebbie (1996) dalam Syahreni dan Waluyanti (2007), dalam pendidikan kesehatan menyatakan bahwa pembelajaran klinik adalah "*the heart of the total curriculum plan*". Praktek laboratorium keperawatan merupakan media praktikum yang memberikan gambaran tentang *hospital image bagi mahasiswa keperawatan*. Ujian *Skills Lab* harus dapat dilaksanakan secara cepat dan tepat serta harus dilakukan secara lengkap tanpa terlewat satu unsur pun dalam waktu uji yang singkat (\pm 10 menit tiap satu keterampilan), untuk mendapatkan nilai yang bagus (Arief,

Suwadi, & Sumarni, 2003). Hal tersebut memungkinkan timbulnya kecemasan pada mahasiswa keperawatan sebelum melaksanakan ujian lab klinik keperawatan.

Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis seperti olah raga teratur, humor, nutrisi dan diet yang baik, istirahat yang cukup, dan teknik relaksasi (Potter & Perry, 2006). Salah satu teknik relaksasi yang dapat mengatasi kecemasan adalah dengan teknik relaksasi masase yaitu pijat tangan aromaterapi lavender (*hand massage aromatherapy lavender*). Hal ini sesuai dengan pernyataan Lin (2004) dalam Siahaan (2013), yang menyebutkan bahwa cara untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi dengan melakukan masase/pijatan pada bagian tubuh tertentu dalam beberapa kali akan membuat perasaan lebih tenang. Synder & Lindquist (2006), menjelaskan bahwa aromaterapi yang digunakan bersamaan dengan teknik pemijatan memiliki efek ganda dimana pijat tangan aromaterapi berfokus pada efek pemijatan dan keharuman aromaterapinya.

Pemilihan angkatan 2013 sebagai subjek penelitian dengan mempertimbangkan angkatan 2013 merupakan angkatan termuda saat ini di PSIK FK Unud. Seperti yang kita ketahui, awal masa perkuliahan merupakan masa-masa yang sangat sulit untuk dilewati. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2013 melalui kuisioner tingkat kecemasan terhadap 80 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (PSIK FK Unud) angkatan 2013 didapatkan hasil cukup banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan. Sebesar 11,25% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang, 7,5% mengalami tingkat kecemasan berat, dan 2,5% mengalami tingkat kecemasan sangat berat ketika akan menghadapi ujian.

Berdasarkan fenomena ini, peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian tentang pengaruh pijat tangan dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan sebelum ujian lab klinik keperawatan pada mahasiswa PSIK FK Unud Angkatan 2013.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy-experimental* dengan rancangan *pre-test and post-test with control group design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat tangan dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan mahasiswa PSIK FK Unud angkatan 2013.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PSIK FK Unud Angkatan 2013 yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 74 orang. Peneliti mengambil sampel sebanyak 30 orang, yang terdiri dari 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *probability sampling*, tepatnya *simple random sampling*.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan skala pengukuran kecemasan TMAS (0-40). Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi pijat tangan dan aromaterapi lavender selama 20 menit, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.

Prosedur Pengumpulan dan Analisis Data

Mahasiswa PSIK FK Unud angkatan 2013 yang telah memenuhi kriteria inklusi, dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Cara pengelompokkannya adalah dengan undian, dimana anggota populasi yang telah memenuhi kriteria inklusi diberikan nomor terlebih dahulu, kemudian dipilih

secara acak hingga tersisa 30 nomor. Dari 30 nomor undian tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Sebelumnya mahasiswa PSIK FK Unud angkatan 2013 yang menjadi responden telah diberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan, serta menandatangani *informed consent* (persetujuan) sebagai subjek penelitian. Pengkajian tingkat kecemasan dilakukan oleh peneliti dan *field worker* pada kedua kelompok sebelum dan sesudah intervensi (*pre-test* dan *post-test*) dengan menggunakan skala TMAS (0-40) untuk mengetahui tingkat kecemasan setiap kelompok. Pada penelitian ini peneliti akan dibantu oleh seorang *field workers* yang bertugas melakukan pengkajian tingkat kecemasan. Mahasiswa yang menjadi kelompok perlakuan diberikan pijat tangan dan aromaterapi lavender selama 20 menit (10 menit untuk masing-masing tangan). mahasiswa yang menjadi kelompok kontrol juga dilakukan pengkajian tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* tanpa diberikan perlakuan. Pengkajian tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* dilakukan dalam satu hari dengan jarak 20 menit antara pengukuran *pre-test* dan *post-test*, sesuai dengan lamanya pijat tangan dan aromaterapi lavender pada kelompok perlakuan.

Data yang terkumpul ditabulasi ke dalam matriks pengumpulan data yang telah dibuat sebelumnya oleh peneliti, kemudian dilakukan analisis data. Karena data yang diperoleh berskala ordinal, maka untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada mahasiswa PSIK FK Unud angkatan 2013 diantara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dianalisis dengan uji beda statistik parametrik, yaitu uji *Man Whitney U Test*, dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha \leq 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan *pre-test* pada kelompok

perlakuan dan kelompok kontrol, diperoleh gambaran tingkat kecemasan *pre-test* pada kelompok perlakuan yaitu sebanyak lima orang (33,33%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan 10 orang (66,67%) mengalami tingkat kecemasan berat. Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat *pre-test* diperoleh gambaran tingkat kecemasan yaitu sebanyak empat orang (26,67%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan 11 orang (73,33%) mengalami tingkat kecemasan berat. Pada pengukuran tingkat kecemasan *post-test* pada kelompok perlakuan, diperoleh gambaran tingkat kecemasan yaitu sebanyak 11 orang (73,33%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan empat orang (26,67%) mengalami tingkat kecemasan berat. Sedangkan pada kelompok kontrol pada saat *post-test* diperoleh gambaran tingkat kecemasan yaitu sebanyak lima orang (33,33%) mengalami tingkat kecemasan sedang dan 10 orang (66,67%) mengalami tingkat kecemasan berat.

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Man Whitney U Test* pada saat *pre-test*, diperoleh nilai probabilitas pada uji dua sisi (*p-value*) sebesar 0,695 yang lebih besar dari α (0,05), menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Maka, dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan *pre-test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil analisis data pada saat *post-test*, diperoleh nilai probabilitasnya pada uji dua sisi (*p-value*) sebesar 0,031 yang lebih kecil dari α (0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal ini berarti hipotesa alternatif diterima. Maka, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan *post-test* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat tangan dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada

mahasiswa PSIK FK Unud Angkatan 2013.

PEMBAHASAN

Keseluruhan responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (100%). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan antara lain: potensi stressor, maturitas, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, usia, dan jenis kelamin (Stuart & Sundeen, 1998 dalam Mahanani, 2013). Pada penelitian ini penurunan tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan diduga sebagai pengaruh dari pijat tangan dan aromaterapi lavender. Pijat merupakan teknik integrasi sensori yang mempengaruhi aktivitas sistem saraf otonom. Apabila seseorang mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus rileks maka akan muncul respon relaksasi (Meer, 1993 dalam Potter & Perry, 2006).

Pada pijat tangan aromaterapi dipilih minyak esensial lavender karena pada lavender terdapat kandungan utama senyawa aktif linalool utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) (Pengelly, 2003). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waluis, *et al* (2010), yang berjudul "*Massage Therapy for Stress Management: Implications for Nursing Practice*", yang menjelaskan bahwa tindakan perawatan sederhana dengan fokus sentuhan, meskipun 5 menit pijatan tangan atau kaki sederhana, dapat berguna dalam menurunkan tingkat stres yang dirasakan pasien. Penelitian yang dilakukan oleh Woelk dan Schlafke (2010) dalam Arwani, Sriningsih, & Hartono (2013), juga menunjukkan bahwa pemberian lavender sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*) dibandingkan dengan pemberian Lorazepam.

Potter & Perry (2006), menyatakan bahwa pemberian sentuhan terapeutik dengan menggunakan tangan akan

memberikan aliran energi yang menciptakan tubuh menjadi relaksasi, nyaman, nyeri berkurang, dan membantu tubuh untuk segar kembali. Synder & Lindquist (2006), menjelaskan pijat aromaterapi merupakan cara yang populer untuk menggunakan minyak esensial karena ia bekerja dalam beberapa cara pada waktu yang sama. Kulit menyerap minyak esensial dan aromaterapi juga masuk melalui pernapasan, ditambah lagi terapi fisik dari pijat itu sendiri. Selain dari efek penyerapan minyak esensial ke dalam kulit sehingga masuk ke dalam tubuh dan mempengaruhi organ-organ di dalam tubuh, keharuman dari aromaterapi tersebut juga akan ditangkap oleh reseptor di hidung lalu menyalurkan informasi itu ke area di otak tempat pengontrol emosi dan memori. Kemudian bau itu masuk ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, seperti sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stres. Inilah yang membuat ketenangan dan perasaan sangat rileks ketika dilakukan pemijatan dengan aromaterapi lavender.

Dengan adanya hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa pijat tangan dan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan, maka mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi diharapkan dapat mengaplikasikan pijat tangan dan aromaterapi lavender ini. Pijat ini cocok dilakukan oleh mahasiswa, karena pijat tangan ini mudah untuk dilakukan oleh siapapun. Setiap orang dapat melakukannya sendiri karena selain bagian tubuh ini mudah dijangkau, pemijatan di tangan juga aman karena tidak ada efek berbahaya (Barbara & Kevin, 2011). Pijat ini aman dilakukan karena tidak menggunakan alat tembus kulit. Selain aman, pijat tangan juga praktis dan murah. Hal ini dikarenakan alat utama yang dibutuhkan cukup jari tangan orang yang bersangkutan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data pada saat *post-test*, diperoleh nilai probabilitas pada uji dua sisi (*p-value*) sebesar 0,031 yang lebih kecil dari α (0,05), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga diperoleh terdapat perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada saat *post-test*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat tangan dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa PSIK FK Unud Angkatan 2013.

Pada penelitian ini ditemukan bukti bahwa ada pengaruh pijat tangan dan aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa PSIK FK Unud Angkatan 2013, sehingga diharapkan mahasiswa dapat menerima informasi secara ilmiah dan dapat mengaplikasikan pijat tangan dan aromaterapi lavender sebagai terapi non-farmakologis yang aman, efektif dan mudah untuk menurunkan tingkat kecemasan. Bagi peneliti keperawatan diharapkan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai pijat tangan dan aromaterapi lavender. Beberapa permasalahan yang dapat diteliti antara lain dapat dilakukan dengan memperhatikan pengendalian faktor pengganggu, seperti tipe kepribadian, keadaan fisik, potensi stressor, status ekonomi, lingkungan dan situasi, untuk mengurangi bias dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, perlu juga diperhatikan mengenai pemilihan instrumen penelitian serta pengujian instrumen tersebut sebelum digunakan sebagai instrumen dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Arief, Suwadi, & Sumarni. (2003). Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian Skills Lab Modul Shock Dengan Prestasi Yang Dicapai Pada Mahasiswa FK UGM Angkatan 2000. (<http://www.google.com/beritakedok>

www.google.com/beritakedok, diakses 11 November 2013).

Arwani, Sriningsih, & Hartono. (2013). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Dengan Anestesi Spinal Di Rs Tugu Semarang (<http://www.google.co.id/jurnal.unimus.ac.id>, diakses 5 April 2014).

Barbara & Kevin, K. (2011). *Pijat Refleksi Tangan: Cara Mudah Sehat dan Relaks*. diterjemahkan oleh Rani Rachmani Moediarta. Jakarta: PT. Grafika Multi Warna.

Hasan & Chitra. (2007). *Sisi Lain Dari Ujian Nasional*. (online). (http://diana1asril.multiply.com/journal/item/21/test_anxiety_sisi_lain_dari_ujian_nasional, diakses 15 November 2013)

Mahanani, A. (2013). Durasi Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan pada Anak. Skripsi tidak diterbitkan. Purwekerto: Universitas Jenderal Soedirman.

Potter & Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, Dan Praktek Klinik, Volume 2*. Edisi Keempat, Jakarta: EGC.

Siahaan, R.S.N. (2013). *Efektifitas campuran minyak esensial indonesia: sereh wangi, kenangan dan nilam terhadap relaksasi secara inhalasi "suatu uji klinis pada wanita sehat yang memiliki risiko stress"*. Thesis tidak diterbitkan. Depok Fakultas Farmasi Universitas Indonesia. (Online), (<http://www.google.com/lontar.ui.ac.id/RichardSabarNelsonSiahaan.pdf>, diakses 2 Desember 2013).

- Smeltzer & Bare. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. Volume 2, Jakarta: EGC.
- Syahreni & Waluyanti. (2007). Pengalaman Mahasiswa S1 Keperawatan Program Regular Dalam Pembelajaran Klinik. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(2). (<http://journal.ui.ac.id>, diakses 8 November 2013).
- Synder, M & Lindquist, R. (2006). *Complementary/Alternative Therapies in Nursing*. Fifth Edition. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Walusis, *et al.* (2010). Massage therapy for stress management: implications for nursing practice. *Orthopaedic Nursing*, 29(4): 254-257. (<http://search.proquest.com>, diakses 8 November 2013).
- Woelk, H., & Schlafke, S. (2010). *A multicenter, double-blind, randomized study of the lavender oil preparation Silexan in comparison to Lorazepam for generalized anxiety disorder*. *Phytomedicine*, 17 (2), 94-9.