

ORIGINAL ARTICLE

Profil Pengetahuan dan Efektivitas Penggunaan Aromaterapi untuk Mengurangi Stres pada Masyarakat Usia Produktif

Alika Sabrina Mahalaksmi¹, Adila Nofiandita¹, Athaya Putri Rania¹, Farah Kusuma Wardhani Novian¹, Fatikha Rahma Agustina, Hayyuni Assyfa'ul Fahima¹, Naura Zahra Khairunnisa¹, Qalby Malalesa Yaumul Asri¹, Tsabitha Al Fawwas¹, Yusniar Dwi Fa'jri¹, Yuni Priyandani^{2*}

¹Mahasiswa Program Studi Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga

²Departemen Farmasi Praktis, Fakultas Farmasi, Universitas Airlangga
Gedung Nanizar Zaman Joenoes Kampus C, Jl. Ir. Soekarno, Surabaya 60115, Indonesia

*E-mail: yuni-p@ff.unair.ac.id

<https://orcid.org/0000-0002-6023-9326> (Y. Priyandani)

ABSTRAK

Stres merupakan segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional, atau psikologis. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan sebagai alternatif untuk merelaksasi tubuh serta membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi mampu membantu mengurangi stres pada seseorang di usia produktif. Data penelitian ini diperoleh melalui kuesioner *online* (*Google Form*) menggunakan metode *accidental sampling*. Kuesioner diuji validitas rupa dan isi pada 15 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi sebelum digunakan untuk mengambil data. Uji validitas konstruk serta reliabilitas dengan menggunakan data dari 110 responden dinyatakan semua item pertanyaan valid serta reliabel. Populasi penelitian ini adalah penduduk usia produktif di Surabaya. Kriteria inklusi sampel penelitian ini yaitu berusia produktif (usia 15-64 tahun), bersedia mengisi kuesioner, dan berdomisili di Surabaya. Metode skoring yang digunakan berupa empat opsi jawaban, dengan 4 skor yang berbeda. Aromaterapi dinyatakan efektif untuk menurunkan stres apabila total skor 26-40 dan tidak efektif apabila total skor 10-25. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa aromaterapi dapat menjadi pengobatan alternatif dan komplementer untuk mengurangi stres ringan, terbukti dari 85 responden yang menggunakan aromaterapi, 78 responden (91,78%) menyatakan aromaterapi berperan efektif, sedangkan pada 7 responden lainnya (8,24%) menyatakan aromaterapi tidak efektif untuk mengurangi stres. Sementara itu, tingkat pengetahuan terkait kemampuan aromaterapi untuk mengurangi stres pada 25 responden yang tidak pernah menggunakan aromaterapi, sebanyak 9 responden (36%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 5 responden (20%) tingkat pengetahuannya cukup, dan 11 responden (44%) tingkat pengetahuannya kurang. Oleh sebab itu, diperlukan adanya promosi kesehatan kepada masyarakat mengenai aromaterapi sebagai pengobatan alternatif dan terapi komplementer dalam mengurangi stres.

Kata kunci : Aromaterapi, terapi komplementer, pengobatan alternatif, stres, insomnia.

ABSTRACT

Stress is any kind of change that causes physical, emotional or psychological strain. Aromatherapy is one of the complementary therapies used as an alternative treatment to relax the body and influence emotional regulation, reduce stress and anxiety that can affect a person's sleep quality. This research was conducted to show that the use of aromatherapy is able to control anxiety and stress in a person at a productive age. Data of this research was obtained through an online questionnaire (*Google Form*) using the accidental sampling method. The questionnaire was tested for face and content validities on 15 respondents who met the inclusion criteria before being used to collect data. Construct validity and reliability using data from 110 respondents stated that all question items were valid and reliable. The population of this study was Surabaya residents and aged 15-64 years (productive age). The inclusion criteria for this research sample were being of productive age (aged 15-64 years), willing to fill out a questionnaire, and domiciled in Surabaya. The total number of respondents was 110. The scoring method used four answer options, with 4 different scores. Aromatherapy was declared effective for reducing stress if the total score was 26-40 and ineffective if the total score was 10-25. The results of this study stated that aromatherapy was an alternative and complementary treatment to reduce mild stress, as evidenced by the 85 respondents who used aromatherapy, 78 respondents (91.78%) stated that aromatherapy played an effective role, while 7 other respondents (8.24%) stated that aromatherapy was not effective for reducing stress. Meanwhile, the level of knowledge related to the ability of aromatherapy to reduce stress in 25 respondents who had never used aromatherapy, 9 respondents (36%) had a good level of knowledge, 5 respondents (20%) had a sufficient level of knowledge, and 11 respondents (44%) had a poor level of knowledge. Therefore, there is a need for health promotion to the community regarding aromatherapy as an alternative treatment and complementary therapy in reducing stress.

Keywords: Aromatherapy, complementary therapy, alternative medicine, stress, insomnia.

PENDAHULUAN

Pada umumnya, setiap orang pernah merasakan stres sampai ke tingkat tertentu. Stres dapat didefinisikan sebagai segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan baik dari aspek fisik, emosional, maupun psikologis (Priyoto, 2014). Stres merupakan respon tubuh terhadap situasi tertentu baik intrinsik (dari dalam tubuh) maupun ekstrinsik (dari luar tubuh) (Yaribeygi *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil Survei Skor Kesejahteraan 360° (2021), secara umum, jika dibandingkan dengan 21 negara tempat dilakukannya survei termasuk negara tetangga seperti Singapura, tingkat stres masyarakat Indonesia termasuk rendah. Meskipun demikian, tingkat stres di Indonesia mengalami peningkatan dari yang awalnya sebesar 73% pada awal tahun 2020 menjadi 75% pada tahun 2021 (Cigna, 2021). Sedangkan menurut data Kementerian Riset dan Teknologi (Kemristek), sebesar 55% masyarakat di Indonesia mengalami stres, dengan kategori tingkat stres sangat berat sebesar 0,8% dan stres ringan sebesar 34,5% (Pinggian *et al.*, 2021).

Stres dapat memberikan dampak bagi otak dan tubuh manusia. Sedikit stres dapat berdampak baik bagi manusia karena dapat meningkatkan performa dan perlindungan terhadap diri sendiri. Akan tetapi, stres yang berlebihan akan membuat manusia kelelahan dan mengarahkan mereka ke respon *fight or flight*. Oleh karena itu, mempelajari cara yang tepat untuk mengatasi stres adalah sesuatu yang penting untuk kesejahteraan mental dan fisik manusia (Immanuel *et al.*, 2023).

Aromaterapi merupakan suatu pengobatan komplementer dan alternatif yang menggunakan minyak esensial (Horowitz, 2011). Aromaterapi memiliki senyawa aromatik yang memberikan efek terapeutik pada tubuh dan pikiran (Butje *et al.*, 2008). Selain itu, penggunaan aromaterapi dapat mengurangi stres, mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan kesejahteraan emosional (Chamine dan Oken, 2015).

Pada penelitian ini akan dilakukan pengukuran mengenai seberapa banyak pengetahuan masyarakat usia produktif yang belum pernah menggunakan aromaterapi mengenai manfaat aromaterapi sebagai pengobatan komplementer untuk membantu meredakan stres sehingga profil pengetahuan masyarakat dapat diketahui. Pada penelitian ini juga dilakukan pengukuran mengenai efektivitas aromaterapi sebagai pengobatan komplementer untuk membantu meredakan stres pada masyarakat usia produktif sehingga efektivitasnya dapat diketahui.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini dilakukan secara observasional analitik dengan pendekatan waktu *cross-sectional* di Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Metode pengambilan data

dari responden dengan menggunakan kuesioner *online* (*Google Form*) sebagai media pengumpulan data. Pengolahan data dari responden hanya dilakukan kepada sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebagaimana telah ditentukan.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh penduduk usia produktif di Surabaya. Kriteria inklusi sampel yaitu berusia produktif, bersedia mengisi kuesioner, dan berdomisili di Surabaya. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2022), rentang usia produktif yaitu 15-64 tahun. Besar sampel yang memenuhi kriteria inklusi sehingga dapat diolah dalam penelitian adalah 110 responden.

Instrumen survei

Penelitian ini menggunakan instrumen survei berupa kuesioner online yang terdiri variabel sosio-demografi, variabel pengetahuan masyarakat usia produktif terhadap penggunaan aromaterapi, dan variabel pengalaman penggunaan masyarakat usia produktif terhadap penggunaan aromaterapi. Sebelum kuesioner online disebar, dilakukan uji validitas rupa dan isi kuesioner pada 15 responden yang telah memenuhi kriteria. Uji validitas membutuhkan waktu 8 menit. Dari hasil uji validitas, pernyataan dapat dinyatakan valid karena tata bahasa telah sesuai dan cukup mudah untuk dipahami. Kuesioner disebar secara daring melalui media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Twitter, dan Line. Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini telah mengisi formulir persetujuan (*informed consent*) yang disediakan pada halaman awal kuesioner. Setelah kuesioner disebar dan diisi oleh 110 responden, kuesioner kembali dilakukan uji validitas konstruk serta uji reliabilitas menggunakan software IBM SPSS Statistics 25. Pertanyaan pada kuesioner dianggap valid apabila r hitung $>$ r tabel. Nilai r tabel untuk variabel pertanyaan indikator stres, persepsi masyarakat terkait efektivitas penggunaan aromaterapi untuk mengurangi stres, serta pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan aromaterapi untuk mengurangi stres masing-masing adalah 0,1576; 0,1796; dan 0,3365. Hasil dari uji tersebut menunjukkan bahwa seluruh pertanyaan dalam kuesioner telah valid (nilai r hitung $>$ r tabel dan nilai sig $<$ 0,05) dengan rincian 0,712 untuk variabel pertanyaan indikator stres; 0,780 untuk variabel pertanyaan persepsi masyarakat terkait efektivitas penggunaan aromaterapi untuk mengurangi stres; serta 0,778 untuk indikator pertanyaan pengetahuan masyarakat terhadap penggunaan aromaterapi untuk mengurangi stres. Sementara itu, nilai cronbach alpha uji reliabilitas kuesioner penelitian ini $>$ 0,7 sehingga dianggap kuesioner ini reliabel (Bolarinwa, 2015).

Variabel dan indikator pada kuesioner

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi sosio-demografi (nama, nomor telepon, jenis kelamin, usia, pekerjaan, serta alamat domisili di Surabaya), pernah atau tidak pernah menggunakan

aromaterapi, indikator stres (kehilangan motivasi, merasa diri sendiri tidak cukup baik, perubahan nafsu makan, perubahan pola tidur, mudah marah terhadap hal-hal sepele, serta lebih mudah kehilangan fokus), pengalaman penggunaan aromaterapi (jenis, frekuensi, dan waktu penggunaan), hubungan penggunaan aromaterapi terhadap penurunan stres, serta pengetahuan penggunaan aromaterapi terhadap penurunan stres.

Analisis data

Pada penelitian yang telah dilakukan diperoleh data primer yakni data yang diperoleh dari responden secara langsung melalui kuesioner dengan menggunakan platform Google Form yang telah disebarluaskan melalui media sosial. Pada kuesioner tersebut disertakan pula kriteria inklusi untuk mendapatkan responden sesuai dengan penelitian.

Pada tahap awal, responden yang pernah ataupun tidak pernah menggunakan aromaterapi akan diarahkan pada pertanyaan mengenai indikator stres untuk mengetahui apakah responden pernah atau sedang mengalami stres. Setelah selesai mengisi pertanyaan seputar indikator stres, responden yang pernah menggunakan aromaterapi akan diarahkan menuju pertanyaan mengenai efektivitas penggunaan aromaterapi untuk mengurangi stres yang mereka alami.

Indikator efektif atau tidak efektif pada penelitian ini dihitung berdasarkan metode skoring. Metode skoring digunakan untuk menentukan tingkat efektivitas suatu indikator untuk menentukan tingkat kekuatannya sehingga memungkinkan untuk menilai tingkat kemampuan indikator-indikator yang terkait dengan variabel. Dalam penelitian ini, responden yang sudah pernah menggunakan aromaterapi diberikan pertanyaan. Masing-masing pertanyaan memiliki empat opsi jawaban pada kuesioner indikator efektivitas aromaterapi dengan skor 1 = sangat tidak setuju; skor 2 = tidak setuju; skor 3 = setuju dan skor 4 = sangat setuju. Skor yang diperoleh dari setiap jawaban kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh profil efektivitas aromaterapi pada tiap responden. Dinyatakan aromaterapi efektif untuk menurunkan stres apabila responden memiliki total skor yang berada pada rentang 26-40 dan tidak efektif apabila total skor responden berada pada rentang 10-25.

Responden yang tidak pernah menggunakan aromaterapi akan diarahkan menuju pernyataan pengetahuan mengenai peran aromaterapi dalam mengurangi stres. Apabila pernyataan dijawab dengan tepat, maka responden akan mendapat skor 1, tetapi apabila pernyataan dijawab dengan tidak tepat ataupun tidak tahu, responden akan mendapat skor 0. Data yang didapatkan dilakukan analisis sehingga didapatkan data dalam bentuk persentase (%) dan frekuensi (n).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Demografi

Terdapat 121 responden yang mengisi kuesioner. Setelah diberikan penjelasan sebelum persetujuan

(PSP), 120 responden setuju untuk melanjutkan pengisian kuesioner, sedangkan 1 responden tidak setuju. Setelah itu, data responden yang telah terkumpul dianalisis. Kemudian, diketahui bahwa 10 orang responden tidak memenuhi kriteria sebab berdomisili di luar Surabaya. Sehingga yang memenuhi persyaratan sebanyak 110 responden.

Pengelompokan responden berdasarkan data demografi dibagi berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pekerjaan. Rentang usia yang digunakan dalam penelitian ini berpedoman pada Depkes RI (2009) yaitu dibagi menjadi remaja awal (12-16 tahun), remaja akhir (17-25 tahun), dewasa awal (26-35 tahun), dewasa akhir (36-45 tahun), lansia awal (46-55 tahun), lansia akhir (56-65 tahun), dan manula (di atas 65 tahun). Dari 110 responden yang mengisi kuesioner, sebanyak 71 responden (64,5%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan sebanyak 39 responden (35,5%) berjenis kelamin laki-laki. Rentang usia responden terbanyak yaitu pada masa remaja akhir usia 17-25 tahun sebanyak 76 responden (69,1%) serta pekerjaan terbanyak responden merupakan mahasiswa (55,5%).

Sebanyak 85 responden (77,3%) pernah menggunakan aromaterapi, sedangkan sebanyak 25 responden (22,7%) tidak pernah menggunakan aromaterapi. Data karakteristik responden secara lengkap ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Responden Penelitian (n=110)

Karakteristik		n (%)
Jenis Kelamin	Pria	39 (35,5)
	Wanita	71 (64,5)
Usia (tahun)	17-25	76 (69,1)
	26-35	13 (11,8)
	36-45	5 (4,5)
	46-55	16 (14,5)
Pekerjaan	Pelajar	3 (2,7)
	Mahasiswa	61 (55,5)
	Karyawan Swasta	22 (20,0)
	Ibu rumah tangga	8 (7,3)
	Lain-lain	16 (14,5)

Efektivitas penggunaan aromaterapi terhadap penurunan stres

Kategori ini mencakup 85 responden yang pernah menggunakan aromaterapi dan membahas mengenai efektivitas penggunaan aromaterapi terhadap penurunan stres. Penelitian ini tidak dilaksanakan berdasarkan kadar hormon serotonin yang berpengaruh terhadap penurunan stres (Anggraini, 2015) tetapi diukur berdasarkan pengalaman responden mengenai penggunaan aromaterapi. Data dari 85 responden mengenai indikator efektivitas stres ditampilkan pada Tabel 2.

Berdasarkan skoring terhadap jawaban yang dipilih responden untuk menjawab kuesioner efektivitas aromaterapi didapatkan skor total efektivitas aromaterapi. Dari total skor didapatkan hasil bahwa sebanyak 20 (24%) responden memiliki total skor pada rentang 10-25 (tidak efektif) dan 65 (76%) responden memiliki total skor pada rentang 26-40 sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas responden dinyatakan

aromaterapi efektif terhadap penurunan stres.

Tabel 2. Indikator Efektifitas Aromaterapi (n=85)

Indikator	n (%)			
	STS	TS	S	SS
Membantu menenangkan diri saat stres	1 (1,2)	9 (10,6)	53 (62,4)	22 (25,9)
Menjadi lebih rileks	0 (0)	7 (8,2)	46 (54,1)	32 (37,6)
Menenangkan pikiran	1 (1,2)	16 (18,8)	42 (49,4)	26 (30,6)
Membantu berpikir jernih	1 (4,7)	19 (22,4)	40 (47,1)	22 (25,9)
Memperbaiki mood	7 (8,2)	12 (14,1)	33 (38,8)	33 (38,8)
Meningkatakan nafsu makan	19 (22,4)	36 (42,4)	16 (18,8)	14 (16,5)
Membantu fokus saat stres	3 (3,5)	19 (22,4)	49 (57,6)	14 (16,5)
Tidak efektif meningkatkan kualitas tidur	3 (3,5)	15 (17,6)	47 (55,3)	20 (23,5)
Mengurangi rasa cemas	3 (3,5)	18 (21,2)	40 (47,1)	24 (28,2)
Mendorong semangat & motivasi saat beraktifitas	8 (9,4)	12 (14,1)	44 (51,8)	21 (24,7)

Keterangan: STS=sangat tidak setuju, TS=tidak setuju, S=setuju, SS=sangat setuju

Indikator stres

Sebanyak 110 responden yang telah bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam survei ini, sebanyak 25 responden (22,7%) menyatakan bahwa mereka tidak pernah menggunakan aromaterapi. Data yang diperoleh menyatakan bahwa mereka yang tidak pernah menggunakan aromaterapi sebanyak 22 responden (88%) mengaku pernah mengalami kehilangan motivasi yang menunjukkan indikasi kemungkinan terjadi stres.

Selanjutnya, sebanyak 21 responden (84%) mengaku pernah merasa diri mereka tidak cukup baik. Perasaan rendah diri ini bisa saja muncul kepada orang yang mengalami stres sebagai bentuk kecemasan sebagai manifestasi dari pikiran yang sedang kalut. Selain perasaan rendah diri yang kerap muncul, sebanyak 22 responden (88%) mengaku pernah mengalami adanya perubahan pola makan. Pola makan yang dimaksud bisa terkait waktu makan, jumlah makanan yang dikonsumsi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Respon individu terkait pola makan untuk menghadapi stres tentunya berbeda pada setiap orang. Pada umumnya, orang yang stres cenderung makan lebih banyak. Namun, ada juga beberapa dari mereka yang ketika stres mengalami penurunan nafsu makan (Kandiah *et al.*, 2006).

Kemudian, pada indikator perubahan pola tidur sebanyak 22 responden (88%) juga menyatakan mereka pernah mengalami perubahan pola tidur. Sama halnya dengan perubahan pola makan, pola tidur menjadi salah satu indikasi dari seseorang ketika mengalami stres. Berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of

Mental Disorders-IV (DSM-IV), gangguan tidur bahkan menjadi salah satu gejala dari depresi. Umumnya, gangguan tidur tersebut berupa lama tidur (tidak wajar) dan bagi beberapa orang berupa insomnia (Bell, 1994).

Sebanyak 21 responden (84%) pernah merasa mudah marah terhadap hal-hal yang sebenarnya sepele. Perubahan emosional ini umum terjadi kepada seseorang yang mengalami stres. Dengan persentase yang lebih banyak dibandingkan dengan pertanyaan indikator yang lain, sebanyak 23 responden (92%) menyatakan bahwa mereka pernah kehilangan fokus terhadap hal-hal yang sebenarnya telah menjadi rutinitas dalam kehidupan masing-masing.

Sejumlah 110 responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam survei ini, sebanyak 85 responden (77,3%) menyatakan pernah menggunakan aromaterapi. Gejala stres dapat dibagi menjadi tiga kategori yaitu gejala fisiologik, psikologik dan perilaku (Priyoto, 2014).

Kategori tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Tabel 3) yang didapat sebanyak 75 responden merasa kehilangan motivasi terhadap hal-hal yang biasanya disukai, 72 responden merasa dirinya tidak cukup baik, 77 responden mengalami perubahan nafsu makan, 75 responden mengalami perubahan pola tidur, 69 responden merasa mudah marah pada hal-hal sepele dan sebanyak 75 responden kehilangan fokus terhadap hal-hal yang memang menjadi rutinitas. Hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa kebanyakan responden sedang mengalami stres.

Tabel 3. Data Indikasi Stres dari Responden (n=85)

Indikator	n (%)	
	Ya	Tidak
Merasa kehilangan motivasi terhadap hal-hal yang biasanya disukai	75 (88,2)	10 (11,8)
Merasa diri tidak cukup baik	72 (84,7)	13 (15,3)
Mengalami perubahan nafsu makan	77 (90,6)	8 (9,4)
Mengalami perubahan pola tidur	75 (88,2)	10 (11,8)
Merasa mudah marah pada hal-hal sepele	69 (81,2)	6 (6,8)
Pernah kehilangan fokus terhadap hal-hal menjadi rutinitas	75 (88,2)	10 (11,8)

Penggunaan aromaterapi oleh responden

Responden memiliki preferensi yang berbeda-beda terkait aromaterapi yang biasa mereka gunakan. Sebanyak 85 responden (77,3%) yang mengisi survei dan menyatakan pernah menggunakan aromaterapi memiliki preferensi terkait jenis aromaterapi yang biasanya digunakan. Lilin aromaterapi menduduki urutan atas dalam hal pengetahuan responden terhadap aromaterapi. Sebanyak 39 responden (45,9%) memilih lilin aromaterapi sebagai salah satu contoh jenis aromaterapi yang sering digunakan. Disusul dengan

essential oil (35,3%) dan diffuser dengan minyak atsiri (34,1%).

Terdapat banyak jenis aromaterapi, seperti minyak esensial, dupa, lilin, garam, minyak pijat, dan sabun (Imanishi *et al.*, 2009). Sejumlah 85 responden yang pernah menggunakan aromaterapi, 39 responden (45,9%) memilih lilin sebagai aromaterapi yang sering digunakan dan 30 responden (35,3%) memilih essential oil (langsung dioleskan ke tubuh) sebagai aromaterapi yang digunakan. Kedua jenis aromaterapi ini memang jenis yang paling banyak ditemui di e-commerce dan penggunaannya mudah sehingga menjadi pilihan bagi kebanyakan orang. Pada penggunaannya oleh 85 responden terdapat urutan ketiga dan keempat secara berturut-turut yaitu diffuser dengan minyak atsiri dan stick essence dengan persentase masing-masing sebanyak 29 responden (34,1%) dan 26 responden (30,6%). Sedangkan 9 responden lainnya menjawab dan lain-lain, seperti aromaterapi bentuk roll. Berdasarkan data di atas dapat diketahui aromaterapi jenis lilin paling banyak digunakan, hasil penelitian menyatakan lilin menjadi media yang paling sering digunakan oleh responden, sebanyak 45 dari 57 responden menyatakan pernah menggunakan lilin sebagai media aromaterapi (Utami, 2020).

Kemudian, didapatkan data mengenai waktu penggunaan aromaterapi, data yang diperoleh sebanyak 34 responden (40%) menggunakan aromaterapi saat sedang merasa stres, kemudian sebanyak 30 responden (35,3%) menggunakan aromaterapi saat mengalami kesulitan tidur, dan pada urutan ketiga terbanyak terdapat sebanyak 21 responden (24,7%) menggunakan aromaterapi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, responden juga sering menggunakan aromaterapi saat sedang merasa sakit dan tidak enak badan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian dari Cooke dan Ernst (2000), yaitu dengan menghirup aromaterapi dipercaya dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Oleh karena itu pengguna aromaterapi terbanyak yaitu saat sedang merasa stres dan yang kedua saat mengalami kesulitan tidur. Selain itu aromaterapi juga digunakan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi penggunaannya (Shah *et al.*, 2011; Paula *et al.*, 2017).

Frekuensi penggunaan aromaterapi pada responden yang pernah menggunakan aromaterapi sangat bervariasi. Sejumlah 85 responden (77,3%) menyatakan pernah menggunakan aromaterapi, dalam penggunaannya sebanyak 35 responden (41,2%) menggunakan aromaterapi sebanyak 1x seminggu, kemudian disusul dengan masing-masing 14 responden (16,5%) untuk penggunaan aromaterapi 2x seminggu dan lebih dari 3x dalam seminggu. Pada posisi keempat sebanyak 13 responden (15,3%) menggunakan aromaterapi setiap hari dan pada posisi terakhir sebanyak 9 responden (10,6%) menggunakan aromaterapi 3x dalam seminggu. Jika dilihat dari data di atas, masyarakat setidaknya menggunakan aromaterapi sebanyak 1x dalam seminggu. Berdasarkan penelitian

sebelumnya mengenai keefektifan pemberian aromaterapi lavender terhadap insomnia pada lansia di posyandu lansia di Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun, diasumsikan bahwa pemberian terapi aroma lavender 1 kali dalam satu minggu dengan bantuan perawat panti dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia, selain itu juga dapat membuat suasana jadi tenang dan nyaman (Sari, 2019).

Pengetahuan penggunaan aromaterapi terhadap penurunan stres

Pengetahuan tentang aromaterapi ditanyakan kepada 25 dari 110 responden (22,7%) yang tidak pernah menggunakan aromaterapi. Responden memiliki pengetahuan yang beragam mengenai jenis aromaterapi. Lilin aromaterapi menduduki urutan pertama yang diketahui oleh responden yang belum pernah menggunakan ini, yaitu sebesar 20 responden (80%). Kemudian, urutan selanjutnya terdapat diffuser dengan minyak atsiri dan stick essence sebanyak 13 responden (52%).

Tabel 4. Pendapat Responden tentang Kegunaan Aromaterapi (n=25)

Kegunaan	%		
	Benar	Salah	Tidak Tahu
Membantu menenangkan diri	60	0	40
Membuat rileks	40	4	56
Menenangkan pikiran	60	4	36
Membantu berpikir jernih	44	4	52
Memperbaiki mood	52	8	40
Meningkatkan nafsu makan	12	20	68
Membantu fokus saat stres	40	8	52
Tidak efektif meningkatkan kualitas tidur	12	28	60
Mengurangi rasa cemas	52	4	52
Mendorong semangat dan motivasi saat beraktivitas	44	8	48

Pada Tabel 4 menampilkan pendapat 25 responden yang tidak menggunakan aromaterapi. Responden tersebut diminta pendapatnya tentang 10 kegunaan aromaterapi. Responden dapat memilih jawaban "Benar", "Salah" atau "Tidak tahu".

Tingkat pengetahuan penggunaan aromaterapi terhadap penurunan stres bagi responden yang belum pernah menggunakan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang dengan rentang skor tingkat pengetahuan baik yaitu 7-10, cukup 4-6; dan kurang 1-3. Sejumlah 25 responden yang tidak pernah menggunakan aromaterapi, sebanyak 9 responden (36%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 5 responden (20%) tingkat pengetahuannya cukup, dan 11 responden (44%) tingkat pengetahuannya kurang. Responden dengan tingkat pengetahuan baik jumlahnya sedikit (36%) dibandingkan dengan yang tingkat pengetahuannya cukup dan kurang sehingga perlu ada edukasi terkait aromaterapi dan pemanfaatannya.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan menyimpulkan bahwa mayoritas responden yang telah menggunakan aromaterapi menyatakan aromaterapi efektif sebagai pengobatan komplementer untuk menurunkan stres akan tetapi responden yang tidak menggunakannya mayoritas tidak mengetahui kegunaan aromaterapi tersebut. Oleh karena itu perlunya dilakukan program edukasi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai cara meredakan stres dengan aromaterapi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis menghargai kerjasama seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y.D.S, (2015) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A.', Skripsi. Samarinda: Stikes Muhammadiyah Samarinda.
- Andrian Ramadhan., (2014) 'Kategori Umur Menurut Depkes RI (2009).', Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Bell, C. C., (1994) 'DSM-IV: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders', JAMA, 272(10), pp. 828-829. doi: 10.1001/jama.1994.03520100096046.
- Bolarinwa, O., (2015) 'Principles and Methods of Validity and Reliability Testing of Questionnaires Used in Social and Health Science Researches.', Nigerian Postgraduat. doi: 10.4103/1117-1936.173959.
- Butje, A., Repede, E. and Shattell, M.M., (2008) 'Healing Scents: An Overview of Clinical Aromatherapy for Emotional Distress.', Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 46(10), pp.46-52. doi: 10.3928/02793695-20081001-12.
- Chamine, I. and Oken, B.S., (2015) 'Expectancy of Stress-Reducing Aromatherapy Effect and Performance on A Stress-Sensitive Cognitive Task.', Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 15, pp. 1-10. doi: 10.1155/2015/419812.
- Cigna, (2021) 'Survei Skor Kesejahteraan 360° Cigna – Jalan Menuju Pemulihan.', Jakarta: Asuransi Cigna.
- Cooke, B. dan Ernst, E., (2000) 'Aromatherapy: A Systematic Review.', British Journal of General Practice, 50(455), pp. 493–496.
- Horowitz, S., (2011) 'Aromatherapy: Current and Emerging Applications.', Alternative and Complementary Therapies, 17(1), pp.26-31. DOI:10.1089/act.2011.17103.
- Imanishi J, Kuriyama H, Shigemori I, Watanabe, S., Aihara, Y., Kita, M., Sawai, K., Nakajima, H., Yoshida, N., Kunisawa, M., Kawase, m., Fukui, K. (2009) 'Anxiolytic Effect of Aromatherapy Massage in Patients with Breast Cancer.', Evidence-Based Complementary Alternative Medicine, 6(1), pp. 123-128. doi:10.1093/ecam/nem073.
- Immanuel, S., Teferra, M.N., Baumert, M. and Bidargaddi, N., (2023) 'Heart Rate Variability for Evaluating Psychological Stress Changes in Healthy Adults: A Scoping Review', Neuropsychobiology, 82(4), pp. 187-202. doi: 10.1159/000530376.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J., and Meyer, M., (2006) 'Stress Influences Appetite and Comfort Food Preferences in College Women', Nutrition Research, 26(3), pp. 118-123. doi: 10.1016/j.nutres.2005.11.010.
- Kementerian Kesehatan RI., (2022) 'Profil Kesehatan Indonesia 2021', Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI., (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018', Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Paula, D., Pedro, L., Pereira, O dan Sousa, M., (2017) 'Aromatherapy in The Control of Stress and Anxiety', Alternative and Integrative Medicine, 6(4), pp. 1-5. doi:10.4172/2327-5162.1000248
- Priyoto, (2014) 'Teori Perubahan Perilaku dalam Kesehatan', Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pinggian, B., Opod, H., and David, L., (2021) 'Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19', Jurnal Biomedik, 13(2), pp. 144. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31806>.
- Sari, W.K.S., (2019) 'Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Lebak Bayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun', Madiun: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia.
- Shah Y.R., Sen D.J., Patel R.N., Patel J.S., Patel A.D., Prajapati P.M. (2011) 'Aromatherapy : The Doctor of Natural Harmony of Body & Mind', International Journal of Drug Development & Research, 3(1), pp. 286-294. <http://www.ijddr.in>.
- Utami, G.A.P.J.P., dan Tjandrawibawa P., (2020) 'Peran Aroma Terapi melalui Media Lilin sebagai Sarana untuk Mengurangi Stres pada Generasi Milenial', Surabaya: Universitas Ciputra.
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., and Sahebkar, A., (2017) 'The Impact of Stress on Body Function: A Review', EXCLI journal, 16, pp. 1057-1072. doi:10.17179/excli2017-480.

