



**KOMBINASI AROMATERAPI DAN TERAPI MUSIK TERHADAP KECEMASAN REMAJA
SELAMA BELAJAR DARING DI ERA PANDEMIC COVID-19 DI SEMARANG**

***THE COMBINATION OF AROMATHERAPY AND MUSIC THERAPY ON ADOLESCENT
ANXIETY DURING ONLINE STUDY IN THE COVID-19 PANDEMIC ERA IN SEMARANG***

Novita Wulan Sari^a, Margiyati^b, Nur Sholiha Rositayani^c, Samuel Sebastian Tamba^d

^a D3 Keperawatan, ita.hermawan@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

^b D3 Keperawatan, margie.akperkesdam@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

^c D3 Keperawatan, nursholiha301@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

^d D3 Keperawatan, samule011996@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition or transition due to biological and psychological growth, development, and changes. Biological changes are marked by the growth and development of primary sex, while psychological changes are characterized by changes in attitudes, feelings, and emotions. This transitional period is dubbed a period full of storms and stress, because it causes emotional upheaval, anxiety, and discomfort because the teenager is required to adapt and accept all the changes that occur. The role of nurses that can be used is to provide complementary therapies, namely a combination of aromatherapy and music therapy in reducing anxiety during online learning. The method in this study is a quasi-experimental design with a pre-post test with control group. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 60 respondents. The treatment was given in 4 sessions for 4 weeks. The treatment given is a combination of aromatherapy and music therapy. The measuring instrument used is the RCMAS anxiety instrument. The results of this study showed the effect of giving a combination of aromatherapy and music therapy on adolescent anxiety levels during online learning during the covid-19 pandemic ($p < 0.05$). The results of the study are recommended to be able to reduce anxiety in adolescents during online learning during the covid-19 period.

Keywords: *aromatherapy, anxiety, covid-19, adolescence, music therapy*

Abstrak

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan karena terjadi pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan secara biologis serta psikologis. Perubahan biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer sedangkan perubahan psikologis ditandai dengan berubahnya sikap, perasaan, dan emosi. Masa peralihan ini dijuluki masa yang penuh dengan badai dan tekanan, karena menimbulkan pergolakan emosi, rasa cemas, dan ketidaknyamanan sebab remaja tersebut diharuskan beradaptasi dan menerima semua perubahan yang terjadi. Peran perawat yang dapat digunakan adalah memberikan terpai komplemneteter yaitu kombinasi aromaterapi dan terapi musik dalam menurunkan kecemasan selama belajar daring. Metode dalam penelitian ini adalah *quasi-experiment* dengan bentuk rancangan *pre-post test with control group*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 60 orang. Perlakuan diberikan dalam 4 sesi selama 4 minggu. Perlakuan yang diberikan adalah kombinasi aromaterapi dan terapi musik. Alat ukur yang digunakan adalah instrument kecemasan RCMAS. Hasil penelitian ini terdapat pengaruh pemberian kombinasi aromaterapi dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan remaja selama belajar daring di masa pandemic *covid-19* ($p < 0.05$). Hasil penelitian direkomendasikan untuk dapat menurunkan kecemasan pada remaja selama belajar daring di masa *covid-19*.

Kata Kunci: aromaterapi, cemas, covid-19, remaja, terapi musik

1. PENDAHULUAN

Pandemic COVID-19 yang melanda di wilayah Indonesia pada bulan Maret 2020 yang dimulai dengan terdapat korban positif di kota Depok. Setelah kasus tersebut terjadilah peningkatan angka kejadian di hampir seluruh wilayah Indonesia. Covid-19 merupakan penyakit yang diakibatkan oleh salah satu jenis virus Corona yaitu SARS-CoV-2. Kasus virus corona ini hanya menyebabkan flu, namun virus ini juga dapat menyebabkan gangguan pernapasan lain seperti pneumonia akut sampai dengan kematian.

Pemerintah Indonesia telah menetapkan wabah Covid-19 sebagai bencana non-alam. Penyebaran virus ini yang cepat membuat pemerintah membuat keputusan tentang penerapan *social distancing*, bahkan beberapa kota sudah diterapkan PSBB untuk memutus rantai penyebaran virus Corona. Pembatasan aktivitas masyarakat ini juga berdampak dalam bidang pendidikan. UNESCO (dalam Hasanah, Aan 2020) menyatakan bahwa 577.305.660 pelajar dari pendidikan pra-sekolah hingga pendidikan menengah atas serta 86.034.287 pelajar di perguruan tinggi berpotensi terdampak pandemic. Negara Indonesia melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19 yang berisi bahwa pembelajaran dan aktivitas di sekolah ditiadakan dan pembelajaran dilakukan di rumah. Belajar di rumah diterapkan di semua jenjang pendidikan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020)

Penerapan *social distancing* dan beberapa terdapat penerapan PSBB tersebut membuat pemerintah juga menerapkan langkah seperti *work from home* (WFH) (Tursina, 2020). Masyarakat juga diberi edukasi untuk menerapkan pola hidup sehat (Suprabowo, 2020) dengan mencuci tangan dengan sabun sesering mungkin, memakai masker ketika bepergian keluar rumah (Pratiwi, 2020), (Machendrawaty, Yuliani, Setiawan, & Yuningsih, 2020), serta menjaga jarak (Mardiana & Darmalaksana, 2020), (Masrul et al., 2020).

Kondisi yang datang tiba-tiba tersebut membuat masyarakat tidak siap menghadapinya secara fisik maupun psikis (Sabir dan Phil, 2016). Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa anxiety apabila tertular (Fitria, 2020), (Hanifah, Yusuf Hasan, Nanda Noor, Tatang Agus, & Muhammad, 2020). Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Okazaki, 1997), (Beaudreau & O'Hara, 2009). Kartini Kartono bahwa anxiety adalah bentuk ketidakterampilan ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas (Kartono & Andari, 1989), (Annisa & Irdil, 2016). Senada dengan itu, Sarlito menjelaskan anxiety merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya (Sarlito, 2012). Anxiety ini juga dialami oleh para remaja (Gozali, Tjahyo, & Vidyarini, 2018), karena usia remaja dapat dikatakan usia yang masih labil dalam menghadapi kondisi-kondisi yang tidak terduga (Tjukup, Putra, Yustiawan, & Usfunan, 2020). Kondisi emosi remaja akan mudah terguncang seperti, anxiety yang berlebihan, ketakutan akan tertular virus ini dan sebagainya (Dani & Mediantara, 2020).

Berdasarkan penelitian Pratiwi tahun 2017, menunjukkan bahwa sebanyak 13 orang (37,1%) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 22 orang (62,9%) mengalami kecemasan berat dengan pasien pre-operasi. Setelah diberikan aromaterapi pasien mengalami penurunan kecemasan yaitu skala tidak cemas sebanyak 7 orang (20%), kecemasan ringan sebanyak 19 orang (54,3%), kecemasan sedang 7 orang (20%), dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (5,7%) (Pratiwi, 2017).

Penelitian lain terkait pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan lansia yang dilakukan oleh Wulandari dan Safitri tahun 2016 adalah efektif. Hasil yang didapat adalah sebanyak 10 orang (66,7%) mengalami cemas berat dan 5 orang (33,3%) mengalami cemas sedang. Setelah diberikan aromaterapi didapatkan penurunan tingkat kecemasan yaitu, sebanyak 13 orang (86,7%) mengalami cemas ringan dan 2 orang (13,3%) tidak mengalami kecemasan (Wulandari dan Safitri, 2016).

Terapi lain berdasarkan penelitian Astuti dan Merdekawati tahun 2016 adalah menggunakan terapi musik. Sebelum terapi musik klasik diberikan, rata-rata skala nyeri pada pasien post operasi adalah 6 dan setelah diberikan terapi musik klasik rata-rata skala nyeri pada pasien post operasi adalah 3. Ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi (Astuti, 2016). Penelitian lain terkait terapi musik juga dilakukan oleh Basri dkk tahun 2018. Menyebutkan bahwa terdapat 8 orang (25%) mengalami kecemasan tingkat berat dan sebanyak 24 orang (75%) mengalami kecemasan sedang. Setelah diberikan terapi musik, tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan yaitu sebanyak 20 orang (62,5%) pada

tingkat kecemasan sedang dan sebanyak 10 orang (31,3%) mengalami tingkat kecemasan ringan (Basri dkk, 2018).

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Anietas merupakan alat peringatan internal yang memberikan tanda bahaya kepada individu (Videbeck, et, al 2008). Ansietas (kecemasan) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik dan alami secara subjektif serta dikomunikasikan secara interpersonal. (Stuart, 2006).

Kecemasan (ansietas/anxiety) adalah gangguan alam perasaan (affective) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability /RTA, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian / splitting of personality), perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal. (Hawari, 2001). Kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan terapi non-farmakologi yaitu aromaterapi dan terapi musik.

Aromaterapi berasal dari dua kata, yaitu aroma dan terapi. Aroma berarti bau harumatau bau-bauan dan terapi berarti pengobatan. Jadi aromaterapi adalah salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih dan enak yang disebut dengan minyak atsiri. Istilah aromaterapi baru populer pada tahun 1928. Namun, cara pengobatan ini sebenarnya telah diterapkan sejak dimulainya peradaban di bumi. Aromaterapi terdapat kandungan minyak atsiri. Minyak atsiri disebut juga etherial oil, dalam bahasa internasional biasa disebut essential oil (minyak essen) karena bersifat khas sebagai pemberi aroma/bau. Minyak atsiri dalam keadaan segar dan murni umumnya tidak berwarna, namun pada penyimpanan yang lama warnanya berubah menjadi lebih gelap. Minyak atsiri merupakan cairan lembut, bersifat aromatik dan mudah menguap pada suhu kamar. Minyak ini diperoleh dari ekstrak bunga, biji, daun, kulit batang, kayu dan akar tumbuh-tumbuhan. Tumbuhan tersebut dapat berupa semak, belukar atau 17 pohon. Minyak atsiri merupakan formula obat dan kosmetik tertua yang diketahui manusia dan diklaim lebih berharga daripada emas (Agusta, 2000).

Selain aromaterapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang, terapi lain yang dapat menurunkan kecemasan adalah terapi musik. Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal 21 ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Perlu diingat bahwa banyak dari proses dalam hidup kita selalu ber-irama. Sebagai contoh, nafas kita, detak jantung, dan pulsasi semuanya berulang dan berirama. Terapi musik yang efektif menggunakan musik dengan komposisi yang tepat antara beat, ritme dan harmony yang disesuaikan dengan tujuan dilakukannya terapi musik. Jadi memang terapi musik yang efektif tidak bisa menggunakan sembarang musik. Terapi musik akan memberi makna yang berbeda bagi setiap orang namun semua terapi mempunyai tujuan yang sama yaitu membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberikan pengaruh positif terhadap kondisi suasana hati dan emosi, meningkatkan memori, serta menyediakan kesempatan unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional, membantu mengurangi stres, mencegah penyakit dan meringankan rasa sakit.

Terapi musik mempunyai tujuan membantu mengekspresikan perasaan, membantu rehabilitasi fisik, memberi pengaruh positif terhadap suasana hati dan emosi, meningkatkan emosi, serta menyediakan kesempatan yang unik untuk berinteraksi dan membangun kedekatan emosional. Dengan demikian, terapi musik juga dapat membantu mengatasi stres atau kecemasan, mencegah penyakit, dan menghilangkan rasa sakit (Gusti, 2014). Terapi musik yang berupa suara diterima oleh saraf pendengaran, diubah menjadi vibrasi yang kemudian disalurkan ke otak melalui sistem limbik. Dalam sistem limbik (amiglanda dan hipotalamus) memberikan stimulus ke sistem saraf otonom yang berkaitan erat dengan sistem endokrin

yang 20 menurunkan hormon-hormon yang berhubungan dengan stres dan kecemasan, kemudian stimulus mengaktifkan hormon endofrin untuk membantu meningkatkan rasa rileks dalam tubuh seseorang tersebut (Stuart, 2007).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan pada remaja di Kelurahan Tlogosari Kulon Semarang sebanyak 50 orang. Penelitian dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan dengan kuesioner RCMAS sebelum dan sesudah perlakuan. Rancangan penelitian ini adalah *quasi experiment pre-test post-test with control group*. Sampel penelitian ditentukan dengan *total sampling* dengan kriteria tertentu, yaitu : 1) usia 12-17 tahun, 2) dapat membaca, menulis, berkomunikasi yang baik, 3) tidak mengalami gangguan penginderaan, kognitif, dan gerak, 4) mengikuti semua kegiatan dengan kehadiran 100%. Pembagian kelompok adalah 30 orang untuk kelompok intervensi dan 30 orang untuk kelompok kontrol. Pemberian aromaterapi dan terapi musik dilaksanakan 4x pertemuan selama 4 minggu. Pada kelompok kontrol hanya diberikan penyuluhan terkait Covid-19. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner terkait karakteristik responden, dan tingkat kecemasan dengan menggunakan instrument RCMAS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian mengenai kecemasan pada remaja selama belajar daring di era pandemik Covid-19 di Kelurahan Tlogosari Kulon. Penelitian ini dilakukan melibatkan 60 subyek yang terbagi dua kelompok yaitu kelompok intervensi ($n=30$) dan kelompok kontrol ($n=30$).

4.1.1 Analisis Univariat

4.1.1 Karakteristik Responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol

Tabel 4.1.1 Karakteristik Responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol ($n=60$)

Variabel	Kelompok			
	Intervensi ($n=30$)		Kontrol ($n=30$)	
	f	%	f	%
Umur				
13 tahun	7	23.3	6	20
14 tahun	6	20	4	13.3
15 tahun	7	23.3	11	36.7
17 tahun	10	33.4	9	30
Jenis kelamin				
Laki-laki	10	33.3	9	30
Perempuan	20	66.7	21	70
Tingkat Pendidikan				
SMP	10	33.3	11	36.7
SMA	20	66.7	19	63.3

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah responden kelompok intervensi berdasarkan umur terbanyak adalah usia 17 tahun sebanyak 10 orang (33,4%). Pada kelompok kontrol terbanyak di usia 15 tahun sebanyak 11 orang (36,7%). Berdasar jenis kelamin, kelompok intervensi dan kontrol paling banyak jenis kelamin perempuan. Untuk tingkat pendidikan paling banyak di tingkat SMA.

Hasil dari penelitian ini adalah tampak bahwa responden berada di rentang usia 13 -17 tahun. Pada kelompok intervensi terbanyak pada rentang usia 17 tahun sebanyak 10 orang (33,4%), dan pada kelompok kontrol pada usia 15 tahun sebanyak 11 orang (36,7%). Jenis kelamin terbanyak pada jenis kelamin perempuan dan tingkat pendidikan terbanyak pada tingkat SMA. Penelitian ini menganalisa terkait kecemasan pada remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bariyyah Hidayati dan MF tahun 2016 menyebutkan bahwa usia remaja merupakan usia peralihan karena mengalami pertumbuhan, perkembangan dan perubahan biologis maupun psikologis. Masa peralihan tersebut masa yang menimbulkan kecemasan, pergolakan emosi, dan ketidaknyamanan yang mengharuskan remaja beradaptasi dengan perubahan yang terjadi (Bariyyah Hidayati, MF, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa jenis kelamin paling banyak pada perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh pengamatan kajian psikologis Universitas Indonesia mendapatkan 56,41%

perempuan cenderung lebih berspon ke cemas terhadap suatu kejadian fraktur dibandingkan laki-laki (Lukman, 2009). Hal ini dipertegas dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa pada Sunaryo tahun 2004 dalam Kuraesin 2009 yang menuliskan dalam bukunya bahwa umumnya laki-laki mempunyai mental yang kuat terhadap suatu hal yang dianggap mengancam bagi dirinya dibandingkan dengan perempuan (Kuraesin, 2009).

4.1.2 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 4.1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=60)

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Sebelum				
Normal	14	46.7	11	36.7
Kecemasan klinis	16	53.3	19	63.3
Total	30	100.0	30	100.0
Sesudah				
Normal	22	73.3	11	36.7
Kecemasan klinis	8	26.7	19	63.3
Total	30	100.0	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat 16 responden dengan kecemasan klinis (53.3%) dan 14 responden kecemasan normal (46.7%) sebelum diberikan intervensi. Terdapat perubahan kecemasan pada *posttest*, dengan nilai kecemasan klinis sebanyak 8 orang (26,7%) dan 22 orang (73,3%) dengan kecemasan normal. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol terdapat 19 responden dengan kecemasan klinis (63.3%) dan 11 responden kecemasan normal (36.7%) sebelum diberikan intervensi. Tidak terdapat perubahan kecemasan pada pengukuran *posttest*.

Hasil nilai kecemasan menggunakan instrument RCMAS. Hasil yang didapatkan pada kelompok intervensi adalah sebelum diberi terapi kombinasi aromaterapi dan terapi musik adalah nilai kecemasan normal sebanyak 14 orang (46,7%) dan setelah diberikan kombinasi terapi menjadi kecemasan normal sebanyak 22 orang (73,3%). Interpretasi lain adalah sebanyak 16 orang (53,3%) mengalami kecemasan klinis sebelum perlakuan dan setelah diberi perlakuan turun menjadi 8 orang (36,7%) yang mengalami kecemasan klinis. Hal itu diperkuat dengan hasil bivariante yaitu terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan pasien pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah diberikan intervensi ($p < 0.05$).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Merdikawati, Titin, dan Laily tahun 2012, mneyebutkan bahwa tingkat kecemasan awal (pre test) pada kelompok perlakuan sebelum diberikan aromaterapi diperoleh bahwa sebanyak 4 orang (50%) dalam kategori cemas berat, 3 orang (37,5%) dalam kategori cemas sedang, dan 1 orang dalam kategori cemas ringan (12,5%), sedangkan pada saat akhir (post test) tidak ada yang mengalami cemas berat, 4 orang (50%) cemas sedang, 1 orang (12,5%) cemas ringan dan 3 orang (37,5%) tidak mengalami cemas (Merdikawati, Ayut; Titin Andri Wihastuti; Laliy Yuliatun, 2012). Dari hasil tersebut tampak bahwa aromaterapi dapat menurunkan kecemasan pada remaja putri.

4.2 Analisis Bivariat

4.2.1 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi aroma terapi dan terapi musik pada kelompok intervensi

Tabel 4.2.1 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan intervensi aroma terapi dan terapi musik pada kelompok intervensi (n=30)

	Mean Difference	Sebelum		Sesudah		P
		Mean±SD	Min-Max	Mean±SD	Min-Max	
Intervensi	18.30	22.03±5.66	10-28	3.73±1.96	1-8	0,000 ^a

^a: paired t-test

Berdasarkan tabel diatas dengan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi ($p = 0,000 < 0,05$) dengan nilai mean sesudah (3.73) lebih kecil dibandingkan nilai mean sebelum (22.03).

4.2.2 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pada kelompok kontrol

Tabel 4.2.2 Perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan setelah kecemasan sebelum dan setelah pada kelompok kontrol (n=30)

	Selisih mean	Sebelum		Sesudah		p
		Mean±SD	Min-Max	Mean±SD	Min-Max	
Kontrol	0.07	19.50±7.51	1-28	19.43±7.16	1-27	0.527 ^b

^b: Wilcoxon test

Berdasarkan tabel diatas dengan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol ($p = 0.527 > 0,05$).

4.2.3 Pengaruh intervensi aroma terapi dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan remaja

Tabel 4.2.3 Pengaruh Intervensi aroma terapi dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan remaja (N=60)

	Intervensi		Kontrol		p
	Mean Rank	Sum of Ranks	Mean Rank	Sum of Ranks	
Sesudah	16.75	502.50	44.25	1327.50	0.000 ^c

^c: Mann-Whitney test

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan pasien pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah diberikan intervensi ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi aroma terapi dan terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan.

Mekanisme kerja aromaterapi dapat menurunkan stress ataupun kecemasan yaitu aroma yang diabu atau dicium melalui indera pembauan seseorang ditangkap oleh resptor di hidung yang kemudian memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan mmori maupun memberikan informasi ke hipotalamus. Sistem limbic yang berada di dalam otak juga akan menghasilkan seluruh respon naluri (emosi, seksualitas, serta memori) dan ini berkaitan erat dengan otak yang mencrmati indera pencium (Balkam dalam Merdikawati, 2012).

Terapi aromaterapi digunakan dalam terapi komplementer karena kandungan yang ada dalam aroma tersebut seperti minyak aroma dari bunga-bunga dan kayu-kayuan memiliki sifat terapeutik dan psikoterapeutik (Anwar, 2006). Aromaterapi yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah aroma yang disukai oleh masing-masing remaja.

Penelitian lain menyebutkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan para lansia dengan sebanyak 10 orang (66,7%) berada di cemas berat dan 5 orang (33,3%) cemas sedang menjadi 13 orang (86,7%) di cemas ringan dan 2 orang (13,3%) tidak ada cemas (Wulandari, Ika Subketi; Wahyuningsih Safitri, 2016). Aromaterapi mampu meningkatkan limfosit pada pembuluh darah perifer, memingkatkan CD dan CD yang berperan dalam suatu imunitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara imunologi aromaterapi dapat menurunkan kecemasan (Kuriyama, 2005).

Terapi lain yang digunakan dalam penelitian ini adalah terapi musik. Hasil yang didapatkan setelah pemberian kombinasi aromaterapi dan terapi musik adalah nilai kecemasan normal sebanyak 14 orang (46,7%) dan setelah diberikan kombinasi terapi menjadi kecemasan normal sebanyak 22 orang (73,3%). Interpretasi lain adalah sebanyak 16 orang (53,3%) mengalami kecemasan klinis sebelum perlakuan dan setelah diberi perlakuan turun menjadi 8 orang (36,7%) yang mengalami kecemasan klinis. Hal itu diperkuat dengan hasil bivariate yaitu terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan pasien pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah diberikan intervensi ($p < 0.05$).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Moh. Saifudin dan Pandu Wijaya tahun 2016, yang menyebutkan bahwa terdapat penurunan kecemasan pada remaja setelah diberi terapi musik klasik.

Hasilnya adalah dari kecemasan sedang sebanyak 7 orang (20,6%), kecemasan ringan sebanyak 19 orang (55,9%), dan tidak ada kecemasan sebanyak 8 orang (23,5%). Setelah diberikan terapi musik klasik menjadi kecemasan sedang sebanyak 2 orang (5,9%), kecemasan ringan sebanyak 5 orang (14,7%), dan tidak ada kecemasan sebanyak 27 orang (79,4%) (Moh.Saifudin, Pandu Wijaya, 2016)

Mekanisme terapi musik dapat menurunkan kecemasan adalah rangsangan musik tampak mengaktifasi jalur-jalur spesifik didalam beberapa area otak, seperti sistem Limbik yang berhubungan dengan perilaku emosioanal. Dengan mendengarkan musik, sistem limbic ini teraktivasi dan individu tersebut menjadi rileks. Saat keadaan rileks cemas menurun. Jadi tidak hanya obat Prozac (Antidepresi) saja, yang dapat berkerja disitem Limbik, namun juga terapi musik. Selain itu pula alunan musik dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan. Kesesuaian irama atau ritme tubuh dengan irama atau ritme musik akan menyebabkan adanya respon yang harmonis dalam tubuh. Apabila irama tubuh sesuai dengan irama internal tubuh manusia, maka musik akan menimbulkan kesan yang menyenangkan, dan sebaliknya kalau musik tidak seirama dengan irama internal tubuh maka akan menyebabkan adanya kesan yang kurang menyenangkan (Dian Natalina, 2013).

Melalui musik juga seseorang dapat berusaha untuk menemukan harmoni internal (*inner harmony*). Musik adalah alat yang bermanfaat bagi seseorang untuk menemukan harmoni di dalam dirinya. Hal ini dirasakan perlu, karena dengan adanya harmoni di dalam diri seseorang, ia akan lebih mudah mengatasi kecemasan, ketegangan, rasa sakit, dan berbagai gangguan atau gejala emosi negatif yang dialaminya. Selain itu musik melalui suaranya dapat mengubah frekuensi yang tidak harmonis tersebut kembali ke vibrasi yang normal, sehat, dan dengan demikian memulihkan kembali keadaan yang normal (Merrit, 2006).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kelompok intervensi terdapat 16 responden dengan kecemasan klinis (53.3%) dan 14 responden kecemasan normal (46.7%) sebelum diberikan intervensi. Terdapat perubahan kecemasan pada *posttest*, dengan nilai kecemasan klinis sebanyak 8 orang (26,7%) dan 22 orang (73,3%) dengan kecemasan normal. Terdapat pengaruh intervensi aromaterapi dan terapi musik terhadap kecemasan remaja ($p < 0.05$). Penelitian ini dapat direkomendasikan kepada remaja untuk dapat mengatasi kecemasan selama belajar. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh Perawat di Puskesmas untuk dapat mengurangi kecemasan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andiyani, R, dkk. *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesaria*. Jurnal Husada Mahakam Volume III No. 7, Mei 2014, Hal.319 ± 387. 2014. <https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/4-edi-2-terapimusik-350-358.pdf>
- [2] Annisa, D. F., & Ifdil, I. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Konselor, 5(2), 93. 2016. https://doi.org/10.24036/0201_6526480-0-00.
- [3] Anwar, Uci, *Aromaterapi tak Sekadar Wewangian*, (Online), 2006. (<http://www.milis-nova@news.gramedia-majalah.com/msg01240.html>)
- [4] Astuti, A., & Merdekawati, D. *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Skala Nyeri Pasien Post Operasi*. Jurnal Ipteks Terapan Research of Applied Science And Education V10.I3 (148- 154). 2016. Diakses dari <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/jit/article/view/File/526/114>.
- [5] Department of Disease Control. *Corona Virus Disease (COVID-19) Workup*. Department of Disease Control, 2–5. 2020. <https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/index.php>.

- [6] Dewi, I. P., & Fauziah, D.-. *Pengaruh Terapi Seft Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Para Pengguna Napza*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 2(2).2018. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.1094>.
- [7] Dian Natalina. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media.
- [8] Hardiani, Tania. *Perbedaan Pengendalian Emosi Marah Antara Laki-Laki dan Perempuan Pada Masa Dewasa Awal*. 2013. <http://psikologi.uib.ac.id>.
- [9] Hasibuan, S. M., & Riyandi, T. R. *Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan Terhadap Indeks Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. 2019. Jurnal Biomedik : Jbm, 11(3), 137– 143. <https://doi.org/10.35790/jbm.11.3.2019.26303>.
- [10] Lisa Mutiara Anissa , Suryani, R. M. (2018). *TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN BERBASIS COMPUTER BASED TEST* Lisa Mutiara Anissa 1 , Suryani 1 , Ristina Mirwanti 1 1. 16(2), 67–75.
- [11] Kuraesin, Dewi N. (2009). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Yang Akan Menjalani Operasi Mayor Elektif Di Ruang Rawat Bedah RSUP Fatmawati Jakarta Selatan*.
- [12] Kuriyama, H., Watanabe, S., Nakaya, T., Kita, M., Imanishi, J., Shigemori, I., Yoshida, N., Masaki, D., Fukui, K., Tadai, T., & Ozasa, K. *Immunological and Psychological Benefits of Aromatherapy Massage*. Oxford Journals page 1 of 6. Published by Oxford University Press. 2005.
- [13] Masdar, H., Ayu Saputri, P., Rosdiana, D., & Chandra, F. (2016). *Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja Relationship of depression, anxiety and stress with obesity in adolescent*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12(4), 138– 143.
- [14] Merdikawati, Ayut, Titin Andri Wihastuti, Laily Yuliatun. 2012. *Aromaterapi Bunga Lavender dengan Tingkat Kecemasan Remaja Putri Saat Pre Menstrual Syndrome*. Jurnal Keperawatan. ISSN 2086-3071 Vol.3 No.2. Juli 2012: 133 – 140
- [15] Merrit. (2006). *Terapi Musik, Teori, dan Aplikasi*. Jogjakarta: Galangpress.
- [16] Moh. Saifudin dan Pandu Wijaya. 2016. *Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putri (13-15 tahun)*. Journal of Ners Community. Vol. 7. No 1. Hal 21-32. Juni 2016.
- [17] Mukhoirotin, D. (2016). *Hubungan Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Menarche pada Remaja Putri*. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan, 3(Dukungan Keluarga).
- [18] Muyasaroh, H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*. LP2M UNUGHA Cilacap.
- [19] Nadeak, D. natalia, Agrina, & Misrawati. (2014). *Efektivitas promosi kesehatan melalui media audiovisual mengenai HIV AIDS terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang hiv aids*. Jurnal Online Mahasiswa, 1–8. <https://www.neliti.com/publications/186219/efektifitaspromosi-kesehatan-melaluimedia-audiovisual-mengenhivaidsterhada>.
- [20] Natalia, R. N., Malinti, E., & Elon, Y. (2020). *Kesiapsiagaan Remaja Dalam Menghadapi Wabah Covid-19*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis, 15(2), 107–111.
- [21] Nuraini, D. (2014). *Aneka Manfaat Bunga Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Gaya Media.
- [22] Nurislaminingsih, R. (2020). *Layanan Pengetahuan tentang COVID-19 di Lembaga Informasi*. Tik Ilmeu : Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi.

- [23] Paramita, S., Mulawarman, U., Isnuwardana, R., Mulawarman, U., Rahmadi, A., & Mulawarman, U. (2020). Balikpapan di Ambang Tiga Digit Kasus Terkonfirmasi Positif COVID-19 Balikpapan di Ambang Tiga Digit Kasus Terkonfirmasi Positif COVID19. June, 2–5. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.15745.07520>.
- [24] PH, L., Susanti, Y., & Putra, D. E. A. (2018). Hubungan Karakteristik Keluarga Dengan Tingkat Ansietas Saat Menghadapi Kekambuhan Pasien Gangguan Jiwa. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 46. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.664>.
- [25] Prastiwi, Arsinda. 2017. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Pre Operasi dengan General Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- [26] Rochmania, B. K. (2017). *Sikap Remaja Putri Dalam Menghadapi Perubahan Fisik Masa Pubertas*. *Jurnal PROMKES*, 3(2), 206. <https://doi.org/10.20473/jpk.v3.i2.2015.206-217>.
- [27] Saputri, K. M., Handayani, L. T., & Kurniawan, H. (2016). *Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang bedah rs. baladhika husada jember*. 23, 1–11. <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>.
- [28] Sari, Novita Wulan, Margiyati AR. Peningkatan Self-Management Lansia dengan Diabetes Mellitus Melalui Self-Help Group (SHG). *J Ilm Kesehat*. 2019;XII(i):1–5.
- [29] Sari, Novita Wulan, Margiyati, Ainnur Rahmanti. Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK> Volume 03 | Nomor 03 | Maret |2020 P-ISSN: 2407-4801| E-ISSN : 2686–2093. 2020.
- [30] Setiawan, H., Suhanda, Sopatilah, E., Rahmat, G., Wijaya, D. D., & Ariyanto, H. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan Penderita Diabetes Mellitus*. *Urecol*, 241– 248.
- [31] Utami, Y. A. P. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten*. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–12. <http://digilib.unmuhjember.ac.id/download.php?id=3456>.
- [32] Wahyudi, I., Bahri, S., & Handayani, P. (2019). *Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia*. V(1), 135– 138. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>.
- [33] Winarti, A., Fatimah, F. S., & Rizky, W. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Kecemasan Tentang Menarche pada Siswi Kelas V Sekolah Dasar*. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 51. [https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5\(1\).51-57](https://doi.org/10.21927/jnki.2017.5(1).51-57).
- [34] Wulandari, A., Rahman, F., Pujiarti, N., Sari, A. R., Laily, N., Anggraini, L., Muddin, F. I., Ridwan, A. M., Anhar, V. Y., Azmiyannoor, M., & Prasetio, D. B. (2020). *Hubungan Karakteristik Individu dengan Pengetahuan tentang Pencegahan Coronavirus Disease 2019 pada Masyarakat di Kalimantan Selatan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.42-46>
- [35] Wulandari, Ika Subekti dan Safitri, Wahyuningsih. *Efektifitas Relaksasi Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Kecemasan di Posyandu Lansia Desa Plesungan Karanganyar*. Stikes Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal KesMaDaSka*.2016.