

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DALAM MENANGANI KECEMASAN  
DENGAN PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI LAVENDER  
DI SMK 1 VETERAN SUKOHARJO

Nadya Karlina Megananda<sup>1\*</sup>, Bela Novita Amaris Susanto<sup>2</sup>, Novi Indah  
Aderita<sup>3</sup>, Ratna Setiyaningsih<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia  
Sukoharjo

Email Korespondensi: nadyakarlina884@gmail.com

Disubmit: 10 September 2025

Diterima: 27 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i10.22578>

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan respon tubuh alami yang dapat dirasakan oleh semua usia tidak terkecuali remaja. Remaja mengalami banyak permasalahan terkait dengan perubahan fisik, psikologis, sosial maupun spiritual yang kompleks. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja dalam menangani kecemasan dengan pemberian lilin aromaterapi lavender. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi di SMK 1 Veteran Sukoharjo pada 14 November 2024 dihadiri oleh siswa kelas 10 sejumlah 30 mahasiswa. sebelum dilakukan tindakan penyuluhan didapatkan hasil bahwa dari 30 siswa yang mengisi kuesioner terdapat 21 siswa dalam kategori pengetahuan kurang, 5 siswa dalam kategori pengetahuan cukup dan 4 siswa dalam kategori pengetahuan baik. Setelah dilakukan tindakan penyuluhan didapatkan hasil 3 siswa dalam kategori pengetahuan kurang, 17 siswa dalam kategori pengetahuan cukup dan 10 siswa dalam kategori pengetahuan baik. Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini yaitu upaya peningkatan pengetahuan remaja dalam menangani kecemasan dengan pemberian lilin aromaterapi lavender efektif meningkatkan pengetahuan remaja sehingga perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari saat mengalami kecemasan.

**Kata Kunci:** Aromaterapi, Lavender, Kecemasan, Remaja.

### ABSTRACT

*Anxiety is a natural bodily response that can be experienced by people of all ages, including adolescents. Adolescents experience many problems related to complex physical, psychological, social, and spiritual changes. The purpose of this community service is to increase adolescents' knowledge in managing anxiety by providing lavender aromatherapy candles. This activity was conducted face-to-face using lecture, question-and-answer, and demonstration methods at SMK 1 Veteran Sukoharjo on November 14, 2024, and was attended by 30 10th-grade students. Before the counseling session, results showed that of the 30 students who completed the questionnaire, 21 students had poor knowledge, 5 students had sufficient knowledge, and 4 students had good*

knowledge. After the counseling session, results showed that 3 students had poor knowledge, 17 students had sufficient knowledge, and 10 students had good knowledge. The conclusion of this community service is that efforts to increase adolescents' knowledge in managing anxiety by providing lavender aromatherapy candles effectively increase adolescents' knowledge and should be applied in their daily lives when experiencing anxiety.

**Keywords:** Aromatherapy, Lavender, Anxiety, Adolescents.

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons emosional yang wajar dan adaptif yang timbul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan tekanan (stresor) (Irmaya & Chairiyah, 2024). Kecemasan merupakan kondisi yang umum dialami oleh individu pada masa remaja, suatu periode perkembangan yang ditandai dengan proses transisi menuju kedewasaan. Tahap ini mencakup perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan spiritual yang membentuk identitas serta kemandirian individu (Dewi et al., 2024). Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang signifikan (Guyton and Hall, 2022). Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja adalah anak yang berumur 12-21 tahun. Pada masa tumbuh kembang, remaja mengalami berbagai perubahan, seperti perubahan fisik, psikologis, dan sosial (Dewi et al., 2024). Masa perkembangan remaja merupakan fase kematangan mental, emosional, sosial, fisik, serta peralihan masa kanak-kanak menuju dewasa (Pristianto et al., 2022). Perubahan ini merupakan salah satu dari penyebab kecemasan. Kecemasan adalah ketakutan terhadap objek yang tidak jelas dan belum pasti akan terjadi (Sherlina, 2024).

Menurut *World Health Organization* ada 1,2 milyar kelompok usia remaja yang merupakan 18% dari populasi di seluruh dunia (Ihsan et al., 2023). Data sensus penduduk tahun 2022 dari Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia menunjukkan populasi sebanyak 270,20 juta orang, dengan 27,94% dari mereka merupakan remaja berusia 8-23 tahun di Indonesia pada bulan September 2020 (Badan Pusat Statistik (BPS) 2020). Hasil sensus penduduk pada tahun 2020 di Provinsi Jawa Tengah remaja terdapat 25,31% dari total populasi (9,17 juta jiwa) (Badan Pusat Statistik (BPS), 2020). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh penulis, dari 50 siswa yang dilakukan pengecekan terkait tingkat kecemasan didapatkan 30 siswa mengalami kecemasan sedang dan ringan.

Penyebab kecemasan pada remaja antara lain faktor genetik atau keturunan dari orang tua yang memiliki kecemasan, pengalaman masalah yang menimbulkan traumatik, pola asuh orang tua dan pengaruh neurochemical. Kondisi ini menjadi perhatian karena kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan kualitas hidup, kemampuan bersosialisasi, dan prestasi belajar remaja (Imaddudin et al., 2023). Selain itu, banyak remaja yang kurang mendapatkan dukungan emosional, baik dari sekolah maupun keluarga. Hal ini diperparah oleh rendahnya tingkat pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental. Sebuah studi oleh (Susilawati, 2017) menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental remaja masih rendah, yang berdampak pada minimnya akses

dukungan bagi mereka. Selain itu, kecemasan yang dialami remaja sering kali berujung pada gangguan tidur dan penurunan minat belajar, yang dapat memengaruhi prestasi akademik mereka (Prima & Dewi, 2013).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non farmakologis. Menurut (Vildayanti et al., 2015) pengobatan untuk gangguan kecemasan mencakup berbagai antidepresan (SSRIs, SNRIs, TCAs, dan MAOIs), anti-ansietas (benzodiazepin dan buspiron), serta  $\beta$ -blockers. Namun, pengobatan farmakologis sering mengakibatkan efek plasebo sehingga dianggap kurang aman diberikan dalam jangka waktu yang panjang (Fagan et al., 2023). Penatalaksanaan cemas dalam tingkat sedang dan ringan dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian terapi komplementer dengan melakukan tindakan pemberian terapi relaksasi benson, terapi spiritual dengan ayat al-qur'an, terapi pijat terapi guided imagery dan terapi aromaterapi (Mariani et al., 2021). Berbagai bentuk aromaterapi yang ada pada saat ini seperti minyak esensial, lilin, dupa, sabun dan minyak pijat. Lilin aromaterapi lavender adalah aromaterapi yang digunakan sebagai salah satu metode terapi komplementer dan pengobatan tradisional untuk mengatasi cemas (Azizah et al., 2024).

Menurut (Pujiati & Saribu, 2022) aromaterapi merupakan pengobatan yang menggunakan minyak atsiri dan merangsang sistem penciuman untuk mengurangi stress dan menciptakan rasa tenang. Jenis aromaterapi yang digunakan untuk mengobati kecemasan salah satunya yaitu Lavender (*Lavandula officianalis*). Lavender sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami cemas berlebih. Lavender mempunyai efek menenangkan. Aroma lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu, lavender juga dapat mengurangi rasa tertekan, stres, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, hysteria, rasa frustrasi dan kepanikan (Setiati, 2019). Menurut penelitian (Motulo et al., 2023) menyatakan aromaterapi lavender berpengaruh bermakna terhadap tingkat kecemasan pasien sebelum pencabutan gigi.

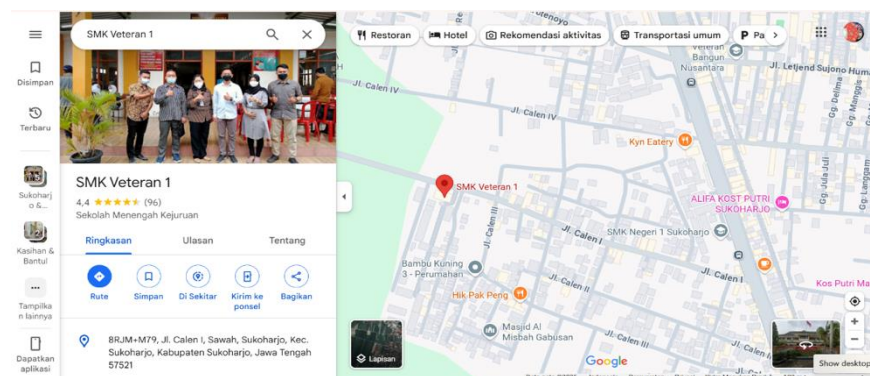
Berdasarkan uraian diatas, maka perlu adanya suatu upaya tindakan keperawatan salah satunya adalah pemberian edukasi tentang penatalaksanaan kecemasan pada remaja. Upaya tersebut dirangkum dalam kegiatan "Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Dalam Menangani Kecemasan dengan Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender di SMK 1 Veteran Sukoharjo"

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan bagian konseling SMK 1 Veteran Sukoharjo didapatkan data bahwa beberapa siswa mengalami beberapa masalah yang berdampak pada kedisiplinan di sekolah. Hasil wawancara dengan beberapa siswa didapatkan hasil bahwa siswa merasa cemas saat mengikuti pelajaran karena metode presentasi sehingga mengharuskan bicara didepan umum, cemas karena merasa tidak memiliki kemampuan yang sama dengan teman yang lain, cemas karena belum mengerjakan tugas dan akhirnya memilih untuk tidak mengikuti pelajaran dan cemas karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan orang tua. Menurut kuesioner yang disebarkan terkait pengetahuan siswa tentang

pengelolaan cemas, didapatkan hasil bahwa dari 30 siswa yang mengisi kuesioner terdapat 21 siswa dalam kategori pengetahuan kurang, 5 siswa dalam kategori pengetahuan cukup dan 4 siswa dalam kategori pengetahuan baik.

Menurut penulis, mekanisme coping yang digunakan oleh siswa yang mengalami kecemasan yaitu dengan menghindar. Sehingga perlu diajarkan metode sederhana yang tepat dalam mengatasi kecemasan secara mandiri. Tujuan diadakannya upaya peningkatan pengetahuan remaja dalam menangani kecemasan dengan lilin aromaterapi lavender di SMK 1 Veteran Sukoharjo agar siswa mampu mengendalikan kecemasannya sehingga tidak menimbulkan dampak yang mengganggu aktivitas belajar siswa. Belum pernah dilakukan kegiatan serupa sebelumnya di SMK 1 Veteran Sukoharjo sehingga rumusan pertanyaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu apakah terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang penanganan kecemasan dengan lilin aromaterapi lavender ?



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan

### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Remaja

Remaja adalah usia 11-20 tahun yang mengalami perubahan fisik, kognitif serta emosional yang dapat menimbulkan stress dan memicu perilaku unik remaja, menurut (Stuart G.W, 2016). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada situasi ini remaja mengalami keadaan emosi yang sering labil dalam menghadapi hal yang tidak terduga, menurut (Puspita et al., 2021). Remaja merupakan tahap perkembangan “*Becoming*” yaitu berkembang menuju kearah kematangan atau kemandirian dimana remaja masih memerlukan bimbingan untuk menuju arah kehidupannya baik tentang mengenal diri sendiri maupun lingkungan. Oleh sebab itu remaja sering kali dikenal sebagai fase “mencari jati diri atau fase topan dan badai” (Marsela & Supriatna, 2019).

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan interpretasi perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru

sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Rosyida, 2020). Menurut Piaget, remaja harus bisa mempertimbangan kemungkinan dalam menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya. Dalam perkembangan kognitif, remaja mempunyai tingkah laku kritis, rasa ingin tahu kuat, egosentris, imagery audience, dan personal fable. Remaja juga akan mengalami perubahan dalam perkembangan moralitas seperti memberontak dengan nilai-nilai yang ada, pandangan moral kurang abstrak dan nyata, keyakinan moral lebih berfokus pada apa yang benar bukan yang salah, remaja semakin kritis dalam menganalisis norma dan berani mengambil keputusan sendiri, serta cenderung melibatkan beban emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis (Rosyida, 2020).

Masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja beragam, apabila tidak diatasi maka berakibat remaja gagal dalam pembentukan identitas diri, stress di masa remaja (gagal mengatasi tantangan hidup), gangguan perkembangan moral (misalnya tidak mampu mengambil keputusan, melanggar norma dan aturan), berperilaku buruk (misalnya merokok, napza, alkohol, seks bebas, berkelahi, bolos dan kriminalitas) dan mudah terpengaruh dengan perilaku buruk teman sebaya (Alini & Meisyalla, 2022). Sedangkan dampak secara fisik dilaporkan sebanyak 63,6% terindikasi mengalami masalah kesehatan mental, 59% merasa tegang, cemas, 50% merasa sulit tidur, 50% merasa sulit untuk berfikir jernih, 50% merasa lelah sepanjang waktu dan 9% memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya (Iqbal & Rizqulloh, 2020).

#### **b. Kecemasan**

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang penuh dengan rasa takut dan khawatir. Perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan bahasa jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat seseorang sedang mengalami stress, dan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang membuat seseorang merasa khawatir disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Susilo & Eldawaty, 2021).

Faktor yang mengakibatkan kecemasan salah satunya adalah usia. Usia menunjukkan ukuran waktu pertumbuhan dan perkembangan seorang individu. Usia berkorelasi dengan pengalaman, pengalaman berkorelasi dengan pengetahuan pemahaman dan pandangan terhadap suatu penyakit atau kejadian sehingga akan membentuk persepsi dan sikap. Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang berumur dewasa lebih memungkinkannya untuk menggunakan mekanisme koping yang baik dibandingkan kelompok umur remaja (Widati & Twistiandayani, 2019). Sehingga remaja rentan mengalami kecemasan karena kurangnya pengalaman hidup dan kurangnya kematangan dalam proses berpikir. Kegelisahan, ketakutan, dan kekhawatiran yang tidak ada alasan menyebabkan kecemasan, kemudian berdampak pada perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, sulit focus dalam beraktifitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitif, susah tidur (Lianasari & Purwati, 2021). Sehingga perlu pengetahuan

terkait dengan pentingnya pengelolaan kecemasan pada remaja agar mampu mengendalikan kecemasan sejak dini.

### c. Aromaterapi Lavender

Aromaterapi merupakan suatu bentuk terapi alternatif yang menggunakan minyak atsiri dari berbagai tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Dalam praktiknya, aromaterapi dapat diterapkan melalui berbagai metode, seperti inhalasi, pemijatan, atau penggunaan lilin aromaterapi. Aromaterapi bekerja dengan memanfaatkan sifat-sifat terapeutik dari minyak atsiri yang diekstraksi dari berbagai tanaman. Ketika minyak ini dihirup atau diaplikasikan secara topikal, mereka dapat mempengaruhi sistem limbik di otak, yang merupakan pusat emosi dan memori. Sistem limbik berperan penting dalam regulasi suasana hati, serta reaksi stres, sehingga merangsang respons relaksasi dan mengurangi kecemasan (Cui et al., 2022). Proses ini dimulai saat molekul aroma masuk ke dalam rongga hidung dan diidentifikasi oleh reseptor penciuman. Reseptor ini mengirimkan sinyal ke otak, yang kemudian memicu pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berkontribusi pada rasa tenang dan bahagia. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dapat mengurangi tingkat kortisol, hormon stres yang umumnya meningkat pada individu dengan gangguan cemas. Lebih jauh, aromaterapi juga dapat berperan dalam memperbaiki kualitas tidur melalui pengurangan kecemasan dan peningkatan relaksasi, yang merupakan faktor penting dalam pengelolaan gangguan cemas. Dengan berbagai mekanisme ini, aromaterapi menawarkan pendekatan yang holistik dan non-invasif dalam mengatasi gangguan kecemasan (Salamung & Elmiyanti, 2023).

Salah satu jenis aromaterapi yaitu Lavender. Kandungan utama dari lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). Linalool merupakan kandungan aktif yang berperan pada efek relaksasi. Saraf simpatis yang membawa serabut saraf vasokonstriksi sehingga gejala fisik kecemasan seperti peningkatan tanda-tanda vital menjadi menurun. Dampak positif aromaterapi lavender paling cepat, aman dan nyaman diberikan secara langsung melalui inhalasi. Ketika aromaterapi dihirup, molekul lilin yang mudah menguap dibawa oleh udara ke silia pada area olfaktori di kavum nasi. Molekul tersebut menempel pada silia, pesan elektro-kimia ditransmisikan melalui bulbus olfaktorius dan selanjutnya ke dalam sistem limbik, yang akan merangsang memori dan respon emosional. Hipotalamus bertindak sebagai penghubung dan pengatur, menyampaikan pesan ke otak dan bagian tubuh lainnya. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria, relaks atau sedatif. Sistem limbik ini terutama digunakan untuk sistem ekspresi emosi (Roniati et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan (Irmaya & Chairiyah, 2024) mendapatkan hasil sebelum diberikan aromaterapi lavender kecemasan sedang sebesar 70% dan setelah diberikan aromaterapi lavender, tingkat kecemasan ibu menurun pada klasifikasi kecemasan ringan 86,7%. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin setelah diberikan aromaterapi lavender. Hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} : 0,000 < \alpha :$

0,05. Sehingga, ada pengaruh pemberian aromaterapi lavender dalam menurunkan kecemasan ibu bersalin.

#### 4. METODE

Kegiatan dilakukan secara tatap muka berlokasi di SMK 1 Veteran Sukoharjo.

##### a. Peserta

Peserta pada kegiatan ini yaitu siswa SMK 1 Veteran Sukoharjo kelas 10 sebanyak 30 siswa.

##### b. Waktu dan Tempat

Kegiatan ini telah dilakukan pada :

- 1) Hari/tanggal : Kamis, 14 November 2024
- 2) Waktu : 08.00 - 10.00 WIB
- 3) Tempat : SMK 1 Veteran Sukoharjo

##### c. Metode Pelaksanaan

###### 1) Tahap Perencanaan

Perencanaan dimulai dengan membentuk tim agar koordinasi berjalan dengan teratur sesuai dengan tugas masing-masing. Tugas tim antara lain :

- a) Menyusun proposal berupa perumusan tema, waktu dan hari pelaksanaan.
- b) Mempersiapkan fasilitas yang digunakan dalam kegiatan
- c) Membuat susunan acara
- d) Melakukan koordinasi dengan bagian kesiswaan SMK 1 Veteran Sukoharjo

###### 2) Tahap persiapan

Persiapan kegiatan dilakukan 1 bulan sebelum kegiatan dilaksanakan, persiapan yang dilakukan antara lain :

- a) Koordinasi dengan tim terkait dengan konsep acara, tempat pelaksanaan kegiatan, durasi waktu kegiatan, daftar alat yang dibutuhkan.
- b) Tim berkoordinasi dengan bagian kesiswaan SMK 1 Veteran untuk menyesuaikan waktu pelaksanaan, persiapan alat dan tempat di lokasi penyuluhan.
- c) Menyiapkan peralatan yang dipergunakan selama kegiatan meliputi materi, leaflet dan lilin aromaterapi.

###### 3) Tahap pelaksanaan

Rangkaian aktivitas pada tahap pelaksanaan antara lain :

- a) Kegiatan diawali dengan pembukaan dari Kepala Sekolah SMK 1 Veteran Sukoharjo didampingi oleh bagian kesiswaan.
- b) Peserta mengisi pre test yang disebar melalui google form berisi tentang pertanyaan seputar kecemasan dan penatalaksanaannya dengan tujuan mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang materi.
- c) Kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi dari pemateri tentang konsep kecemasan dan penatalaksanaannya menggunakan aromaterapi.
- d) Setelah materi tersampaikan, peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan.

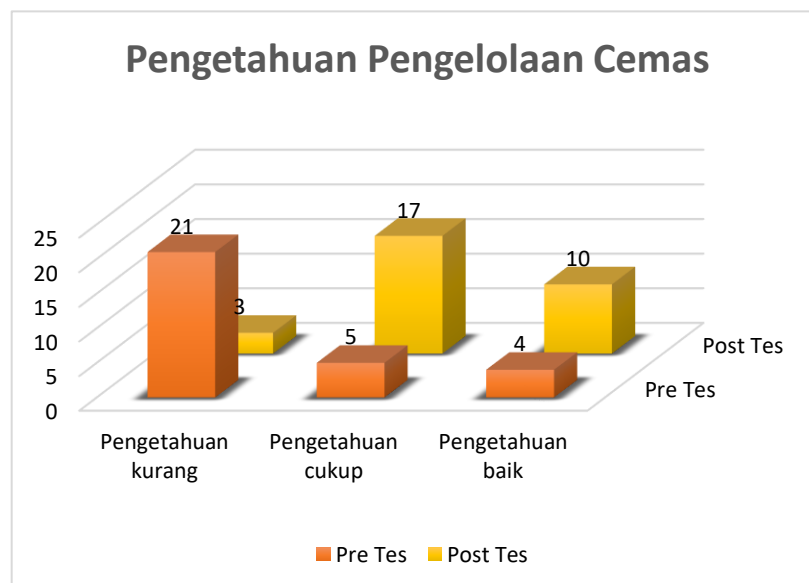
- e) Setelah sesi tanya jawab, siswa diminta mempraktikkan cara mengaplikasikan aromaterapi lavender saat mengalami kecemasan.
  - f) Ketika seluruh rangkaian kegiatan selesai, tim membagikan kuesioner pertanyaan yang sama seperti pada awal kegiatan guna mengukur peningkatan pengetahuan peserta.
- 4) Tahap evaluasi  
Berdasarkan evaluasi tim mendapatkan hasil sebagai berikut :
    - a) Seluruh peserta mengikuti serangkaian acara sampai selesai
    - b) Peserta dapat memahami dan mengerti tentang penatalaksanaan kecemasan menggunakan aromaterapi lavender
    - c) Peserta dapat mempraktikkan cara penggunaan aromaterapi lavender untuk mengatasi kecemasan.
  - 5) Tahap tindak lanjut  
Kegiatan ini dapat ditindaklanjuti dengan pembentukan tim sehat jiwa remaja di SMK 1 Veteran Sukoharjo.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini, sebagai berikut :

- 1) 30 peserta yang diundang seluruh peserta hadir.
- 2) Tujuan pengabdian masyarakat tercapai yakni menunjang siswa dalam meningkatkan pengetahuannya tentang pengelolaan cemas dengan menggunakan terapi komplementer yang sederhana dan mudah dilakukan.
- 3) Peserta antusias selama kegiatan ditandai dengan mampu mengaplikasikan materi yang diberikan.
- 4) Penggunaan media yang sesuai yakni PPT materi dan alat peraga serta adanya kegiatan simulasi.
- 5) Ketercapaian target peningkatan nilai pre test dan post test, hal ini terlihat dari bagan berikut :



Gambar 2. Nilai pre test dan post test



Berdasarkan bagan 1 dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan tindakan penyuluhan didapatkan hasil bahwa dari 30 siswa yang mengisi kuesioner terdapat 21 siswa dalam kategori pengetahuan kurang, 5 siswa dalam kategori pengetahuan cukup dan 4 siswa dalam kategori pengetahuan baik.

Setelah dilakukan tindakan penyuluhan didapatkan hasil 3 siswa dalam kategori pengetahuan kurang, 17 siswa dalam kategori pengetahuan cukup dan 10 siswa dalam kategori pengetahuan baik. Adapun dokumentasi kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :



Gambar 3. Pemberian Materi tentang Peningkatan Pengetahuan Remaja Dalam Menangani Kecemasan Dengan Lilin Aromaterapi Lavender Di SMK 1 Veteran Sukoharjo



Gambar 4. Diskusi dan Tanya Jawab dengan Peserta



Gambar 5. Praktik Menghirup Lilin Aromaterapi



Gambar 6. Pemberian reward siswa dengan nilai terbaik



Gambar 7. Foto Bersama

#### b. Pembahasan

Hasil kuesioner pengetahuan sebelum dilakukan tindakan penyuluhan didapatkan hasil bahwa dari 30 siswa yang mengisi kuesioner terdapat 21 siswa dalam kategori pengetahuan kurang, 5 siswa dalam kategori pengetahuan cukup dan 4 siswa dalam kategori pengetahuan baik. Setelah dilakukan tindakan penyuluhan didapatkan hasil 3 siswa dalam kategori pengetahuan kurang, 17 siswa dalam kategori pengetahuan cukup dan 10 siswa dalam kategori pengetahuan baik.

Dalam terminologi bahasa Inggris, istilah *anxiety* yang merujuk pada kecemasan berasal dari bahasa Latin, yaitu kata *angustus* yang bermakna sempit atau kaku, serta *ango* atau *anci* yang memiliki arti menekan atau mencekik (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan dapat dipahami sebagai suatu kondisi emosional yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, seperti sensasi tertekan atau tercekik. Secara umum, kecemasan mencerminkan respons afektif individu, yang ditandai oleh munculnya rasa takut, kekhawatiran, atau bentuk emosi negatif lainnya yang berpotensi mengganggu keseimbangan psikologis dan kenyamanan diri (Faozi et al., 2023). Ketidaknyamanan emosional yang dirasakan individu seringkali sulit diungkapkan secara verbal, namun dapat dikenali melalui adanya perasaan mengganjal yang tidak menyenangkan. Kecemasan sendiri dapat dipahami sebagai respons emosional yang muncul ketika seseorang merasa terancam, baik oleh faktor internal maupun eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

Proses kecemasan dimulai ketika sistem saraf pusat, khususnya otak dan sumsum tulang belakang (*spinal cord*), menerima dan memproses

rangsangan yang datang. Informasi ini disaring dan diinterpretasikan oleh jaringan sel saraf, batang otak, serta korteks serebral yang memiliki peran penting dalam mengenali dan mengevaluasi stimulus. Ketika terdeteksi adanya informasi atau kondisi yang dianggap membahayakan, sistem ini akan menyeleksi dan menandainya sebagai sesuatu yang signifikan. Selanjutnya, formasi retikular akan mengaktifkan korteks untuk meningkatkan perhatian penuh guna mempersiapkan respons yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi secara waspada. Setelah proses ini berlangsung, korteks akan mengirim sinyal ke hipotalamus (bagian dari sistem limbik) yang bertugas mengaktifkan sistem saraf simpatik sebagai respons terhadap ancaman. Selain hipotalamus, struktur lain dalam sistem limbik seperti amigdala dan septum juga berperan penting dalam pengaturan emosi dan motivasi (Arvi, 2015). Gangguan kecemasan umumnya disertai dengan berbagai gejala somatik, seperti sesak napas, peningkatan denyut jantung, gangguan tidur (insomnia), mual, gemetar, serta pusing (Akbar et al., 2022). Tingkat kecemasan diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan yang paling ekstrem adalah kondisi panik (Faozi et al., 2023). Kecemasan dalam tingkat ringan hingga sedang dapat ditatalaksana dengan terapi non farmakologis, salah satu terapi non farmakologis yaitu pemberian aromaterapi lavender.

Lavender merupakan salah satu jenis aromaterapi yang dikenal efektif, dengan komponen utama berupa linalyl asetat dan linalool ( $C_{10}H_{18}O$ ). Linalool berfungsi sebagai zat aktif yang berperan dalam menghasilkan efek relaksasi. Aktivitas sistem saraf simpatis yang memediasi vasokonstriksi dapat ditekan, sehingga gejala fisik kecemasan seperti peningkatan tanda-tanda vital dapat berkurang. Aromaterapi lavender dinilai sebagai intervensi yang cepat, aman, dan nyaman, terutama jika diberikan melalui metode inhalasi. Saat aromaterapi dihirup, molekul volatil terbawa oleh udara menuju silia di area olfaktorius dalam rongga hidung (kavum nasi). Molekul-molekul ini kemudian menempel pada silia, dan sinyal elektrokimia dikirimkan melalui bulbus olfaktorius ke sistem limbik, yang berperan dalam pengolahan memori dan respons emosional. Hipotalamus bertindak sebagai pusat pengatur yang menyampaikan sinyal tersebut ke otak dan organ tubuh lainnya. Proses ini memicu pelepasan senyawa elektrokimia yang menghasilkan efek euforia, relaksasi, atau sedasi. Sistem limbik sendiri memiliki peran utama dalam ekspresi dan regulasi emosi (Roniati et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmanti & Haksara, 2023) yang menyatakan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di RUMKIKT TK II dr. Soedjono Magelang dimana pasien hemodialisa sebelum diberikan aromaterapi lavender mengalami kecemasan sedang dan setelah diberikan aromaterapi lavender tingkat kecemasan menurun menjadi kecemasan ringan. Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat kecemasan selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta (Khouw et al., 2021). Berdasarkan dua penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai masalah dan agregat. Penerapan terapi ini penting dilakukan utamanya pada remaja yang mengalami kecemasan, dimana pada masa

remaja ini merupakan masa rawan dengan berbagai masalah dan perubahan fisik maupun psikologis yang sering menimbulkan kecemasan. Selain itu pemberian aromaterapi lavender mudah dilaksanakan, alat yang digunakan praktis dan ekonomis. Ketika melakukan terapi, remaja tidak memerlukan pendampingan khusus selama melaksanakan tindakan sehingga dapat dilaksanakan secara mandiri. Hal inilah menjadi unggulan dari pemberian aromaterapi lavender.

Penulis berpendapat peningkatan pengetahuan pada remaja mengenai penatalaksanaan cemas melalui pemanfaatan aromaterapi lavender terbukti memiliki efektivitas yang signifikan. Edukasi terkait mekanisme kerja aromaterapi lavender yang melibatkan stimulasi sistem limbik melalui inhalasi senyawa aktif linalool dan linalyl acetate dapat memberikan pemahaman ilmiah kepada remaja tentang bagaimana intervensi non-farmakologis mampu memengaruhi regulasi emosi dan menurunkan respon fisiologis terhadap stres. Dengan bekal pengetahuan tersebut, remaja tidak hanya memperoleh strategi koping yang bersifat relaksatif, tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam mengelola kecemasan secara mandiri tanpa ketergantungan pada farmakoterapi. Peningkatan pengetahuan ini sekaligus berfungsi sebagai upaya preventif jangka panjang dalam menekan prevalensi gangguan kecemasan pada kelompok usia remaja, karena mereka mampu mengenali gejala awal, memahami alternatif penatalaksanaan, serta mengimplementasikan terapi komplementer yang aman, mudah diakses, dan berbiaya rendah. Dengan demikian, pemberdayaan remaja melalui edukasi aromaterapi lavender dapat dianggap sebagai intervensi efektif yang berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan mental generasi muda.

## 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan tentang tatalaksana kecemasan pada remaja beserta demonstrasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang pengelolaan kecemasan menggunakan aromaterapi lavender. Disamping itu, teknik ini mudah dalam penerapannya, praktis penggunaannya dan memberikan efek menenangkan pada kecemasan sehingga sesuai dengan kelompok remaja zaman sekarang yang menginginkan segala hal mudah dan praktis. Remaja disarankan dapat menerapkan aromaterapi lavender dalam kehidupan sehari-hari ketika mengalami kecemasan. Saran bagi sekolah dapat membangun unit kesehatan sekolah yang tidak hanya fokus pada kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental, salah satunya dengan menerapkan aromaterapi lavender. Pengembangan selanjutnya dapat dilakukan penelitian tentang efektivitas aromaterapi lavender metode lilin dengan metode roll on atau perbandingan dengan terapi komplementer yang lain seperti massage untuk menurunkan kecemasan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876-881.

- <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Alini, & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja SMPN Kampar Bangkinang. *Jurnal Ners*, 6(23), 80-85. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arvi, R. (2015). Pengaruh Sikap Siswa dan Minat Belajar Siswa Terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Kabupaten Lamandau. *JPD : Jurnal Pendidikan Dasar*, 6.
- Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., He, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L., & Qin, D. (2022). Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders. *Frontiers in Pharmacology*, 13, 860043. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Fagan, H. A., Baldwin, D. S., Fagan, H. A., Baldwin, D. S., & Treatment, P. (2023). Expert Review of Neurotherapeutics Pharmacological Treatment of Generalised Anxiety Disorder : Current Practice and Future Directions Pharmacological Treatment of Generalised Anxiety Disorder : Current Practice and. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 23(6), 535-548. <https://doi.org/10.1080/14737175.2023.2211767>
- Failuna Azizah, Septi Tri Aksari, Norif Didik Nur Imanah, & Ellyzabeth Sukmawati. (2024). Pemberian Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(3), 210-218. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1499>
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar: Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31332/mercusuar.v3i1.6808>
- Guyton and Hall. (2022). *Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Elsevier, Inc.
- Ihsan, M., Dungga, E. F., & Sailama, G. N. F. (2023). The Influence Of Social Media On Sexual Knowledge And Behavior Of Adolescents In Gorontalo City. *Jambura Nursing Journal*, 5(1), 68-78. <https://doi.org/10.37311/jnj.v5i1.18098>
- Imaddudin, A., Arumsari, C., & Dianah, R. (2023). *Profil Kecemasan Sosial Terhadap Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Layanan Konseling*. 7(2), 28-42.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Irmaya, H., & Chairiyah, R. (2024). *Aromaterapi Lavender Sebagai Penurun Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin*. 3(October), 40-47.
- Khouw, N. S., Setyawan, A., Oktavianto, E., & Suib. (2021). *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi*

- COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Surya Global Yogyakarta. 2, 6.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117-126. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Prima, I., & Dewi, A. (2013). Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi. *Jurnal Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali*, 21-53.
- Pristianto, A., Tyas, R. H., Ningsih, A. F., Vanath, I. L., & Nashrillah, F. (2022). *Deep Breathing dan Butterfly Hug: Teknik Mengatasi Kecemasan Pada Siswa MAN 2 Surakarta*. 3(1), 36-46.
- Pujiati, W., & Saribu, H. J. D. (2022). Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan Ibu Hamil dengan Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(9), 2194-2205. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.6814>
- Puspita, I. M., Rozifa, A. W., & Nadhiroh, A. M. (2021). Gambaran Kecemasan Dan Kepatuhan Remaja Putri Terhadap Kebiasaan Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 5(1), 52-61. <https://doi.org/10.36341/jomis.v5i1.1492>
- Setiati, N. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan Di Bidan Praktek Mandiri Nurussyifa Kecamatan Buniseuri Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 19. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.449>
- Shanti Dewi, N. K., Muryani, N. M. S., & Yudhawati, N. S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Remaja Usia Pertengahan (15 - 18 Tahun) Terhadap Citra Diri di SMAN 1 Kediri Tabanan Bali. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 242-250. <https://doi.org/10.47859/jmu.v10i02.523>
- Sherlina, A. P. (2024). *Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan*. 3, 989-997.
- Stuart G.W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2 : Edisi Indonesia*. Elseveir.
- Susilawati. (2017). *Kesehatan mental Menurut Zakiah Daradjat*. UIN Raden Intan Lampung.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105-113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., Sinuraya, R. K., Farmasi, F., Padjadjaran, U., & Anxietas, T. (2015). *Eview: Farmakoterapi Gangguan Anxietas*. 16, 196-213.
- Widati, A., & Twistiandayani, R. (2019). Pengaruh Terapi Tought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah*.