

Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri

Hafizhah A. Kusumaningtyas¹, Lisa Ardiningtyas², Anggun Sasmita³, Irne W. Desiyanti⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Manado

Email: alyahafi06@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat dialami remaja putri, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan akademik, magang, penyusunan tugas akhir, serta perencanaan masa depan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan adalah aromaterapi *peppermint*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 55 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan juga sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*. Intervensi dilakukan melalui inhalasi minyak esensial *peppermint* selama 10-15 menit selama lima hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 20 responden (36,4%), sedangkan setelah diberikannya intervensi sebagian besar berada pada kategori tidak cemas sebanyak 25 responden (45,5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = -6,488$ dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*. Dengan demikian, pemberian aromaterapi *peppermint* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada remaja putri.

Kata kunci: Aromaterapi *peppermint*, Kecemasan, Remaja Putri, HARS

Abstract

Anxiety is one of the psychological problems that may be experienced by female adolescents, particularly final-year students who face academic demands, internships, thesis preparation, and concerns about their future. One non-pharmacological approach that may help reduce anxiety is peppermint aromatherapy. This study aimed to determine the effect of peppermint aromatherapy on anxiety levels among female adolescents at Manado State Polytechnic. This quantitative study used a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 55 respondents selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after peppermint aromatherapy intervention. The intervention was administered through inhalation of peppermint essential oil for 10-15 minute over five consecutive days. Data were analyzed using the Wilcoxon test. Before the intervention, most respondents experienced mild anxiety, with 20 respondents (36.4%), while after the intervention, most respondents were categorized as not anxious, with 25 respondents (45.5%). The Wilcoxon test showed $Z = -6.488$ and a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate a difference in anxiety levels before and after peppermint aromatherapy. Therefore, peppermint aromatherapy had an effect on reducing anxiety levels among female adolescents.

Keywords: Peppermint Aromatherapy, Anxiety, Female Adolescents, HARS

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami pada masa remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, serta sosial sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap tekanan emosional [1]. Pada remaja putri, perubahan biologis dan hormonal yang berkaitan dengan perkembangan sistem reproduksi dapat turut mempengaruhi kestabilan emosi. Selain itu, tekanan sosial, pencarian identitas diri, hubungan interpersonal, serta tuntutan akademik dapat menjadi faktor yang memicu kecemasan [2], [3].

Masalah kecemasan juga sering menjadi perhatian dalam kesehatan mental remaja. World Health Organization menyebutkan bahwa gangguan mental, termasuk kecemasan

merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh remaja [4]. Di Indonesia, permasalahan kesehatan mental pada remaja juga menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif untuk menjaga kesejahteraan psikologis kelompok usia tersebut [5]. Kondisi kecemasan yang tidak dikelola dengan baik bisa mempengaruhi konsentrasi, pola tidur, aktivitas sehari-hari, serta kualitas kehidupan individu.

Kondisi tersebut menjadi semakin relevan pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan, seperti penyusunan tugas akhir, proses bimbingan, kegiatan magang, penyelesaian laporan, dan kekhawatiran terhadap masa depan serta dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut dapat meningkatkan tekanan psikologis dan bisa memicu munculnya kecemasan [6]. Pada penelitian ini, responden merupakan mahasiswi tingkat akhir di Politeknik Negeri Manado yang sedang menjalani magang dan juga tengah menyelesaikan tugas akhir.

Salah satu pendekatan yang bisa digunakan untuk dapat membantu mengelola kecemasan adalah terapi komplementer nonfarmakologis. Aromaterapi merupakan salah satu metode yang memanfaatkan minyak esensial tanaman melalui rangsangan penciuman dan bisa memberikan efek relaksasi [7]. *Peppermint* (*Mentha Piperita L.*) merupakan salah satu jenis aromaterapi yang memiliki aroma yang menyegarkan serta mengandung senyawa seperti *menthol* dan juga *menthone* yang dikaitkan dengan efek relaksasi [8].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi *peppermint* bisa membantu menurunkan kecemasan. Penelitian pada ibu *postpartum* menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah pemberian aromaterapi *peppermint* [9]. Penelitian lain pada pasien sebelum ekstraksi gigi juga menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian aromaterapi *peppermint* [10]. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri, khususnya mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan instrumen HARS masih terbatas. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap tingkat kecemasan pada remaja putri di Politeknik Negeri Manado. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai salah satu alternatif intervensi komplementer yang sederhana dalam membantu pengelolaan kecemasan pada remaja putri.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Desain tersebut digunakan untuk bisa membandingkan tingkat kecemasan responden sebelum dan juga sesudah diberikannya intervensi aromaterapi *peppermint*. Penelitian dilaksanakan di Politeknik Negeri Manado, Sulawesi Utara, pada tanggal 18-25 April 2026, sedangkan pengolahan data dilakukan pada bulan Mei 2026.

Populasi penelitian adalah remaja putri usia 20-22 tahun pada Program Studi D4 Akuntansi Keuangan, Politeknik Negeri Manado, sebanyak 120 orang. Sampel berjumlah 55 responden yang diperoleh berdasarkan perhitungan rumus Slovin dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi remaja putri usia 20-22 tahun, bersedia menjadi responden, mampu memahami dan bisa mengisi kuesioner, serta tidak memiliki riwayat gangguan jiwa berat. Kriteria eksklusi meliputi responden yang memiliki alergi terhadap minyak esensial atau aroma mint, sedang menjalani konseling terkait kecemasan, mengalami kondisi fisik tertentu selama penelitian, atau mengonsumsi obat penenang yang dapat mempengaruhi kondisi kecemasan.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada penelitian ini adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang terdiri dari 14 item penilaian dengan skor 0-4

pada setiap item. Total skor HARS dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, tidak ada kecemasan (<14), kecemasan ringan (14-20), kecemasan sedang (21-27), kecemasan berat (28-41), serta kecemasan sangat berat (42-56).

Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum intervensi. Responden kemudian diberikan aromaterapi *peppermint* melalui metode inhalasi dengan meneteskan minyak esensial *peppermint* pada kapas dan menghirup aromanya sekitar 10-15 menit. Intervensi dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Setelah seluruh intervensi selesai, dilakukan pengukuran kembali menggunakan HARS (*posttest*).

Data analisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tingkat kecemasan sebelum dan juga sesudah intervensi merupakan data yang berpasangan. Pengambilan keputusan didasarkan oleh nilai signifikansi $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	n	%
21 tahun	30	54,4
22 tahun	25	45,5
Total	55	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 21 tahun, yaitu sebanyak 30 responden (54,5%), sedangkan responden berusia 22 tahun sebanyak 25 responden (45,5%). Tidak terdapat responden yang berusia 20 tahun karena seluruh responden yang memenuhi kriteria penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berada pada rentang usia 21-22 tahun.

Tingkat Kecemasan Sebelum Pemberian Aromaterapi *Peppermint*

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Intervensi

Tingkat kecemasan	n	%
Tidak cemas	6	10,9
Cemas ringan	20	36,4
Cemas sedang	15	27,3
Cemas berat	14	25,5
Total	55	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikannya aromaterapi *peppermint*, kategori kecemasan yang paling banyak ditemukan adalah kecemasan ringan sebanyak 20 responden (36,4%). Selanjutnya, 15 responden (27,3%) berada pada kategori kecemasan sedang dan 14 responden (25,5%) berada pada kategori kecemasan berat. Sementara itu, hanya 6 responden (10,9%) yang berada pada kategori tidak cemas.

Tingginya proporsi responden yang mengalami kecemasan dapat berkaitan dengan karakteristik responden sebagai mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap tersebut, responden menghadapi berbagai tuntutan akademik, magang, penyusunan tugas akhir, serta persiapan menghadapi kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Tekanan akademik merupakan salah

satu faktor yang dapat meningkatkan beban psikologis mahasiswa dan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan [6].

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan pada responden tidak hanya berada pada kategori ringan, tetapi terdapat pula responden dengan kecemasan sedang dan berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat memiliki intensitas yang berbeda-beda, dan kemampuan setiap individu dalam mengelola tekanan tersebut dapat mempengaruhi respons terhadap stres serta kecemasan [3].

Tingkat Kecemasan Sesudah Pemberian Aromaterapi *Peppermint*

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Responden Sesudah Intervensi

Tingkat kecemasan	n	%
Tidak cemas	25	45,5
Cemas ringan	15	27,3
Cemas sedang	12	21,8
Cemas berat	3	5,5
Total	55	100

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikannya aromaterapi *peppermint* terjadi perubahan distribusi tingkat kecemasan. Responden yang berada pada kategori tidak cemas meningkat dari 6 menjadi 25 responden (45,5%). Sementara itu, kategori cemas ringan menurun menjadi 15 responden (27,3%), cemas sedang menjadi 12 responden (21,8%), serta cemas berat menjadi 3 responden (5,5%).

Perubahan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi. Aromaterapi bekerja melalui rangsangan penciuman yang diteruskan menuju bagian otak yang berkaitan dengan pengaturan emosi dan respons terhadap stres. Stimulasi tersebut dapat memberikan efek relaksasi sehingga membantu individu mencapai kondisi yang lebih tenang [7].

Peppermint memiliki kandungan utama seperti *menthol* dan *menthone* yang memberikan aroma khas menyegarkan. Efek tersebut dapat membantu menciptakan rasa nyaman dan juga relaksasi pada individu yang mengalami tekanan atau kecemasan [8]. Dengan demikian, pemberian aromaterapi *peppermint* dapat menjadi salah satu pendekatan komplementer dalam membantu mengelola kecemasan.

Pengaruh Pemberian Aromaterapi *Peppermint* Terhadap Tingkat Kecemasan

Tabel 4. Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat kecemasan	Sebelum n (%)	Sesudah n (%)
Tidak cemas	6 (10,9)	25 (45,5)
Cemas ringan	20 (36,4)	15 (27,3)
Cemas sedang	15 (27,3)	12 (21,8)
Cemas berat	14 (25,5)	3 (5,5)
Total	55 (100)	55 (100)

Tabel 4, menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian aromaterapi *peppermint*. Jumlah responden yang berada pada kategori tidak cemas meningkat sebesar 19 responden, sedangkan kategori cemas berat mengalami penurunan sebesar 11 responden. Penurunan juga terlihat pada kategori cemas ringan dan juga sedang.

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon* Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	N	Z	p-value
Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi <i>peppermint</i>	55	-6,488	0,000

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z sebesar -6,488 dengan *p-value* sebesar 0,000. Nilai $p < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*. Dalam hasil analisis penelitian, seluruh 55 responden menunjukkan penurunan skor kecemasan (*negative ranks*), tanpa responden yang mengalami peningkatan maupun skor yang tetap. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak.

Penurunan tingkat kecemasan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme aromaterapi yang melibatkan sistem penciuman dan sistem limbik. Aroma yang dihirup akan diterima oleh reseptor penciuman lalu diteruskan ke bagian otak yang berkaitan dengan pengaturan emosi. Proses tersebut dapat menghasilkan respons relaksasi dan membantu mengurangi ketegangan psikologis [7].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aromaterapi *peppermint* berpotensi menjadi salah satu intervensi komplementer yang dapat digunakan dalam mengelola kecemasan pada remaja putri. Intervensi ini relatif sederhana karena dilakukan melalui inhalasi dan dapat diterapkan dalam suasana yang tenang. Temuan tersebut relevan bagi upaya promotif dan preventif dalam kesehatan mental remaja, khususnya bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dipahami berdasarkan desain penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan satu kelompok tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan tingkat kecemasan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari faktor lain yang mungkin terjadi selama periode penelitian. Selain itu, sebagian proses pengumpulan data dan pendampingan dilakukan secara daring karena responden sedang menjalani magang di lokasi yang berbeda-beda. Peneliti telah meminimalkan keterbatasan tersebut melalui pemberian instruksi, pendampingan daring, serta pengingat pelaksanaan intervensi.

4. KESIMPULAN

Pemberian aromaterapi *peppermint* menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecemasan pada remaja putri di Politeknik Negeri Manado. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $Z = -6,488$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *peppermint*. Berdasarkan hasil tersebut, aromaterapi *peppermint* dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam membantu untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja putri.

5. DAFTAR PUSTAKA

- N. A. A. Sulhan, N. H. Ardaniah, and M. S. Rahmadi, "Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi," *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling*

- dan Psikologi*, vol. 1, no. 1, 2024.
- N. Mawaddah and A. Prastya, "Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada remaja," *Dedikasi Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp. 115-125, 2023, doi: 10.58545/djpm.v2i2.180.
- A. P. Mahesa, A. L. Putri, A. N. Apsari, D. Widitya, and S. Afifah, "Faktor yang mempengaruhi kesehatan remaja di Indonesia: Studi literatur," *Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa*, vol. 4, no. 1, pp. 503-509, 2025.
- World Health Organization, "Adolescent mental health," 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Analisis Situasi dan Permasalahan Kesehatan Mental di Indonesia: Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023.
- W. Astuti, D. N. Meirita, and T. Novianty, "Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap tingkat kecemasan perawat di masa pandemi COVID-19," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 9, no. 2, p. 137, 2021, doi: 10.32831/jik.v9i2.318.
- X. Cao, J. Zhou, J. Liu, H. Chen, and W. Zheng, "Aromatherapy in anxiety, depression, and insomnia: A bibliometric study and visualization analysis," *Heliyon*, vol. 9, no. 7, e18380, 2023, doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e18380.
- S. Hindriyastuti, A. A. P. Selviani, M. N. A. Ludfi, and R. Shofiyani, "Pengaruh aromatherapy terhadap kecemasan pada pasien penderita koroner akut: Literature review," *Jurnal Profesi Keperawatan*, vol. 11, no. 2, pp. 154-165, 2024.
- W. Tyas, N. Rakhmawati, and A. Murharyati, "Pengaruh aromaterapi peppermint terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Banyuanyar Kota Surakarta," vol. 2, pp. 166-172, 2023.
- N. Lestari, A. J. Amran, and B. Mawaddah, "Efektivitas aromaterapi peppermint (*Mentha piperita* L.) untuk mengatasi kecemasan sebelum ekstraksi gigi," *e-GiGi*, vol. 13, no. 1, pp. 211-216, 2024, doi: 10.35790/eg.v13i1.57595.
- A. K. Sundara *et al.*, "Review article: Aromaterapi sebagai terapi stres dan gangguan kecemasan," *Jurnal Buana Farma*, vol. 2, no. 2, pp. 78-84, 2022, doi: 10.36805/jbf.v2i2.396.