

EFEKTIVITAS RELAKSASI NAFAS DALAM DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA MENGHADAPI UJIAN SKILL LABORATORY

Lina Triwahyuni¹, Ririn Muthia Zukhra¹, Jumaini¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

linatriwahyuni99@gmail.com

The Effectiveness Of Deep Relaxation And Lavender Aromatherapy On Students' Anxiety In The Laboratory Skill Examination

Abstract: Facing the laboratory skill test is one of the causes of anxiety. Deep breath relaxation and aromatherapy lavender are a combination intervention that effectively reduces anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of deep breath relaxation and aromatherapy lavender on student anxiety facing the laboratory skill test at the Faculty of Nursing, University of Riau. The research method was used quasi experiments with the pretest-posttest with control group design. The study sample amounted to 34 people divided into 17 experimental groups and 17 control groups using Simple Random Sampling Techniques. The instrument uses a standardized questionnaire S-AI (State Anxiety Inventory) from Y-1 which measures the level of anxiety with a score of 1-80. The analysis used is univariate and bivariate analysis using the Dependent Sample T test and Independent Sample T test. The results showed that average before intervention was 50,06 and after intervention was 31,18. Statistically there is an effect of deep breath relaxation and aromatherapy lavender can be used to reduce level of anxiety in student facing laboratory skill test with P value (0,000) < α (0,05).

Keywords: aromatherapy lavender, anxiety, deep breath relaxation

Abstrak: Menghadapi ujian skill laboratoy merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa. Teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender merupakan intervensi kombinasi yang efektif menurunkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap kecemasan mahasiswa sebelum menghadapi ujian skill laboratory di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Metode penelitian yang digunakan quasi experiment dengan desain pretest-posttest with control group. Sampel penelitian berjumlah 34 orang yang terbagi menjadi 17 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling. Alat ukur penelitian yang digunakan adalah kuesioner baku S-AI (State Anxiety Inventory) dari kuesioner Y-1 untuk mengukur tingkat kecemasan dengan skor 1-80. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji Dependent T Test dan Uji Independent Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kecemasan sebelum diberikan intervensi sebesar 50,06 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 31,18. Secara statistik terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa menghadapi ujian skill laboratory dengan P value (0,000) < α (0,05).

Kata kunci : aromaterapi lavender, kecemasan, relaksasi nafas dalam

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu mekanisme peringatan yang mempersiapkan seseorang secara fisik terhadap peristiwa bahaya dan mengancam (Ibrahim, 2012). Kecemasan adalah suatu hal wajar dan normal yang terjadi pada individu dalam kehidupan. Kecemasan dapat dikatakan tidak normal apabila terjadi secara terus-menerus dan mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari.

Gangguan jiwa umum dengan prevalensi paling tinggi adalah gangguan kecemasan (NIMH dalam Donner & Lowry, 2013). Menurut WHO (2017a) diperkirakan angka lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) mengalami gangguan kecemasan. Rata-rata dewasa muda yang mengalami masalah kecemasan di Amerika Serikat adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang. Masalah kecemasan yang dialami seperti panik, gangguan kecemasan umum dan fobia (NAMI, 2013).

Rata-rata prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia yang menunjukkan gejala depresi dan kecemasan adalah 6%, dimana sekitar 14 juta orang yang diantaranya berusia 15 tahun keatas. Data ini menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dari 1,7% menjadi 7% pada usia 15 tahun keatas. Provinsi Riau menempati posisi ke 17 dari 34 wilayah di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional pada 15 tahun keatas. Prevalensi ini mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun

2013 dari dibawah 5% menjadi diatas 10% (Risksedas, 2018).

Mahasiswa merupakan individu yang rentan mengalami kecemasan. Salah satu hal yang menyebabkan kecemasan adalah ujian *skill laboratory* (Sunaryo & Isrovianingrum, 2018). Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa gugup dalam menghadapi ujian praktikum adalah sikap penguji, lingkungan (keadaan) ujian, waktu ujian yang cukup singkat, kemampuan mahasiswa, ujian yang dialami dan perasaan batin yang dialami mahasiswa (tidak yakin lulus) (Yang *et al*, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Yuhelrida, Andriani dan Sofya (2016) menegaskan pernyataan tersebut, sebagaimana hasil yang ditunjukkan bahwa 21,4% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 28,1% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 35,7% mahasiswa mengalami kecemasan berat, 3,6% mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat dan 12,1% mahasiswa tidak mengalami kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak buruk bagi mahasiswa. Salah satu dampak kecemasan secara kognitif adalah hilangnya konsentrasi (Ibrahim, 2012).

Salah satu bentuk terapi farmakologi untuk menurunkan kecemasan adalah terapi kombinasi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender. Perawatan berbasis aromaterapi lavender adalah perawatan yang menggunakan minyak esensial untuk mengatasi gangguan rasa nyaman dan masalah mental seperti tekanan

psikologis, kesedihan, dan kecemasan. Prosedur relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan dengan strategi pernafasan dalam dan lambat kemudian menghembuskan nafas dengan santai sehingga membatasi dan meningkatkan ventilasi paru (Rosyidi, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau terhadap 10 mahasiswa angkatan A 2020 yang akan menghadapi ujian *skill* laboratorium pada 5 Mei 2021 menggunakan kuesioner *State Anxiety Inventory (S-AI) from Y-1* didapatkan hasil bahwa sebanyak 2 mahasiswa (20%) mengalami kecemasan ringan, 6 mahasiswa (60%) mengalami kecemasan sedang dan sisanya 2 mahasiswa (20%) mengalami kecemasan berat.

Berdasarkan penjabaran tersebut untuk mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa sebelum menghadapi ujian praktikum diperlukan suatu intervensi yang berguna untuk membantu mahasiswa mengurangi perasaan cemas yang dialaminya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Menghadapi Ujian *Skill Laboratory*”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada 11-15 Juni 2021 di Fakultas Keperawatan Universitas Riau secara *online* menggunakan aplikasi *Google Meeting*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama, teknik pengambilan sampel dengan *Simple Random Sampling*. Jumlah sampel sebanyak 34 responden yang terdiri dari 17 orang kelompok eksperimen dan 17 orang kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan instrumen *S-AI (State-Anxiety Inventory) from Y-1* yang terdiri atas 20 pertanyaan dengan nilai validitasnya rentang 0,76-0,78 dan reliabilitasnya nilai alpha 0,93 (Ati et al, 2015). Kuesioner *S-AI from Y-1* dikelompokkan menjadi 10 butir pertanyaan positif (*favourable*) dan 10 butir pertanyaan negatif (*unfavourable*). Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender selama 10 menit, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Analisis data menggunakan Uji *Dependen Sample T test* dan *Independent Sample T test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1

Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Eksperimen (N=17)		Kelompok Kontrol (N=17)		Jumlah (N=34)	
	N	%	N	%	N	%
Usia						
18 tahun	9	52,9	8	47,1	17	50,0
19 tahun	7	41,2	7	41,2	14	41,2
20 tahun	1	5,9	2	11,8	3	8,8
Jenis Kelamin						
Laki-laki	2	11,8	1	5,9	3	8,8
Perempuan	15	88,2	16	94,1	31	91,2
Total	17	100	17	100	34	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh responden yang berusia 18 tahun yaitu sebanyak 17 responden (50%). Sedangkan, distribusi karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 31 orang (91,2%).

Tabel. 2

Perbedaan Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel		N	Mean	SD	P value
Kelompok Eksperimen	<i>Pretest</i>	17	50,06	12,270	0,000
	<i>Posttest</i>	17	31,18	6,034	
Kelompok Kontrol	<i>Pretest</i>	17	50,00	11,017	0,361
	<i>Posttest</i>	17	49,29	11,472	

Berdasarkan hasil uji *Dependent Sample T Test* pada kelompok eksperimen didapatkan *P value* $0,000 < \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh *P value* sebesar $0,361 > (0,05)$, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol.

Tabel. 3

Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian *Skill Laboratory*

Variabel		N	Mean	SD	P value
Kelompok eksperimen	<i>Posttest</i>	17	31,18	6,034	0,000
Kelompok kontrol	<i>Posttest</i>	17	49,29	11,472	

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa hasil Uji *Independent T-test* diperoleh *P value* sebesar $0,000 < (0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi ujian *skill laboratory* di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa distribusi kecemasan berdasarkan usia paling banyak berusia 18 tahun, yaitu sebanyak 17 orang (50,0%). Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sunaryo dan Isrovianingrum (2018) yang menunjukkan bahwa sebanyak 56 orang (62,9%) dari 89 responden mengalami kecemasan pada usia 18 tahun.

Usia 18 tahun termasuk dalam usia remaja. Pada masa ini, remaja akan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal selama tahap pertumbuhan dan perkembangan. Kondisi ini juga disertai dengan adanya krisis identitas mereka yang merupakan dampak dari perubahan diri remaja itu sendiri. Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan remaja adalah sikap orang tua, proses belajar mengajar dan dosen yang mengajar mata kuliah itu sendiri (Rumini & Sundari, 2013).

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang berusia 18 tahun mengalami tingkat kecemasan yang jauh lebih tinggi dari pada mahasiswa yang berusia 19-20 tahun. Hal ini sejalan dengan konsep dari Potter dan Perry (2012) yang menyatakan bahwa usia mempengaruhi maturasi, dan maturasi mempengaruhi tingkat kecemasan.

Hasil distribusi karakteristik berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 31 orang (91,2%). Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian Rachmawati dan Mustikasari (2018) yang menyatakan bahwa 105

dari 109 responden didominasi oleh perempuan (96,3%) dan 4 lainnya adalah laki-laki (3,7%).

Farooqi, Ghani, dan Spielberger (2012) mengemukakan dalam penelitian mereka bahwa wanita lebih cemas daripada pria. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki emosi yang lebih sensitif, yang dapat mempengaruhi kecemasan yang dialaminya. Sensitivitas ini dipengaruhi oleh genetik, *estrogen*, *progesteron*, faktor biologis bawaan, varian genetik, dan peningkatan *serotonin*, yang meningkatkan risiko depresi pada wanita (Kaplan & Sadock, 2012).

Hasil uji statistik pada kelompok eksperimen *pretest* dan *posttest* menggunakan *Dependent Sample T Test* didapatkan *P value* $0,000 < \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Sedangkan, pada kelompok kontrol *pretest* dan *posttest* didapatkan *P value* $0,361 > \alpha (0,05)$, yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tanpa diberikan intervensi. Hasil uji statistik menggunakan Uji *Independent Sample T test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol *posttest* didapatkan *P value* $0,000 < \alpha (0,05)$, hal menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi ujian *skill laboratoty* di Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

Mahasiswa keperawatan seringkali merasa cemas dan gelisah menjelang ujian

(Setyawan & Oktaviano, 2020). Kecemasan menjelang ujian dipicu oleh keadaan mental, sensasi, dan perilaku motorik yang tidak dapat dikendalikan (Jaya, 2015). Hal ini terlihat pada perubahan fisik, psikis, dan perilaku yang dialami mahasiswa saat menghadapi ujian (Afolayan *et al*, 2013). Kondisi ini tentunya akan mempengaruhi performa mahasiswa dalam menghadapi ujian yang akan berdampak pada hasil ujian yang mengecewakan.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verawaty dan Widiastuti (2020), yang menunjukkan bahwa setelah diberikan relaksasi nafas dalam pada mahasiswa semester II di Sekolah Keperawatan RS PGI Cikini, tingkat kecemasannya berkurang.

Relaksasi nafas dalam adalah bentuk perawatan yang mengajarkan Anda untuk bernapas dengan ritme yang lambat dan dalam serta teratur, dan kemudian menggunakan diafragma untuk menghembuskan napas perlahan. Ini akan menyebabkan perut naik perlahan dan mengembang penuh. Terapi relaksasi ini dapat dipergunakan untuk mengurangi stres dan nyeri, meningkatkan ventilasi paru, oksigenasi darah, dan menurunkan tingkat kecemasan (Smeltzer & Bare, 2013).

Relaksasi napas dalam akan mengaktifkan kerja saraf parasimpatis. Fungsi saraf parasimpatis adalah untuk mengontrol detak jantung, melemahkan saraf saraf, dan membuat tubuh lebih rileks dan nyaman (Kurniyati & Baskara, 2018). Teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan

resistensi jalan nafas selama inhalasi dan ekspirasi. Hal ini memungkinkan aliran udara dikontrol sehingga setiap fase siklus pernapasan dapat diperpanjang berdasarkan penghitungan yang akurat. Teknik relaksasi nafas dalam dapat memberikan ketenangan pikiran akibat adanya perubahan persarafan parasimpatis akibat rangsangan saraf vagus (Cahyati, Saridewi, & Nurhidayah, 2018).

Selain menggunakan relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan, aromaterapi lavender juga merupakan upaya terapeutik yang memberikan banyak manfaat. Beberapa manfaat aromaterapi lavender antara lain meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Secara fisik membantu meredakan rasa sakit, sedangkan secara psikologis dapat menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan dan kecemasan, serta memberikan ketenangan (Frayusi, 2012).

Setyawan dan Oktaviano (2020) melakukan penelitian yang memperkuat penelitian ini, dimana hasilnya menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi aromaterapi lavender pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) dengan $P\text{ value } 0,001 < \alpha (0,05)$.

Kecemasan dapat diturunkan secara efektif menggunakan aromaterapi. Mekanisme kerja aromaterapi diawali dengan indra penciuman yang kemudian akan masuk ke jalur saraf penciuman (*olfactory*) di *hipotalamus*. Setelah itu akan dilepaskan *Corticotrophin*

Releasing Hormone (CRH) yang memiliki peranan penting pada proses terjadinya kecemasan. Ketika CRH meningkat, ia mengirimkan sinyal ke *hipofisis anterior* untuk mengeluarkan hormon *kortisol* (hormon stres) (Sherwood, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam 100 gram bunga lavender mengandung berbagai kandungan, seperti: minyak atsiri (13%), *pinene* (0,22%), *camphene* (0,06%), *betamicene* (5,35%), *cumene* (0,3%), *limonene* (1,06%), *cineole* (0,51%), *linalol* (26,12%), *borneol* (1,21%), *terpinen-4-ol* (4,64%), *linalyl acetate* (26,32%), *geranyl acetate* (2,14%) dan *Carrelin* (7,55%). Bahan utama lavender adalah *linalool*, yang memiliki efek anti-kecemasan atau relaksasi. Bunga, akar, daun, batang, buah, bunga dan daun lavender disuling kemudian diperoleh minyak esensialnya yang banyak dipergunakan sebagai aromaterapi (Dewi, 2013).

Aromaterapi lavender dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, sehingga dapat menyebabkan efek rileks, lebih tenang, lebih seimbang, lebih nyaman, serta menciptakan perasaan terbuka dan percaya diri (Wahyuningsih, 2014).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi nafas dalam dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa menghadapi ujian *skill laboratory* di Fakultas

Keperawatan Universitas Riau dengan $P\text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi standar operasional pada klien yang mengalami kecemasan serta *evidence-based practice* untuk mengembangkan penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga dapat menjadi terapi non-farmakologi untuk mengatasi kecemasan baik pada mahasiswa yang menghadapi ujian ataupun klien lainnya yang mengalami kecemasan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan terapi kombinasi antara relaksasi otot progresif dan aromaterapi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afolayan, J. A., Donald, B., Onasoga, O., Babafemi, A., & Agama, J. (2013). Relationship Between Anxiety and Academic Performance of Nursing Students, Niger Delta University, Bayelsa State, Nigeria. *Adv. Appl. Sci.* 4(5): 25–33
- Ati, E. S., Kurniawati, Y., Nurwanti, R. (2015). Peran *Impostor Syndrome* dalam Menjelaskan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Mediopsi*, 1(1): 1-9.
- Cahyati, N., Saridewi, W., & Nurhidayah, A. (2018). Teknik *Deep Breathing* Menggunakan Aromaterapi Lavender dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *PINLITAMAS*. 1(1): 490-496.
- Dewi, (2013). *Aromaterapi lavender Sebagai Media Relaksasi*. Bali: Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Donner, N.C., Lowry, C.A. (2013). *Sex Differences in Anxiety and Emotional*
- Farooqi, Y. N., Ghani, R., & Spielberger, C. D. (2012). *Gender Differences in Test Anxiety of Psychology and Behavior Sciences 2012*, 2(2): 38-43.

- Frayusi, A. (2012). Pengaruh Pemberian Terapi Wewangian Bunga Lavender Secara Oles Terhadap Skala Nyeri pada Klien *Infark Miokardium* di CVCU RSUP DR. M Djamil Padang. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Diakses pada 26 Juni 2021 pada <http://www.respiratory.unand.ac.id>.
- Ibrahim, A. S. (2012). *Panik Neurosis dan Gangguan Cemas*. Tangerang : Jelajah Nusa.
- Jaya, K. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Kaplan, H.I., & Sadock. (2012). *Sinopsis Psikiatri : Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, Jilid Dua*. Jakarta : Bina Rupa Aksara
- Kurniyati, & Baskara, D. M. (2018). The Effect of Deep Breathing Relaxation in Decreasing the Pregnancy Women Anxiety of Primigravidthird Trimester in Facing the Childbirth Process Work Area Health Center of Talang Rimbo Lama Rejang Lebong Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 3(6), 7–13.
- NAMI. (2013). *Mental Illnessfact and Nurbers*. Diperoleh tanggal 17 Januari 2021 dari https://namieasytie.com/wpcontent/upload/sites/2/2013/05/mentalillness_factsheet.pdf.
- Potter, P., & Perry, A. (2012). *Fundamental of Nursing Edisi 8*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rachmawati, V., & Mustikasari, M. (2020). Tingkat Kecemasan dan Stress pada Mahasiswa yang Mengikuti *Objective Structure Clinical Examination* (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional (JPPNI)*, 3(3), 157-164.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1-100. Diperoleh tanggal 21 Januari 2021 dari <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>.
- Rosyidi, K. (2013). *Muskuloskeletal*. Jakarta: Trans Info Media
- Rumini, S., & Sundari, S. (2013). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setyawan, A., & Oktaviano, E. (2020). Efektivitas Aromaterapi lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1): 9-13.
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth (8th ed.)*. Jakarta: EGC.
- Sunaryo & Isrovianingrum, R. (2018). Kecemasan Mahasiswa Perawat Sebelum Ujian Keterampilan di Laboratorium. *Journal of Health Science*, 11(2): 97-103.
- Verawaty, K., & Widiastuti. S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1): 16-21
- Wahyuningsih, M. (2014). Efektifitas Aromaterapi lavender (*Lavandula Angustifolia*) dan *Massase Effleurage* Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif pada Primigravida di BPD Utami dan Ruangan Ponok RSUD Karanganyar. *Skripsi*, Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Kusuma Husada.
- Yang, R., Lu, Y., Chung, M., & Chang, S. (2014). Developing A Short Version of the Anxiety Scale for Baccalaureate Nursing Skills Test-A Preliminary Study. *Nurse Education in Practice*, 14(6) : 586-590.
- Yuhelrida., Andriani, P., & Sofya, P.A. (2016). Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Skill Laboratorium (Studi pada Peserta UKMP2DG Unsyiah Periode II Tahun 2016). *Journal Caninus Dentistry*, 1(4) : 26-31.