PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

PENGARUH *CHAMOMILE TEA* TERHADAP KECEMASAN SAAT PEMBELAJARAN *DARING* DAN SKRIPSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19

Devi Yuliyanti [1)], Innez Karunia Mustikarani [2)], Agnes Sri Harti [3)]
[1)] Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
[2) 3)] Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta
deviyuliyanti1324@gmail.com

Abstrak

Kecemasan adalah munculnya rasa cemas atau khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali terhadap berbagai hal dan kondisi. Upaya nonfarmakologi yang dapat dilakukan dalam penanganan kecemasan salah satunya dengan mengkonsumsi *chamomile tea*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *chamomile tea* terhadap tingkat kecemasan pembelajaran *daring* dan skripsi pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta di masa pandemi Covid-19.

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental desaign* dengan pendekatan *pre test and post test control group design*. Penelitian dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta pada bulan Maret sampai April 2021. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* pada mahasiswa angkatan 2017 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Jumlah sampel 58 responden, dibagi menjadi 2 kelompok 29 eksperimen diberikan *chamomile tea* dan 29 kontrol diberian relaksasi napas dalam. Analisis data dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann whitney*.

Hasil uji *wilcoxon* terdapat perubahan kecemasan antara nilai *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0,000 dan hasil uji *mann whitney* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai 0,001 bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan sama-sama dapat menurunkan kecemasan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, tetapi lebih berpengaruh dengan mengkonsumsi *chamomile tea*.

Kesimpulan, dapat dijadikan intervensi yang sedang mengalami kecemasan dengan mempraktikkan mengkonsumsi *chamomile tea* secara mandiri.

Kata Kunci : *Chamomile Tea*, Relaksasi Napas Dalam, Kecemasan
Daftar pustaka : 24 (2002-2020)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2021

THE EFFECT OF CHAMOMILE TEA ON ONLINE LEARNING AND THESIS ANXIETY LEVELS IN THE UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Devi Yuliyanti [1)] , Innez Karunia Mustikarani [2)], Agnes Sri Harti [3)]
[1)]Student of Nursing Undergraduate Study Program, University of Kusuma Husada Surakarta
[2) 3)]Lecturer of Nursing Undergraduate Study Program, University of Kusuma Husada Surakarta
deviyuliyanti1324@gmail.com

Abstract

Anxiety is the emergence of excessive and uncontrollable worry about various phenomena and conditions. One of the non-pharmacological methods to manage anxiety is consuming Chamomile tea. This study intended to determine the effect of chamomile tea on online learning and thesis anxiety levels in the university of Kusuma Husada Surakarta students during the Covid-19 pandemic.

This study adopted a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group design approach. It was conducted in the final year students of the nursing undergraduate study program, faculty of health sciences, the university of Kusuma Husada Surakarta from March to April 2021. Non-probability sampling with a purposive approach was used to determine its sample, which consisted of 58 respondents: 29 respondents in the experimental group by consuming chamomile tea and 29 respondents in the control group by deep breathing relaxation. Its data were analyzed by using the Wilcoxon test and Mann-Whitney test.

The result of the Wilcoxon test presented anxiety differences between the pre-test and post-test scores with a p-value of 0.000. The Mann-Whitney test obtained a p-value of 0.001. There was no significant difference. Chamomile tea in the experimental group and deep breathing relaxation in the control group could reduce anxiety. Although, consuming chamomile tea was more prominent.

Keywords *: Chamomile Tea, Deep Breathing Relaxation, Anxiety.*
Bibliography *: 24 (2002-2020)*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu coronavirus jenis baru (SARS-CoV-2) dan penyakitnya disebut *corona virus disease* 2019 (Covid-19). Kebanyakan virus Corona menyebar seperti virus lain pada umumnya, seperti percikan air liur pengidap (batuk dan bersin), menyentuh tangan atau wajah orang yang terinfeksi, menyentuh mata, hidung dan mulut setelah memegang barang yang terkena percikan air liur pengidap Covid-19, tinja atau feses (jarang terjadi) (WHO, 2020).

Covid-19 berdampak pada pendidikan. Dampak bagi sektor pendidikan mulai dari tingkat PAUD, TK, SD, SMP SMA sampai Perguruan Tinggi. Berdasarkan putusan ini, semua sekolah dan perguruan tinggi menutup pembelajaran tatap muka dan menggantinya dengan pembelajaran *daring* atau belajar *online* untuk mengantisipasi penyebaran virus corona (Rochmawati, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajar (2020) menyatakan pada bulan Maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran di rumah sebagai akibat dari pandemi covid-19. Mendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metode *daring* atau *online* sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19.

Pembelajaran *daring* ini mahasiswa merasa cemas dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dan membuat banyak mahasiswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran *daring* (Chaterine, 2020). Berbagai kendala juga muncul dalam penerapan pembelajaran *daring*. Pembelajaran melalui internet menjadi hal yang sulit dilakukan di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai, penggunaan kuota internet juga memunculkan pengeluaran biaya baru yang bisa menjadi masalah bagi beberapa mahasiswa yang mengalami kesulitan finansial., termasuk dalam mengerjakan tugas skripsi (Hastini et al., 2020).

Fadillah (2013) menyatakan, banyak mahasiswa juga mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa, yaitu menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, sistematika proposal dan skripsi, kesulitan untuk mencari literatur, serta kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, dana dan waktu yang terbatas. Menurut Akbar & Andi (2013), kesulitan ini pada akhirnya dapat membuat mahasiswa menjadi cemas sehingga mahasiswa kehilangan motivasi, menunda mengerjakan skripsi, dan bahkan tidak menyelesaikan skripsi. Hidayat (2018), menyatakan apabila kesulitan-kesulitan tersebut tidak diatasi maka pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres, rendah diri, frustasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami masalah psikosomatik (Nevit, 2010). Saat mengalami kecemasan sistem tubuh akan meningkatkan sistem kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan perubahan pada respon tubuh (Jeffrey *et, al* 2015).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi (komplementer), penanganan kecemasan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan non farmakologi dapat dilakukan dengan mendengarkan musik, relaksasi nafas dalam dan mengkonsumsi *chamomile tea*, ini merupakan tindakan eksternal untuk

mengetahui respon internal terhadap kecemasan.

Chamomile tidak hanya efektif untuk kecemasan, tetapi dapat juga menghilangkan kram menstruasi, dan insomnia. Sesuai dengan studi yang telah dilakukan oleh Amsterdam *et, al* (2012) untuk mengeksplorasi efek *chamomile* terhadap perubahan suasana perasaan. Pada studi tersebut terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat gejala kecemasan pasien *Generalized anxiety disorder* yang diberikan *chamomile* dibandingkan dengan plasebo.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan November 2020, terdapat 204 mahasiswa angkatan 2017 Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. didapatkan 132 dari 204 mahasiswa mengalami kecemasan dikarenakan pembelajaran *daring*, dari hasil pemantauan atau analisis di grup *whatshapp*. Kendala yang lainnya pembelajaran *daring* melalui internet di beberapa daerah tertentu dengan jaringan yang tidak memadai, penggunaan kuota internet juga memunculkan pengeluaran biaya baru. Selain itu banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengeluhkan bahwa ingin konsultasi terkait tugas akhir dengan waktu yang terbatas melalui *online*, mencari judul yang tepat, kesulitan memproses dalam izin melakukan penelitian, dan dana yang terbatas. Mahasiswa yang mengalami kecemasan, ada yang melakukan ibadah sesuai agama masing-masing, mendengarkan musik, tidur, makan, dan menceritakan masalahnya ke teman dekatnya. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Chamomile Tea* Terhadap Kecemasan Saat Pembelajaran Daring dan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta di Masa Pandemi Covid-19". Tujuan dari peneliti adalah mengetahui pengaruh *chamomile tea* terhadap tingkat kecemasan pembelajaran daring dan skripsi pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta di masa pandemi Covid-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta bulan Maret sampai April 2021. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimental design dengan pendekatan *pre and post test control group design*. Tenik sampling yang digunakan adalah *Nonprobabbility sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta Prodi Keperawatan Program Sarjana angkatan 2017. Jumlah sampel 58 responden, dibagi menjadi 2 kelompok 29 kelompok perlakuan dan 29 kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (n=68)

Jenis Kelamin	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Perempuan	22	75,9	23	79,3
Laki-laki	7	24,1	6	20,7
Total	29	100	29	100

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukan paling banyak jenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (75,9%) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol jenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (79,3%). Penelitian yang dilakukan oleh Maryam dan Kurniawan (2018) menyatakan bahwa faktor jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan, dalam penelitian tersebut disebutkan juga bahwa jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami

kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Menurut penelitian Fadli (2020) perempuan memiliki resiko gangguan kecemasan hampir dua kali dibandingankan dengan laki-laki dikarenakan kondisi tersebut disebabkan oleh perbedaan otak dan hormon pada perempuan yang terkait dengan proses reproduksi pada wanita, seperti menstruasi, kehamilan, serta menopause. Di samping faktor bilogis yang dialami antara perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam menanggapi peristiwa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Perempuan lebih rentan mengalami stres, sehingga memicu munculnya rasa cemas berlebihan. Saat menghadapi stres, perempuan juga lebih sulit untuk mencari jalan keluarnya.

Tabel 2. Hasil *pretest* dan *posttest* Kecemasan pada Kelompok Eksperimen sebelum dan sesudah diberikan konsumsi *chamomile tea*

Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	F	(%)	F	(%)
Ringan	8	27,6	8	27,6
Sedang	14	48,3	19	65,5
Berat	7	24,1	2	6,9
Total	29	100	29	100

Dari hasil penelitian didapatkan 29 responden yang mengalami kecemasan paling banyak dengan tingkat kecemasan sedang yaitu 14 orang (48,3%) mengalami kecemasan sedang pada hari pertama dengan gejala sering nafas pendek, mulut kering, sakit kepala, terlihat lebih tegang, dan susah tidur yang disebabkan karena tugas akhir skripsi.

Bunga *chamomile* yang dicampurkan ke dalam seduhan teh, ampuh menyembuhkan pada saat merasakan cemas. Para peneliti melakukan tes urin terhadap seluruh responden dan menemukan bahwa telah terjadi peningkatan daya tahan tubuh karena di dalam urin para responden terkandung glisin, yaitu sejenis hormon yang dapat menghilangkan kecemasan. Hal ini sejalan dengan para ahli botani di dunia mengatakan bahwa kandungan *alpha-bisalcohol, chamozulene, polyines* dan flavonoid yang terkandung dalam bunga *chamomile* membuat teh *chamomile* memiliki khasiat luar biasa yaitu meregangkan ketegangan otot. (Raal *et al.*, 2012).

Chamomile tea memiliki khasiat merilekskan saraf yang tegang, tanaman ini mengandung sekitar 120 senyawa kimia termasuk flavonoid, glikosida 3%, azolin, apigenin, dan methoxycoumarin. Kandungan chamomile terutama bisabolol dan karmasolen, memiliki efek antiinflamasi, *chamomile* juga merupakan analgesik, antipiretik, antirematik, antiinflamasi, karminatif dan sifat obat penenang yang dikenal untuk menurunkan nyeri menstruasi (Sharghi, 2018).

Tabel 3. Hasil Pretest dan posttest Kecemasan pada Kelompok Kontrol sebelum dan sesudah diberikan relaksasi napas dalam

Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	F	(%)	F	(%)
Tidak Cemas			3	27,6
Ringan	8	27,6	12	41,4
Sedang	13	44,8	12	41,4
Berat	8	27,6	2	6,9
Total	29	100	29	100

Berdasarkan tabel 3 dapat digambarkan bahwa kecemasan yang dialami responden paling banyak adalah kecemasan sedang, yaitu sebanyak 13 orang (44,8%).

Cara menurunkan kecemasan dengan memberikan relaksasi napas dalam dengan frekuensi bernafas kurang dari 10 kali per menit dan fase inhalasi yang panjang (Tarwato dan Widagdo, 2012). Pada saat melakukan relaksasi napas dalam, pernafasan melambat, tekanan darah menurun, otot-otot rileks, sakit kepala memudar dan kecemasan akan

berkurang (Hardvard Medikal School, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, hasil *posttest* didapatkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami kecemasan ringan dan sedang yaitu sebanyak 12 responden dengan presentase 41,4%.

Mekanisme relaksasi napas dalam pada sistem pernafasan berupa stimulasi peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata (pusat regulasi kardiovaskuler), selanjutnya merespon terjadinya peningkatan refleks baroreseptor. Impuls aferen dari baroreseptor mencapai pusat jantung yang akan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis (kardioakselerator), sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan daya kontraksi jantung. Sistem saraf parasimpatis yang berjalan ke SA node melalui saraf vagus melepaskan neurotransmiter asetilkolin yang menghambat kecepatan depolarisasi SA node, sehingga terjadi penurunan kecepatan denyut jantung (kronotropik negatif).

Perangsangan sistem saraf parasimpatis ke bagian-bagian miokardium lainnya mengakibatkan penurunan kontraktilitas, volume sekuncup, curah jantung yang menghasilkan suatu efek inotropik negatif. Keadaan tersebut mengakibatkan penurunan volume sekuncup, dan curah jantung. Pada otot rangka beberapa serabut vasomotor mengeluarkan asetilkolin yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah. Akibat dari penurunan curah jantung, kontraksi serat-serat otot jantung, dan volume darah membuat tekanan darah menjadi menurun (Muttaqin, 2009).

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Hasil uji *wilcoxon* Pada Kelompok Eksperimen

	P *Value*	Z Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest Eksperimen Posttest Eksperimen	0,000	-4.786[b]

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,000, sehingga *p value* < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi *chamomile tea* terhadap perubahan kecemasan pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2017.

Menurut penelitian yang dilakukan Wang et al, (2005) *chamomile* memiliki glisin asam amino, glisin dapat membantu mengurangi kejang otot, mengendurkan saraf, kram rahim dan ketegangan saraf yang terkait dengan siklus menstruasi. Srivasta, (2010) menambahkan bahwa *chamomile* mengandung 1-2% minyak atsiri termasuk alfa-bisabolol, alfa-bisabolol oksida A & B, dan *matricin* (biasanya dikonversi menjadi chamazulene dan flavonoid lain yang memiliki sifat antiinflamasi dan *antiphlogistic*. Salah satu kegunaan anti-inflamasi dalam *chamomile* adalah penghambatan pelepasan prostaglandin, sehingga dapat menurunkan kecemasan. Menurut Kusumawati (2002), Anti inflamasi memiliki kemampuan menghilangkan nyeri dengan menghambat *cyclooxygenase* (COX) yang mengkatalisasi perubahan asam arakidonat menjadi prostaglandin.

Tabel 5. Hasil uji *wilcoxson* pada Kelompok Kontrol

	P *Value*	Z Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest Eksperimen Posttest Kontrol	0,000	-4.000[b]

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* = 0,000, sehingga *p value* < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima

sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh relaksasi napas dalam terhadap perubahan kecemasan pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2017.

Relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas kecemasan karena dalam keadaan tertentu tubuh manusia dapat mengeluarkan opoid endogen yaitu endorfin dan enkefalin. Zat-zat tersebut, mempunyai sifat yang mirip seperti morfin dengan efek analgetik yang membentuk suatu "sistem penekan kecemasan" (Ernawati,dkk 2010). Sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Brunner dan Suddarth, (2002), bahwa relaksasi napas dalam dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktifitas simpatik dalam sistem saraf otonom. Prinsip yang mendasari penurunan oleh teknik relaksasi terletak pada fisiologi sistem saraf otonom yang merupakan bagian dari sistem saraf perifer yang mempertahankan homeostatis lingkungan internal individu. Pada saat terjadi pelepasan mediator kimia seperti bradikinin, prostaglandin dan substansi p yang akan merangsang saraf simpatis sehingga menyebabkan saraf simpatis mengalami vasokonstriksi yang akhirnya meningkatkan tonus otot yang menimbulkan berbagai efek spasme otot yang akhirnya menekan pembuluh darah. Relaksasi napas dalam dengan pernafasan yang dalam dan lambat mampu meningkatkan regangan kardiopulmonari yang akan merespon terjadinya refleks baroreseptor dan merangsang aktivitas saraf parasimpatis dan menghambat saraf simpatis sehingga menyebabkan vasodilatasi sistemik (Muttaqin, 2009).

Tabel 6. Uji *mann whitney* pada kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)
Eksperimen	29	22,76	0,001
Kontrol	29	36,24	

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dan sama-sama dapat menurunkan kecemasan antara kelompok eksperimen yang diberikan konsumsi *chamomile tea* dengan kelompok kontrol yang diberikan relaksasi napas dalam.

Menurut Wang *et al.*. (2005) Mengkonsumsi teh *chamomile* menghasilkan kadar dua senyawa yang lebih tinggi dalam urin yaitu hippurate dan glycine. Hippurate merupakan senyawa anti-inflamasi yang membantu mengurangi peradangan di tubuh dan menghambat pembentukan prostaglandin sehingga dapat mengurangi kecemasan, sedangkan glycine adalah bahan kimia yang mengurangi kejang otot dan dapat bertindak sebagai pereda saraf.

Sedangkan Menurut Kozier, dkk (2009) bahwa pemberian teh *chamomile* hangat akan melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga menurunkan kecemasan. Panas dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler.

Kombinasi antara mengkonsumsi *chamomile tea* yang mempunyai kandungan *alpha-bisalcohol, chamozulene, polylines, glycine* dan flavonoid yang bersifat anti inflamasi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi napas dalam yang hanya menggunakan prinsip vasodilatasi.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar jenis kelamin mahasiswa Universitas Kusuma

Husada Surakarta yang mengalami kecemasan pada angkatan 2017 adalah kebanyakan berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (75,9%) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol jenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (79,3%). Sebagian besar responden kelompok eksperimen mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan konsumsi *chamomile tea* sebanyak 14 orang (48,3%). Sebagian besar responden kelompok eksperimen mengalami kecemasan ringan sesudah diberikan konsumsi *chamomile tea* yaitu sebanyak 19 orang (65,5%). Sebagian besar responden kelompok kontrol mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan relaksasi napas dalam yaitu sebanyak 13 orang (44,8%). Sebagian besar responden kelompok kontrol mengalami kecemasan ringan dan sedang sesudah diberikan relaksasi napas dalam yaitu sebanyak sebanyak 12 orang (41,4%).

2. Ada pengaruh konsumsi *chamomile tea* terhadap perubahan kecemasan pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta pada kelompok eksperimen dengan nilai *p* v*alue* (0,000) < 0,05.
3. Ada pengaruh relaksasi napas dalam pada mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nilai *p value* sebesar (0,000) < 0,05.
4. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen yang diberikan terapi konsumsi *chamomile tea* dengan kelompok kontrol yang diberikan relaksasi napas dalam dengan nilai *p value* (0,001) > 0,05.

SARAN

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebegai intervensi dan bahan pembelajaran bagi Mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan menggunakan metode non farmakologi, yaitu mengkonsumsi *chamomile tea* dan relaksasi napas dalam.

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya dengan mengambil sampel yang lebih besar dan metode yang berbeda sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar & Andi. (2012). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal STIKES Nani Hasanuddin.*

Amsterdam JD, Shults J, Soeller I, Mao JJ, Rockwell K, Newberg AB. (2012). Chamomile (*Matricaria recutita*) may provide antidepressant activity in anxious, depressed humans: an exploratory study. Altern Ther Health Med. 18(5):44–9.

Chang SM, Chen CH. (2016). Efek intervensi dengan minum teh chamomile pada kualitas tidur dan depresi pada wanita pascakelahiran yang terganggu tidur: Uji coba terkontrol secara acak. J Adv Nurs. 72 (2): 306-15.

Chaterine, R. N. (2020). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. *Detik News*. Retrieved from https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswabelajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasihbanyak-tugas

Ernawati, Hartiti, T., dan Hadi, I. (2010). Terapi Relaksasi Terhadap Nyeri Dismenore Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah

Semarang.
Prosiding seminar nasional unimus 201. ISBN: 978.979.704.883.9 106-113

Fadillah. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi
Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Ejournal Psikologi*. 1(3): 254-267

Fajar, T. (2020, March 25). Arti belajar di rumah di tengah wabah virus corona. *Okezone News*. https://news.okezone.com/read/2020/03/25/65/2188872/arti-belajar-di-rumah-di-tengah-wabahvirus-corona

Hakiman, (2020). *Pembelajaran daring pada mahasiswa*. Eko Putra. *Dampak positif dan negative pada daring.*

Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada generasi Z di Indonesia. *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, *10*(1), 12–28.

Hidayat. (2018). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kusumawati, W. (2002). Penghambat Siklooksigenase-2: Obat Analgesik Antiinflamasi Nonsteroid (Ains) Masa Depan. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan E-ISSN: 2614-0101 P-ISSN: 14118033

Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. LP2M UNUGHA Cilacap, 3. http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858.

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, dan Greene Beverly. (2015). *memberikan pengertian tentang kecemasan.* 163.

Nevit. (2010). *kecemasan*, cervone, *gangguan kecemasan.*

Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Raal, A., Orav, A., Püssa, T., Valner, C., Malmiste, B. dan Arak, E. (2012).
Content of essential oil , terpenoids and polyphenols in commercial
chamomile (Chamomilla recutita L . Rauschert) teas from different countries. Food Chemistry. Elsevier Ltd.

Reis LSS, Pardo PE, Oba E, Kronka N, Frazatti-Gallina NM. (2016). Matricaria
chamomilla CH12 decreases handling stress in *Nelore calves*. Journal Veterenary Sci. 7(2):189–92.

Rochmawati. (2020). Mengelola Cemas pada Masa Pandemi Covid-19. https://fk.ugm.ac.id/mengelola-cemas-pada-masa-pandemi-covid-19/

Srivasta, Janmejai, K., Eswar, S., & Sanjay, G. (2010). *Chamomile: A Herbal Medicine of The Past With A Bright Future (Review).* Molecular Medicine Reports 3, No.6, 895-901.

Syaharuddin, S. (2020). Menimbang Peran Teknologi dan Guru

dalam Pembelajaran di Era COVID-19. Menimbang Peran Teknologi dan Guru dalam Pembelajaran di Era COVID-19.

Videbeck, Sheila L (2018). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Wang, Y., et al. (2005). A metabonomic strategy for the detection of the metabolic effects of chamomile (Matricaria recutita L.) ingestion. Journal Agric Food Chemical.

WHO. (2020). Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah.Unicef**,** 1, 1–14. lbender@unicef.org.

Wiyatmo, Mundilarto, Suharyanto & Widodo. (2010). Efektivitas Bimbingan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika MIPA UNY. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan Dan Penerapan MIPA*. Yogyakarta: Fakultas MIPA.