

**EFEKTIFITAS PANDAN WANGI (*PANDANUS
AMARYLLIFOLIUS ROXB.*) DALAM TEKNIK RELAKSASI
UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA
REMAJA DI ASRAMA PUTRI
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

DINA LASERIA SARI

060201052

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

**EFEKTIFITAS PANDAN WANGI (*PANDANUS
AMARYLLIFOLIUS ROXB.*) DALAM TEKNIK RELAKSASI
UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA
REMAJA DI ASRAMA PUTRI
STIKES 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:

DINA LASERIA SARI

060201052

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

THE EFFECTIVENESS OF *PANDAN WANGI* (*PANDANUS AMARYLLIFOLIUS ROXB.*) IN RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE THE STRESS LEVEL OF TEENAGERS IN GIRLS DORMITORY OF AISYIAH YOGYAKARTA SCHOOL OF HEALTH SCIENCE IN 2010

EFEKTIFITAS *PANDAN WANGI* (*PANDANUS AMARYLLIFOLIUS ROXB.*) DALAM TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA REMAJA DI ASRAMA PUTRI STIKES 'AISYIAH YOGYAKARTA TAHUN 2010

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

DINA LASERIA SARI

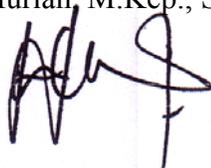
060201052

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal

12 Agustus 2010

Pembimbing:

Titih Huriah, M.Kep., Sp.Kom.

()

EFEKTIFITAS PANDAN WANGI (*PANDANUS AMARYLLIFOLIUS ROXB.*) DALAM TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI TINGKAT STRES PADA REMAJA DI ASRAMA PUTRI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA

**Dina Laseria Sari
060201052**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2010**

ABSTRACT

Background of the problem: Stress is any non-specific situations that require an individual to respond or take action. Stress can cause negative feelings or emotional health threat. One way that can be used to reduce stress is by using the aroma of *pandan wangi* in relaxation techniques. The fragrance generated by *pandan wangi* would stimulate the performance of neurochemistry cells of brain. This fragrance would, then, be responded by hypothalamus that functions as a central regulator of emotions, moods, and heart rate settings to produce a calming effect.

Objective: This research aims at finding out the effectiveness of *pandan wangi* (*Pandanus amaryllifolius Roxb.*) in relaxation techniques to reduce stress level.

Research Methodology: This research employed pre-experimental design with one group pretest – post-test. The total numbers of the sample are 10 people using a purposive sampling method. The validity test employed was the Pearson Product Moment and reliability test used was K-R 21. The data were analysed using the Wilcoxon Match Pairs Test. The research was conducted during one day, adjusted when the respondents experienced stress. The data collection methods employed was interview and questionnaire.

Results: The results of the research shows that before being given relaxation therapy with *pandan wangi* leaves, the majority of respondents experienced second phase stress as many as eight (80%) persons and phase one stress as many as two (20%) persons. After being given relaxation therapy with *pandan wangi* leaves, there were 8 (80%) respondents, who no longer experienced stress and two (20%) respondents experienced phase one stress.

In conclusion, *pandan wangi* leaves significantly effective for reducing stress level in teenagers. This is supported by the statistical test Wilcoxon Match Pairs Test. Based on the analysis, it was obtained that Z value was -2810 with Asymp.Sig. of 0.005 (Asymp.Sig. <0.05); thus, H_a was received and the H_0 was rejected.

Suggestion: It is suggested that the researchers subsequence should involve more and also more various respondents so that the effectiveness of *pandan wangi* in relaxation techniques to reduce stress level can be more clearly obtained.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana seorang anak berkembang dan tumbuh mejadi dewasa. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa (Ali dan Asrori, 2009). Masa remaja biasanya ditandai dengan perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis serta emosi sampai akhirnya menjadi dewasa (Efendi & Makhfdli, 2009). Perubahan yang dialami sering kali menimbulkan gangguan kejiwaan pada remaja. Data WHO menunjukkan bahwa rata-rata 5 – 10% dari populasi masyarakat disuatu wilayah menderita depresi akibat dari stres kronis dan membutuhkan pengobatan psikiatrik serta intervensi psikososial. Pada kalangan perempuan angka gangguan ini dijumpai lebih tinggi yaitu lebih kurang 15 – 17% (Efendi & Makhfudli, 2009). Di Rumah Sakit Grhasia Yogyakarta dan Rumah Sakit Sardjito Yogyakarta. Klien gangguan jiwa yang menjalani rawat jalan dan rawat inap mencapai 698 orang pada tahun 2003 dan meningkat menjadi 1.314 orang pada tahun 2004.

Stres itu sendiri merupakan cara tubuh bereaksi terhadap ketegangan,

kegelisahan, dan tugas-tugas berat yang harus dihadapi sehari-hari. Stres yang diabaikan terus-menerus dapat menimbulkan rasa letih, sikap menutup diri serta kemungkinan depresi (National, 2004). Pada remaja dampak negatif yang sering muncul misalnya menurunnya kreatifitas, hilang minat, sikap menutup diri dan gangguan sistem reproduksi.

Tingkat stres dapat diminimalisir dengan olah raga, diet yang tepat, dan teknik relaksasi. Teknik relaksasi sering dipadukan dengan menggunakan wangi-wangian yang dapat memberikan efek positif bagi tubuh yang dikenal dengan aromaterapi. Aromaterapi bekerja pada tubuh secara alami dan menyeluruh sehingga dapat mengaktifkan kekuatan penyembuhan yang dimiliki oleh tubuh tersebut selain membantu menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Salah satu daun yang dapat menghasilkan aroma yang khas yaitu Pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb.*). Aroma pandan wangi yang khas serta kandungan alkaloida yang bersifat analgesik, anestetik lokal, anti spasmodic, dan dapat menenangkan. (Dalimartha, 2008, 10 ¶, [http://www.bioactiva.co.id /index. php](http://www.bioactiva.co.id/index.php) diperoleh

tanggal 30 febuari 2010). Hal ini menjadi menarik untuk diteliti karena pandan wangi adalah tumbuhan yang banyak tumbuh di daerah tropis sehingga mudah ditemui. Daun pandan wangi dapat menghasilkan aroma yang khas dan dapat difungsikan sebagai penenang saat tubuh mengalami tekanan. Berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti ingin mengetahui efektifitas pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb.*) dalam teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stres pada remaja.

Berdasarkan hasil pra survei dan wawancara tentang tingkat stres yang terjadi pada remaja putri yang tinggal di Asrama Putri STIKES 'Aisyiyah pada bulan Oktober 2009 dari 25 orang diperoleh 4 orang mengalami stres sedang, 7 orang mengalami stres ringan dan sisanya tidak mengalami stres.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: "Bagaimana efektifitas pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb.*) dalam teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stres pada remaja di asrama putri STIKES

'Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2010?"

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan Umum

Diketahuinya efektifitas pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb.*) dalam teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stres pada remaja di asrama putri STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2010.

Tujuan Khusus

Diketahuinya tingkat stres yang terjadi pada remaja yang tinggal di asrama putri STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010 sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen (*experiment research*). Desain penelitian ini menggunakan pra-eksperimen (*Pre-Experiment Designs*) rancangan *One Group Pretest-Postest*. Dimana tidak ada kelompok pembanding (kontrol) (Notoatmodjo, 2002).

ANALISA DATA

Menurut Sugiyono (2006), untuk penelitian yang menguji dua sampel data yang berkorelasi dan datanya berbentuk ordinal dapat digunakan analisis data menggunakan uji statistik nonparametris *Wilcoxon Match Pairs Test*.

Penelitian ini menggunakan taraf signifikan sebesar 0,05 apabila nilai p hitung lebih kecil dari nilai taraf signifikan ($p < 0,05$) maka H_a diterima H_o ditolak artinya pemberian panduan wangi dalam teknik relaksasi efektif untuk mengurangi tingkat stress, sebaliknya jika ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_o diterima artinya pemberian panduan wangi dalam teknik relaksasi tidak efektif untuk mengurangi tingkat stress. Uji statistik Wilcoxon dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for windows versi 13*.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Asrama Putri STIKES 'AISYIYAH Yogyakarta

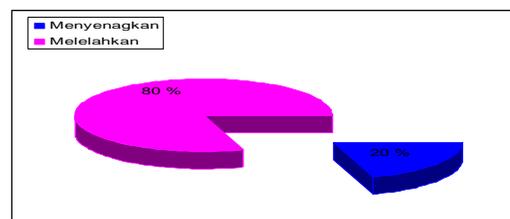
Asrama Putri STIKES 'Aisyiyah di Resmikan pada 8 Juli 1977. Bangunan ini berdiri di atas tanah seluas 1 hektar berbentuk persegi empat dan terdiri dari 2 lantai. Asrama ini terletak di Jalan KH. Ahmad Dahlan no 32

Yogyakarta. Sebelah utara asrama terdapat SD Muhammadiyah Ngupasan, sebelah timur Kompleks pertokoan, sebelah selatan jalan raya, sebelah barat Toko Baju Arrossi. Jumlah kamar 25, lantai atas 19 kamar lantai bawah 6 kamar. Jumlah mahasiswi yang tinggal di asrama 102 orang, tiap kamar di huni oleh 4 sampai 6 orang mahasiswi. Jumlah penanggung jawab asrama 3 orang. Fasilitas yang tersedia yaitu: ruang makan yang menjadi satu dengan ruang untuk menonton televisi, Kamar mandi di tiap sudut asrama, Musolah, ruang tamu, halaman parkir dan ruang tamu. Dari 102 orang yang tinggal di Asrama Putri terdapat 23 orang yang teridentifikasi mengalami stress saat pengembalian kuesioner.

Karakteristik Responden

Suasana Aktivitas Sehari-hari

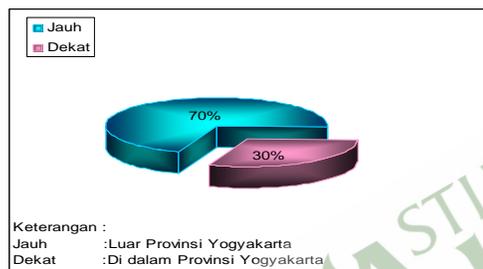
Gambaran karakteristik responden berdasarkan suasana aktivitas sehari-hari dapat diperlihatkan pada gambar berikut:



Gambar di atas memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak 8 orang (80%) merasakan aktivitasnya terasa membosankan atau melelahkan dan yang paling sedikit 2 orang (20%) merasakan aktivitasnya menyenangkan.

Jarak Rumah Keluarga

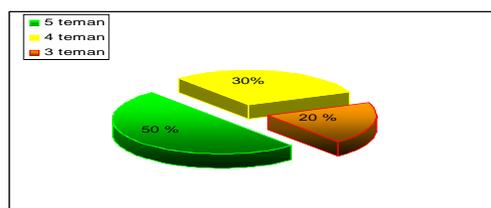
Gambar karakteristik responden berdasarkan jarak rumah keluarga dapat diperlihatkan dengan gambar berikut:



Gambar di atas memperlihatkan bahwa responden sebanyak 7 orang (70%) bertempat tinggal jauh dari keluarga dan 3 orang (30%) bertempat tinggal dekat dengan keluarga.

Jumlah Teman Satu Kamar

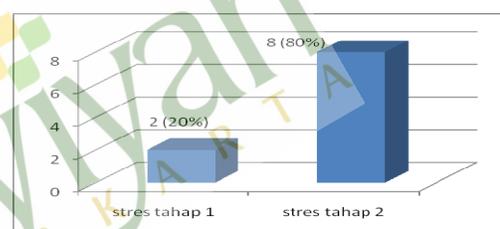
Gambar karakteristik responden berdasarkan jumlah teman sekamar dapat diperlihatkan dengan gambar berikut:



Gambar di atas memperlihatkan bahwa responden sebanyak 5 orang (50%) memiliki teman sekamar 5 orang, 3 orang (30%) memiliki teman sekamar sebanyak 4 orang, 2 orang (20%) memiliki teman sekamar sebanyak 3 orang.

Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi Pandan Wangi

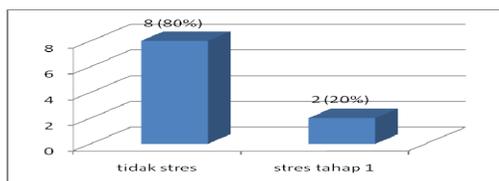
Tingkat stres sebelum diberikan terapi pandan wangi dapat diperlihatkan pada gambar berikut:



Gambar di atas memperlihatkan bahwa sebelum diberikan terapi relaksasi dengan daun pandan wangi sebagian besar responden mengalami stres tahap 2 yaitu sebanyak 8 orang (80%) dan yang paling sedikit mengalami stres tahap 1 yaitu 2 orang (20%).

Tingkat Stres Setelah Diberikan Terapi Pandan Wangi

Tingkat stres setelah diberikan terapi pandan wangi dapat diperlihatkan pada gambar berikut:



Gambar di atas memperlihatkan bahwa setelah diberikan terapi relaksasi dengan daun pandan wangi, responden yang tidak lagi mengalami stres yaitu 8 orang (80%) dan hanya 2 orang (20%) yang mengalami stres tahap 1.

Hasil Pengelompokan Tingkat Stress Pada Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Pandan Wangi (Pretest dan Posttest)

Tabel Hasil Rekapitulasi

responden	umur (tahun)	tingkat stres	
		sebelum	sesudah
1	19	1	0
2	19	2	0
3	19	2	0
4	18	2	0
5	19	2	0
6	18	2	0
7	19	2	1
8	18	2	0
9	19	1	1
10	19	2	0

Sumber : data primer 2010 yang diolah

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat stress sebelum diberikan terapi pandan wangi (*pretest*) terdapat 8 orang remaja mengalami stress tahap II dan 2 orang mengalami stress tahap I. Sedangkan tingkat stress setelah diberikan terapi pandan wangi (*posttest*) 8 orang tidak mengalami stress sedangkan 2 orang mengalami stress tahap I yang terdiri dari satu orang mengalami penurunan dari stress tahap II dan satu orang tetap mengalami stress tahap I.

Efektifitas Pandan Wangi (*Pandanus Amaryllifolius* Roxb) Dalam Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Tingkat Stress Pada Remaja Di Asrama Putri STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2010

Uji Statistik *Wilcoxon Match Pairs Test* digunakan mengetahui efektifitas pandan wangi dalam teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stres pada remaja menunjukkan nilai Z sebesar -2.810 dengan *Asymp.Sig.* sebesar 0,005. Untuk menentukan efektifitas variabel maka besarnya nilai *Asymp. Sig.* dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika *Asymp. Sig.* lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan tidak efektif dan jika *Asymp. Sig.* lebih kecil atau

sama dengan dinyatakan efektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Asymp. Sig. lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa secara signifikan daun pandan wangi efektif untuk mengurangi tingkat stres pada remaja.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Asrama Putri STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan sedikit wawancara yang dilakukan, sebagian responden mengaku sering merasa lelah dengan padatnya aktivitas sehari-harinya. Pada dasarnya ketika seseorang menghadapi tekanan, baik secara fisik maupun psikis tubuh akan menerima stimulan berlebihan dan mencoba untuk mencegah terjadinya kelelahan. Seiring waktu, tubuh akan mengoptimalkan respons terhadap peningkatan aktivitas. Stress seperti ini penting untuk perkembangan psikologi dan adaptasi lingkungan. Namun bila tekanan ini berlangsung lama, terjadi terus-menerus, serta melebihi dari yang bisa diterima oleh tubuh maka stress ini dampaknya akan berubah menjadi negatif (Budi & Galuh, 2009).

Menurut Selye dalam (Potter & Perry, 2005) stress adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik

mengharuskan seorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan. Respons tindakan ini termasuk respons fisiologis dan psikologis. Stress dapat menyebabkan perasaan negatif atau yang berlawanan dengan apa yang diinginkan atau mengancam kesehatan emosional. Menurut Dr. Robert J. Van Amberg dalam (Hawari, 2006) seseorang yang mengalami stress dapat dibagi menjadi VI tahapan stress dengan kualifikasi tertentu. Kejadian stress pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tipe kepribadian, dan keluarga.

Karakteristik pada remaja yang mengalami stress terdapat 8 orang (80%) responden menganggap aktivitas sehari-harinya tersebut melelahkan dikarenakan responden mengalami stress tahap II. Pada saat seseorang mengalami stress tahap II cadangan energi yang tersedia sudah mulai menipis. Hal ini yang mengakibatkan remaja merasakan lelah (Hawari, 2006). Remaja yang merasakan aktivitasnya menyenangkan sebanyak 2 orang (20%) responden. Hal ini dikarenakan responden mengalami stress tahap I ditandai dengan semangat yang lebih besar dari biasanya (Hawari, 2006).

Seluruh responden yaitu sebanyak 7 orang (70%) tinggal jauh dari keluarga mereka dan 3 orang (30%) tinggal dekat dengan keluarga mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari keluarga dapat mempengaruhi emosi seseorang (Budi & Galuh, 2009).

Responden yang harus berbagi kamar dengan 5 orang temannya sebanyak 5 orang (50%), responden yang harus berbagi kamar dengan 4 orang temannya 3 orang (30%), sedangkan responden yang berbagi kamarnya dengan 3 orang sebanyak 2 orang (20%). Semakin padat lingkungan tempat tinggal seseorang, maka semakin sempit ruang gerak seseorang. Terbatasnya ruang gerak seseorang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Arora, 2008).

Berdasarkan hasil yang diperoleh sebelum dilakukan terapi pandan wangi jumlah responden yang mengalami stress tahap II sebanyak 8 orang (80%) sedangkan responden yang mengalami stress tahap I sebanyak 2 orang (20%). Setelah dilakukan terapi pandan wangi jumlah responden yang tidak mengalami stress sebanyak 8 orang (80%) dan responden yang mengalami stress tahap

I sebanyak 2 orang (20%) yaitu 1 orang mengalami penurunan dari stress tahap II menjadi tahap I dan 1 orang tidak mengalami perubahan. Pada penelitian ini dilakukan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan hasil nilai Z sebesar -2.810 dengan *Asymp.Sig.* sebesar 0,005. Untuk menentukan efektifitas variabel maka besarnya nilai *Asymp. Sig.* dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika *Asymp. Sig.* lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan tidak efektif dan jika *Asymp. Sig.* lebih kecil atau sama dengan dinyatakan efektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Asymp. Sig.* lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$). Maka dari data tersebut dapat disimpulkan H_a di terima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa secara signifikan daun pandan wangi efektif untuk mengurangi tingkat stres pada remaja di Asrama Putri STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2010. Hal ini menunjukkan bahwa terapi pandan wangi dalam teknik relaksasi dapat digunakan sebagai cara alternative dalam menurunkan tingkat stress. Terapi ini dapat digunakan untuk meminimalisir tingkat stress dengan cara melakukan terapi pandan wangi

dalam teknik relaksasi selama 10-15 menit saat mengalami stress.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian di Universitas Warwick di Inggris secara psikologis, bau yang dihasilkan tumbuhan akan berikatan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat, yang disebut osmon. Osmon ini memiliki potensi sebagai penenang kimia alami. Penemuan ini mengilhami Dr. George Dodd dan Dr. Jenkins untuk mengembangkan penggunaan bahan aromatik untuk perawatan kesehatan. William N. Dember dan Joel S Warm dari Universitas Cincinnati meneliti tentang pengaruh aromaterapi terhadap tingkat stres akibat penggunaan komputer selama 40 menit terus-menerus. Setelah diamati terjadi peningkatan tingkat kesigapan yaitu 88% responden menjawab benar saat diberikan pertanyaan pada ruang yang diberi aromaterapi dan pada ruang yang tidak diberi aroma terapi hanya 65% responden menjawab benar saat diberikan pertanyaan. Secara psikologis terlihat bahwa aromaterapi dapat memulihkan daya ingat dan menurunkan tingkat stress (Primadiati, 2002).

KETERBATASAN

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang memungkinkan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Keterbatasan tersebut antara lain:

Responden dalam penelitian ini hanya remaja akhir dan belum melibatkan remaja awal atau pekerja yang mempunyai beban hidup yang lebih banyak sehingga belum diketahui efektifitas pandan wangi dalam teknik relaksasi bila diterapkan pada orang dewasa yang mempunyai aktifitas padat.

Responden dalam penelitian ini hanya berjumlah 10 orang sehingga memerlukan pengkajian lebih mendalam jika menggunakan responden yang lebih besar dengan latar belakang kehidupan yang berbeda-beda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

Sebelum diberikan terapi relaksasi dengan daun pandan wangi sebagian besar responden mengalami stres tahap 2 yaitu sebanyak 8 orang (80%) dan yang paling sedikit mengalami stres tahap 1 yaitu 2 orang (20%).

Setelah diberikan terapi relaksasi dengan daun pandan wangi, responden yang tidak lagi mengalami stres yaitu 8 orang (80%) dan hanya 2 orang (20%) yang mengalami stres tahap 1.

Secara signifikan daun pandan wangi efektif untuk mengurangi tingkat stres pada remaja yang ditunjukkan dengan nilai Z sebesar -2.810 dengan Asymp.Sig. sebesar 0,005.

Saran

Bagi Partisipan

Bagi partisipan agar dapat menerapkan penggunaan pandan wangi sebagai salah satu pilihan cara melakukan penanganan untuk mengurangi tingkat stres pada saat remaja putri dengan menyediakan daun pandan wangi di kamar maupun lingkungan asrama.

Bagi Pimpinan Asrama Putri STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Bagi Pimpinan Asrama Putri STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta agar membudidayakan tanaman pandan wangi dengan menanamnya di lingkungan asrama sehingga memudahkan anggota asrama untuk melakukan relaksasi menggunakan daun pandan wangi untuk mengurangi derajat stres.

Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian dengan melibatkan responden yang lebih banyak dan lebih variasi sehingga dapat diketahui lebih jelas efektifitas pandan wangi dalam teknik relaksasi untuk menurunkan tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M & Asrori, M. 2009. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Arora, A. 2008. *5 Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer Kelompok Gramedia.
- Budi A & Galuh A. 2009 *Bebas Stres*. Yogyakarta : Kanisius
- Dalimartha, S. 2008 *Kandungan Kimia Pandan Wangi*
<http://www.bioactiva.co.id/index.php> diakses tanggal 30 febuari 2010
- Efendi, F & Makhfdli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas (Teori dan Praktik dalam Keperawatan)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hawari, D. 2006. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penarbit FKUI
- Nasional Safety Concl. 2003 *Manajemen Stres*. Jakarta : EGC

Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Primadiati, R. 2002. *Aroma Terapi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama

Potter, P.A & Perry A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta : EGC

Sugiyono. 2006. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA