

**EFEKTIVITAS PEMANFAATAN PEN PRESSUR TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PEGAWAI  
HOTEL YUSRO JOMBANG**

***EFFECTIVENESS OF USE OF PEN PRESSURE ON REDUCING STRESS  
LEVELS OF EMPLOYEESHOTEL YUSRO JOMBANG***

Elia Nanda Wulan Sari<sup>1</sup>, Dea Arum Noti Aprilyani<sup>2</sup>, Edvin Zuhri Akhirul Azal<sup>3</sup>, Imelda Yuniken Sari<sup>4</sup>, Mu'tiyah Putri Ramadhani<sup>5</sup>, Desy Siswi Anjar Sari<sup>6</sup>

Jurusan Sarjana keperawatan, Stikes Pemkab Jombang, Indonesia.

email : [deaarum26@gmail.com](mailto:deaarum26@gmail.com)

**Abstrak**

Stres memerlukan tindakan yang tepat agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan sehingga senantiasa dapat memanageren derajat kesehatan psikologis manusia itu sendiri. PEN PRESSUR (Inovasi Pena Sebagai Alternatif Pereda Stres Berbasis Akupresur dan Aromaterapi) merupakan sebuah alat tulis yang diinovasikan lagi dengan fungsi yang dapat membantu mengatasi masalah kesehatan tersebut. Kebaruan penelitian ini karena melihat efektifitas pemanfaatan PEN PRESSUR terhadap penurunan tingkat stres. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi efektifitas pemanfaatan PEN PRESSUR sebagai alternatif menurunkan tingkat stres terhadap masyarakat khususnya pegawai hotel Yusro Jombang. Metode penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan populasi adalah seluruh pegawai Hotel Yusro Jombang dan sampel berjumlah 32 orang dengan pengambilan simple teknik random sampling. Pengukuran menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Hasil terdapat punurunan tingkat stres pada pegawai hotel Yusro Jombang yang sebelumnya sebanyak 21 orang (65,7%) mengalami tingkat stress sedang dan 11 orang (34,3%) mengalami tingkat stress ringan. Setelah pemakaian PEN PRESSUR sebagian besar (69%) merasa baik dan sebesar (31%) merasa sangat baik sesudah memakai PEN PRESSUR. Dengan demikian, sesudah memakai PEN PRESSUR pegawai mengalami peningkatan derajat kesehatan dengan rata-rata sebesar (31,5%) membuktikan bahwa PEN PRESSUR bermanfaat untuk menurunkan tingkat stres. Kesimpulan PEN PRESSUR efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan dan menurunkan tingkat stres bagi penggunaanya khususnya pegawai hotel Yusro Jombang.

Kata kunci : Akupresure; Aromaterapi; PEN PRESSUR; Stress.

**Abstract**

*Stress requires appropriate action so as not to harm health so that it can always manage the degree of human psychological health itself. PEN PRESSUR (Pen Innovation as an Alternative Stress Reliever Based on Acupressure and Aromatherapy) is a writing tool that has been innovated again with a function that can help overcome these health problems. The novelty of this research is due to the effectiveness of using PEN PRESSUR to reduce stress levels. The research objective was to identify the point of using PEN PRESSUR as an alternative to reduce stress levels in the community, especially among employees of the Yusro Jombang Hotel. The research method uses a pre-experimental design with a population of all employees of Hotel Yusro Jombang and a sample of 32 people by taking a simple random sampling technique. Measurement using One-Group Pretest-Posttest Design. The results showed a decrease in stress levels for Yusro Jombang hotel employees, where 21 people (65.7%) experienced moderate stress levels, and 11 (34.3%) experienced mild stress levels. After using PEN PRESSUR, most (69%) felt good, and 31% (31%) felt very good after using PEN PRESSUR. Thus, after using PEN PRESSUR, employees experience an increase in their health status with an average of (31.5%) proving that PEN PRESSUR helps reduce stress levels. Conclusion PEN PRESSUR effectively increases health status and reduces stress levels for its users, especially employees of the Yusro Jombang hotel.*

*Keywords: Acupresure; Aroma therapy; Pen Pressure; Stress.*

© 2023 *Elia Nanda Wulan Sari, Dea Arum Noti Aprilyani, Edvin Zuhri Akhirul Azal, Imelda Yuniken Sari, Mu'tiyah Putri Ramadhani, Desy Siswi Anjar Sari*  
*Under the license CC BY-SA 4.0*

## 1. PENDAHULUAN

Hampir setiap hari, pekerja di kota-kota besar mengalami stres di tempat kerja terutama pegawai perkantoran (1). Stres merupakan tingkat di mana seseorang merasa tidak dapat mengatasi situasi karena tekanan yang tidak terkendali. Stres merupakan reaksi yang disebabkan oleh terlalu banyak tanggung jawab dan tuntutan yang harus dikerjakan individu. Tingkat stres ditandai dengan rasa cemas muncul saat terdapat faktor pemicu stres yang terjadi secara alami (2). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), stres adalah kondisi ketika seseorang mengalami tekanan yang signifikan, baik emosional maupun psikis (Kemenkes, 2018). Terkadang, beberapa orang fokus melakukan kegiatan hingga lupa untuk beristirahat sejenak yang mengakibatkan mereka merasakan jenuh dan berlanjut menjadi stres. Terkadang, beberapa orang fokus melakukan kegiatan hingga lupa untuk beristirahat sejenak yang mengakibatkan mereka merasakan jenuh dan berlanjut menjadi stres.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Riset dan Teknologi (Kemristek)

menunjukkan bahwa sebesar 55% populasi di Indonesia mengalami stres, dengan tingkat stres sangat berat 0,8% dan tingkat stres ringan 34,5%. Prevalensi stress di Indonesia dalam berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 37.728 orang (9,8%) dari penduduk Indonesia dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional atau stres. Menurut penelitian, kelompok pekerja mengalami tingkat stres yang lebih tinggi daripada populasi umum. Misalnya, pada 25% eksekutif muda di Jakarta mengalami stres.

Stres kerja berasal dari interaksi dan komunikasi antara seseorang dan lingkungannya (3). Hal ini merupakan hasil dari respons individu terhadap kondisi, situasi, atau peristiwa yang memberikan tuntutan tertentu terhadap mereka di tempat bekerja (4).

Kondisi kerja yang memicu stres pada karyawan antara lain beban kerja yang berlebihan, tekanan atau desakan waktu, supervisi yang buruk, umpan balik yang tidak memadai tentang pelaksanaan kerja, wewenang yang tidak memadai untuk melakukan tanggung jawab, frustrasi, konflik, adanya perbedaan antara nilai-nilai perusahaan dan karyawan, serta adanya perubahan (Izzati & Mulyana, 2019).

PEN PRESSUR (Inovasi Pena Sebagai Alternatif Pereda Stres Berbasis Akupresure dan Aromaterapi) adalah sebuah alat tulis yang diinovasikan lagi menjadi suatu produk yang dapat memberikan manfaat bagi konsumen, salah satunya adalah membantu menurunkan tingkat stres bagi masyarakat di tengah padatnya melakukan aktivitas kegiatan. Selain dapat dipergunakan untuk menulis, pena ini juga dapat digunakan sebagai alternatif terapi akupresure dan aromaterapi sebagai terapi relaksasi. Aromaterapi diproduksi menggunakan bahan-bahan alami atau tidak mengandung bahan kimia yang membahayakan, komposisinya yaitu ekstrak kayu putih, ekstrak lemon, dan ekstrak papermint yang dapat memberikan sensasi menenangkan, sehingga dapat membantu mengurangi ketegangan saraf, menghilangkan pusing, rasa cemas, gugup, dan menciptakan rasa rileks atau nyaman.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa pre-eksperimental dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan pada para pegawai di Hotel Yusro Kabupaten Jombang. Populasi pada penelitian

ini yaitu seluruh pegawai Hotel Yusro dan diperoleh hasil akhir perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin yaitu sebanyak 32 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen yaitu efektivitas pemanfaatan PEN PRESSUR, adapun variabel dependen yaitu penurunan stres. Penelitian ini akan dilakukan di Hotel Yusro Jombang pada Februari 2023 - April 2023.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner efektivitas pemanfaatan PEN PRESSUR dan tingkat stress pegawai Hotel Yusro Jombang. Dalam pelaksanaan penelitian ini, responden akan diberikan berbagai macam intervensi dengan menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi. Data yang didapat dari responden dianalisis menggunakan analisis univariat uji Wilcoxon serta distribusi frekuensi. Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak terdistribusi dengan normal sehingga dasar pengambilan keputusan adalah  $P\text{-value} \leq 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sebaliknya, apabila  $P\text{-value} > 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No.	Umur	F	(%)
1	21-30 tahun	22	68,8
2	31-45 tahun	10	31,2
Total		32	100

Sumber : *Data Primer 2023*

Distribusi responden berdasarkan umur, responden sebagian besar (68,8%) berusia 21-30 dari tabel tersebut menunjukkan bahwa tahun yaitu sejumlah 22 orang.

Tabel. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	F	(%)
1	Perempuan	23	71,9
2	Laki-Laki	9	28,1
Total		32	100

Sumber : *Data Primer 2023*

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, dari tabel tersebut menunjukkan sebagian besar (71,9%) responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 23 orang.

Tabel. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan

No.	Tingkat Pendidikan	F	(%)
1	SMA/SMK	13	40,6
2	Sarjana	19	59,4
Total		32	100

Sumber : *Data Primer 2023*

Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan, tabel tersebut menunjukkan memiliki tingkat pendidikan sarjana yaitu sejumlah 19 orang. bahwa responden sebagian besar (59,4%)

Tabel. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress

No.	Tingkat Stres	F	(%)
1	Ringan	21	65,7
2	Sedang	11	34,3
3	Berat	0	0
4	Sangat Berat	0	0
Total		32	100

Sumber : *Data Primer 2023*

Distribusi responden berdasarkan tingkat stres menunjukkan bahwa responden sejumlah 21 orang dan hampir sebagian responden (65,7%) mengalami stres ringan. responden (34,3%) mengalami stres sedang.

Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan PEN PRESSUR Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan PEN PRESSUR	Kurang		Baik		Sangat Baik	
	F	%	F	%	F	%
Sebelum	20	62,5	5	15,6	7	22
Sesudah	0	0	22	69	10	31

Sumber : *Data Primer 2023*

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan sebagian besar (62,5%) kurang merasakan efektivitas pemanfaatan PEN PRESSUR. Setelah pemakaian PEN PRESSUR sebagian

besar (69%) merasa baik sesudah merasakan efektivitas PEN PRESSUR dan hampir setengahnya (31%) merasa sangat baik sesudah memakai PEN PRESSUR.

Tabel. 6 Pengukuran Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan PEN PRESSUR Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Frekuensi Efektivitas Pemanfaatan PEN PRESSUR	Mean Rank	Z hitung	Nilai p
Sebelum & Sesudah	13,5	-4,469	0,000

Hasil uji statistik pretest dan posttest dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan nilai  $z = -4,469$  dan nilai  $p = 0,000$  dengan  $p < 0,05$ . Dari hasil uji statistik tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres dalam bekerja antara pretest dan posttest. Selain itu, data tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan stres kerja setelah diberikan intervensi.

Tabel tersebut menunjukkan berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* hasil pengukuran sesudah memakai PEN PRESSUR mengalami peningkatan derajat kesembuhan dengan rata-rata sebesar (13,5%). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan PEN PRESSUR

berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres. Berdasarkan pengukuran skala DASS atau *Depression Anxiety Stress Scale-10* menurut (5). tabel 2.4 menunjukkan bahwa sebelum menggunakan PEN PRESSUR sebanyak 21 responden (65,7%) mengalami tingkat stres ringan dan sebanyak 11 responden (34,3%) mengalami tingkat stres sedang.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat perbandingan antara sebelum dan sesudah pemakaian PEN PRESSUR, yang mana sebelum pemakaian sebagian besar (62,5%) responden kurang merasakan manfaat PEN PRESSUR dan sesudah pemakaian sebagian besar (69%) responden merasa baik setelah memakai PEN PRESSUR, sisanya hampir setengahnya (31%) responden merasa

sangat baik setelah memakai PEN PRESSUR. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi non farmakologi memiliki efektifitas yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan obat-obatan dengan bahan dasar kimia. Selain itu, terapi non farmakologi juga tidak memiliki efek samping yang akan berdampak buruk terhadap kondisi pasien (6). WHO menyebutkan bahwa terapi akupuntur dan terapi akupresur memiliki efektifitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan psikoterapi dalam pengobatan sindrom stres. Hal ini dikarenakan terapi tersebut dapat mudah dilakukan serta tidak memerlukan tindakan invasif.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sesudah memakai PEN PRESSUR terdapat penurunan tingkat stress yang mana diperoleh rata-rata sebesar (31,5%), hal tersebut membuktikan bahwa pemakaian PEN PRESSUR dapat memberi manfaat untuk meningkatkan derajat kesehatan terutama mengatasi stres. Terdapat berbagai macam metode yang dapat dilakukan untuk manajemen terhadap stress. Terapi akupresur tradisional yang berasal dari Cina merupakan salah satu metode yang dapat digunakan.

Terapi akupresur tersebut sudah dipraktekkan selama ±2500 tahun (7). Sedangkan menurut Istiqomah akupresur adalah ilmu yang berasal dari Tionghoa yang sudah ada lebih dari lima abad yang lalu dan berfokus pada penyembuhan dengan memijat area tertentu (8). PEN PRESSUR yang merupakan inovasi pena pereda stres yang berbasis akupresur dan

aromaterapi memiliki fungsi yang mampu memberikan terapi relaksasi dan menurunkan tingkat stress bagi penggunanya (9). Dengan terapi akupresur, saraf disuperficial kulit dapat distimulasi, yang kemudian diteruskan ke hipotalamus, di mana sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen, termasuk hormon endorphin.

Dengan pemberian terapi akupresur maka saraf yang terdapat pada superficial kulit akan distimulasi, yang mana stimulasi kemudian akan diteruskan ke hipotalamus di otak. Sistem saraf desenden akan melepaskan opiat endogen berupa hormon endorfin (8) (7). Proses penekanan pada titik akupresur dapat memengaruhi jumlah endorphin yang dihasilkan (10).

Sistem saraf parasimpatis bertanggung jawab untuk mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja saat tubuh rileks. Pengeluaran hormon endorphin yang lebih banyak mengakibatkan peningkatan produksi hormon dopamin. Hal ini akan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga mengartikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi (11).

Gejala fisik dan psikologis seperti sakit kepala, sakit lambung, jantung berdebar, gangguan tidur, mudah lelah, gelisah, kurang konsentrasi, marah, dan agresif dapat timbul pada orang yang mengalami stres dan gangguan kecemasan secara berkepanjangan (11).

Aromaterapi merupakan terapi alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat

stres dan kecemasan pada pasien (12). Terapi ini menggunakan hasil ekstraksi tanaman berbentuk minyak essensial yang dapat mengurangi stres, memberi efek relaksasi, mengatur emosi, insomnia, kecemasan, dan meningkatkan kekebalan tubuh, pernapasan, dan sistem peredaran darah (13). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pemberian aromaterapi memberikan efek tenang dan nyaman (14) (13).

Pemberian terapi aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai cara. Pemberian terapi dengan inhalasi paling banyak dilakukan karena dinilai lebih cepat dan nyaman (15). Satu-satunya saraf kranial yang secara langsung mengenai rangsangan eksternal adalah saraf penciuman. Saraf ini akan memproyeksikan ke korteks serebral serta memberikan efek stimulasi yang kuat. Ketika aromaterapi dihirup, akan terjadi penguapan pada minyak essensial serta terjadi kontak dengan silia di mukosa hidung. Hal ini akan memengaruhi sistem limbik dan hipotalamus, dan menyebabkan efek sedatif pada otak serta sistem endokrin. Partikel yang dikirim kemudian menghasilkan hormon dopamin dan serotonin, yang memiliki efek sedasi, relaksasi, stimulasi, dan kegembiraan. Selain itu, saraf limbik dapat mengurangi kecemasan dengan merangsang sistem saraf otonom dan meningkatkan fungsi kognitif (16).

Kandungan yang terkandung dalam aromaterapi PEN PRESSUR yaitu ekstrak kayu putih, lemon, dan peppermint. PEN PRESSUR tidak memiliki dampak buruk bagi kesehatan

karena tidak adanya bahan kimia berbahaya di dalamnya.

Ekstrak kayu putih berasal dari daun tumbuhan *Melaleuca Leucadendra* yang mengandung adalah *eucalyptol* (cineole). Hasil penelitian menunjukkan bahwa cineole memiliki beberapa efek mukolitik atau mengencerkan dahak, *bronchodilating* atau melegakan pernafasan, anti inflamasi, dan menurunkan eksaserbasi paru obstruktif kronis (seperti asma dan rhinosinusitis) (17)(18).

Minyak aromaterapi lemon mengandung limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, alpha pinene 1-4%, dan mrcyne untuk meningkatkan mood dan mengurangi rasa marah. Minyak atsiri lemon juga berfungsi sebagai anti stres karena mampu menenangkan, sehingga dapat membantu dalam menghilangkan kelelahan mental, pusing, gugup, gelisah, dan ketegangan saraf. Hal ini dikarenakan minyak atsiri lemon memiliki kemampuan untuk menyegarkan pikiran dengan menciptakan pikiran yang positif dan menghilangkan pikiran negatif sehingga membantu dalam menenangkan pikiran. Minyak atsiri lemon juga dapat meningkatkan konsentrasi dan kewaspadaan (19). Peppermint merupakan family Lamiaceae yang memiliki aroma khas mentol yang tajam dan aroma manis yang kuat. Banyak orang menggunakan minyak peppermint sebagai stimulan saraf, vasokonstriktor, dan karena memiliki keterkaitan dengan sistem pencernaan. Minyak essensial peppermint dapat mengobati sakit kepala, sinus, dan paru-paru (20).

Berdasarkan hasil terlihat bahwa terdapat penurunan tingkat stres pada pegawai Hotel Yusro Jombang sebelum dan setelah menggunakan PEN PRESSUR. Sebelum menggunakan PEN PRESSUR, 34,3% responden mengalami tingkat stres sedang, dan 65,7% responden mengalami tingkat stres ringan. Setelah dilakukan intervensi dengan pemakaian PEN PRESSUR pegawai yang mengalami tingkat stres sedang menurun menjadi kategori tingkat stres ringan. Dengan demikian, penggunaan PEN PRESSUR ini sangat efektif untuk pegawai Hotel Yusro Jombang, dengan menggunakan PEN PRESSUR mereka menjadi lebih rileks saat pekerjaan menumpuk dan saat mereka sedang penat

#### 4. KESIMPULAN

PEN PRESSUR terbukti menunjukkan dampak positif bagi kesehatan. Seperti dalam penelitian ini PEN PRESSUR berhasil menjadi alternatif menurunkan tingkat stress ditengah padatnya aktivitas serta sebagai terapi akupressur dan aromaterapi untuk terapi relaksasi pada pegawai Hotel Yusro Jombang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua dosen, anggota, dan responden yang berkenan untuk berpartisipasi serta memberi dukungan dalam penelitian ini. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang memberikan dukungan dalam bentuk pendanaan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan sistematis.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia T, Lubis A, Nasution SW. Relationship Of Work Stress On Depression And Anxiety Symptoms In Nurses Treating Covid-19 Patients At Royal Prima RSU. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2022 Jan 14;4(1):469–74. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/12208>
2. Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stress Kerja (Vol. 1). Semarang: Semarang University Press.
3. Yusnita R. Pengaruh Management Stress Terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat Dalam Pandemic Covid 19. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]. 2021 Oct 26;5(2):288–95. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/11574>
4. Antony C, Christine C, Suhartina S, Nasution SLR. Relationship Between Stress Factors And Gastritis In Students Of Prima Indonesia Univercity. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2021 Dec 6;4(1):371–8. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/12056>
5. Kim Halford W, Frost ADJ. Depression Anxiety Stress Scale-10: A Brief Measure for Routine Psychotherapy Outcome and Progress Assessment. Behav Chang [Internet]. 2021 Dec

- 11;38(4):221–34. Available from: [https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0813483921000127/type/journal\\_article](https://www.cambridge.org/core/product/identifier/S0813483921000127/type/journal_article)
6. Suwarini NM, Sukmandari NMA, Wulandari MRS. Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *J Surya Med* [Internet]. 2021 Aug 30;7(1):243–7. Available from: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm/article/view/2181>
7. Pujiastuti D, Azaria AD. Studi Komparatif Masase Punggung Dan Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rw 08 Kelurahan Kricak Kecamatan Tegalrejo Yogyakarta 2017. *J Kesehat* [Internet]. 2019 Jun 29;6(1):1–8. Available from: <http://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/111>
8. Andari ID. Pengaruh Pijat Akupresure Dalam Mengurangi Stres Belajar Siswa. *Siklus J Res Midwifery Politek Tegal* [Internet]. 2023 Jan 31;12(1):48. Available from: <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/4770>
9. Anggaraeni KRT, Wahyuningsih LGNS. Studi deskriptif tingkat pengetahuan perawat tentang manajemen stress pada masa pandemi COVID-19 dengan tehnik akupuntur dan akupresur. *J Ris Kesehat Nas* [Internet]. 2022 Apr 29;6(1):1–6. Available from: <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/328>
10. Murti. *Prinsip Dan Metode Riset Epidemiologi*. Jakarta: Gajah Mada University Press. 2016;
11. Hendrawati, Sriati A, Amira I. Stress, Kecemasan, Dan Depresi Pada Pengunjung Care Free Day Di Kabupaten Garut. *J Ilmu Keperawatan* [Internet]. 2021;21(1):29–42. Available from: [https://www.ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M\\_JKBTH/article/view/678](https://www.ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/view/678)
12. Retni A, Haslinda Damansyah. The Effect Of Giving Ginger Aromatherapy On Reducing Hyperemesis Gravidarum In First-Trimester Pregnant Women In The Work Area Limboto Health Center. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 2023;7(1):10–8.
13. Pratiwi F, Subarnas A. Review Artikel :Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka* [Internet]. 2020;18(3):66–75. Available from: <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910>
14. Paula D, Luis P, Pereira OR, Maria Joao S. Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety. *Altern Integr Med*. 2017;06(04).
15. Sundara AK, Larasati B, Meli DS, Wibowo DM, Utami FN, Maulina S, et al. Review Article : Aromaterapi Sebagai

- Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *J Buana Farma* [Internet]. 2022 Jun 30;2(2):78–84. Available from: <http://journal.ubpkarawang.ac.id/mahasiswa/index.php/buanafarma/article/view/396>
16. Masago R, Matsuda T, Kikuchi Y, Miyazaki Y, Iwanaga K, Harada H, et al. Effects of Inhalation of Essential Oils on EEG Activity and Sensory Evaluation. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci* [Internet]. 2000;19(1):35–42. Available from: [http://www.jstage.jst.go.jp/article/jpa/19/1/19\\_1\\_35/\\_article](http://www.jstage.jst.go.jp/article/jpa/19/1/19_1_35/_article)
17. Yustiawan E, Immawati, Dewi NR. Penerapan Inhalasi Sederhana Menggunakan Minyak Kayu Putih Untuk Meningkatkan Bersihan Jalan Nafas Pada Anak Dengan Ispa Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. *J Cendikia Muda*. 2022;2(1):147–55.
18. Handayani S, Ismawati, Dewi NR. Penerapan Terapi Inhalasi Sederhana dengan Minyak Kayu Putih Untuk Meningkatkan Bersihan Jalan Napas pada Anak Dengan ISPA. *J Cendikia Muda*. 2021;2(4):545–50.
19. Rompas S, Gannika L. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Pada Mahasiswi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *J KEPERAWATAN* [Internet]. 2019 Feb 15;7(1). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25196>
20. Ali B, Al-Wabel NA, Shams S, Ahamad A, Khan SA, Anwar F. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pac J Trop Biomed* [Internet]. 2015 Aug;5(8):601–11. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2221169115001033>