

EDUKASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN HOME REMEDIES UNTUK MENGURANGI MASALAH KESEHATAN MENTAL

Nily Su'aida^{1*}, Yulistia Budianti Soemarie², Karina Erlianti³, Sabit Tohari⁴

^{1,2,3}S1-Farmasi, Universitas Islam Kalimantan, Indonesia

⁴Bimbingan konseling, Universitas Islam Kalimantan, Indonesia

naily.suaida@gmail.com¹, yulistiabudianti@ymail.com², karina.erlianti@gmail.com³, sabittohari6@gmail.com⁴

ABSTRAK

Abstrak: Masalah kesehatan mental merupakan salah satu permasalahan kesehatan nasional yang masuk dalam prioritas program kesehatan nasional. Fakta menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja dengan usia 10-19 tahun di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental. MAN 2 Model Banjarmasin merupakan salah satu sekolah percontohan dengan berbagai kegiatan akademik yang diantaranya dapat menjadi faktor pencetus terjadinya gangguan kesehatan mental seperti *academic stress* dan *bullying*. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan mental serta memberikan pelatihan pembuatan *home remedies* sebagai terapi sederhana untuk membantu mengurangi masalah kesehatan mental. Mitra pada pengabdian ini yaitu siswa kelas X MAN 2 Model Banjarmasin berjumlah 37 siswa. Metode yang digunakan yaitu pemberian penyuluhan, hipnomotivasi, diikuti dengan pelatihan pembuatan *home remedies*. Hasil yang diperoleh dari kegiatan PKM ini yaitu mitra mendapatkan ilmu pengetahuan terkait kesehatan mental yang ditunjukkan dari peningkatan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 33% serta keterampilan dalam pembuatan *home remedies* yang dapat digunakan untuk terapi alternatif dalam mengurangi masalah kesehatan mental.

Kata Kunci: Home Remedies, Kesehatan Mental; Remaja.

Abstract: *Mental health disorders are national health problems that are included in the priorities of the national health program. It is reported that one in three adolescents aged 10-19 in Indonesia experience mental health disorders. It is known that school is a risk factor for mental health disorders. MAN 2 Model Banjarmasin is a school with various academic activities that can trigger mental health disorders such as academic stress and bullying. The implementation of this community service activity (PKM) aims to provide education related to the importance of maintaining mental health and training in making home remedies as a simple therapy to help reduce mental health problems. A total of 37 students from the MAN 2 Model Banjarmasin participated in this public service. The methods used were counseling and hypnomotivation followed by training in making home remedies. The results obtained from this PKM are that partners gain knowledge related to mental health, as shown by an increase in the average pre-test and post-test scores by 33%, and skills in making home remedies that can be used for alternative therapy in reducing mental health problems.*

Keywords: *Mental Health; Adolescent; Home Remedies.*



Article History:

Received: 18-06-2023

Revised : 06-07-2023

Accepted: 10-07-2023

Online : 18-08-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Gangguan kesehatan mental merupakan salah satu masalah global yang setiap tahun kian meningkat. Gangguan ini tidak hanya dialami oleh orang dewasa, namun juga terjadi pada anak-anak dan remaja. Menurut data WHO tahun 2021, satu dari tujuh remaja di dunia yang berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dengan prevalensi tertinggi pada usia 15-19 tahun. Di Indonesia, satu dari tiga remaja terindikasi mengalami masalah kesehatan mental (34,9%) atau setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia dan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan kesehatan mental (5,5%) setara dengan 2,45 juta remaja di Indonesia (I-NAHMDS, 2022). Nilai ini mengalami peningkatan signifikan dari data Riskesdas (riset kesehatan dasar) pada tahun 2018 dimana diketahui bahwa gejala kecemasan dan depresi pada usia 15 tahun ke atas sebesar 11 juta orang. Oleh karena itu, pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan Indonesia memasukkan kesehatan mental dalam salah satu prioritas dalam program kesehatan nasional.

MAN 2 Model Banjarmasin merupakan salah satu sekolah Aliyah yang berlokasi di wilayah Banjarmasin tepatnya di Jl. Pramuka KM. 6 RT. 20 No. 28 Komp. Semanda. MAN 2 Model merupakan salah satu sekolah percontohan dimana sekolah ini menggabungkan kurikulum SMA, pesantren dan SMK. Siswa akan belajar pelajaran SMA serta belajar pelajaran agama seperti anak pesantren dan keterampilan seperti tata boga, tata busana, komputer, elektronik dan otomotif seperti SMK. Siswa di MAN 2 bersekolah dari senin-sabtu dan pulang dari jam 14.15 jika tidak ada keterampilan dan pulang sekolah jam 17:00 jika ada keterampilan atau kegiatan ekstrakurikuler. *Academic stress* akibat tekanan akademik dapat terjadi pada siswa di sekolah ini karena banyaknya kegiatan akademik yang dijalani setiap hari. Penelitian telah menemukan korelasi antara stres akademik yang berlebihan dan peningkatan prevalensi masalah psikologis dan fisik seperti depresi, kecemasan, kegugupan, dan gangguan terkait stres yang dapat membahayakan hasil akademik siswa (Tran, 2022).

Selain itu, salah satu program tematik di MAN 2 Model Banjarmasin juga membahas terkait masalah *bullying* di sekolah. Hal ini selaras dengan program pengabdian yang kami tawarkan karena *bullying* merupakan salah satu faktor penyebab gangguan kesehatan mental pada anak-anak sekolah. Menurut suatu studi yang dilakukan oleh Källmén & Hallgren (2021) paparan *bullying* di sekolah dikaitkan dengan kemungkinan masalah kesehatan mental yang lebih tinggi. Anak laki-laki lebih rentan terhadap efek merusak dari *bullying* daripada anak perempuan.

Kesehatan mental adalah masalah serius yang perlu mendapatkan pengelolaan yang baik. Umumnya individu yang mengalami masalah kesehatan mental malu untuk meminta pertolongan ahli. Masalah kesehatan mental jika dibiarkan dapat menjadi masalah yang serius bukan hanya

mempengaruhi produktivitas penderitanya juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Dalam sebuah panel data yang dilakukan oleh Kesavayuth *et al.*, (2022) Kesavayuth *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa ada relevansi yang kuat antara kesehatan mental dengan kesehatan fisik seseorang. Kesehatan mental akan mempengaruhi sistem fisiologis tubuh diantaranya sistem kardiovaskular dan imun tubuh. Individu yang sehat secara mental memiliki risiko lebih rendah untuk terkena penyakit kardiovaskular (hipertensi, gagal jantung, dll) dan memiliki sistem imun tubuh yang lebih kuat sehingga tidak mudah sakit.

Berbagai *risk factors* yang di alami siswa harus di imbangin dengan adanya *protective factors*. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan/membuat terapi sederhana atau *home remedies*. *Home remedies* adalah langkah-langkah sederhana untuk manajemen gejala keluhan kesehatan ringan. Contohnya bisa berupa teh, bahan makanan dan bahan yang dapat diaplikasikan di kulit. Pengetahuan akan terapi ini biasanya sering diteruskan dari satu generasi ke generasi lainnya atau secara empiris (Parisius *et al.*, 2014). Pengetahuan terkait *home remedies* untuk mengurangi gejala-gejala masalah kesehatan mental ini belum tersosialisasikan secara merata di masyarakat terutama pada remaja yang cenderung kurang memperhatikan dan menjaga kesehatan mental serta fisik mereka. Hal inilah yang mendasari adanya pengabdian ini dimana tim penulis menawarkan solusi untuk membantu mengurangi masalah tersebut dengan penyuluhan dan pelatihan kepada remaja di Indonesia terkait pengelolaan masalah kesehatan mental baik dari segi pemahaman terhadap kesehatan mental itu sendiri, pentingnya untuk mencari pertolongan ahli serta terapi-terapi sederhana (*home remedies*) yang dapat dilakukan di rumah oleh remaja Indonesia.

B. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pemberian penyuluhan kepada anak-anak sekolah terkait masalah kesehatan mental, edukasi terkait terapi-terapi sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri oleh anak-anak sekolah serta pelatihan pembuatan *home remedies* atau terapi sederhana yang dapat dibuat oleh anak-anak sekolah. Mitra pengabdian dalam hal ini perwakilan siswa kelas X MAN 2 Model Banjarmasin sebanyak 37 orang yang sebelumnya sudah dipilih oleh pihak sekolah akan diberikan edukasi terkait kesehatan mental dan pelatihan pembuatan *home remedies* sebagai salah satu pilihan terapi untuk membantu mengurangi keluhan atau gejala yang mengganggu kesehatan mental. Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat akan dilakukan melalui beberapa tahapan, antara lain:

1. Persiapan: proses persiapan meliputi identifikasi masalah pada tempat pengabdian, solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah

mitra serta ditahap awal ini juga akan dilakukan sosialisasi program pada wilayah pengabdian.

2. Pelaksanaan kegiatan: pada pelaksanaan kegiatan di wilayah pengabdian akan dilakukan beberapa kegiatan antara lain:
 - a. *Pre-test* kepada mitra dengan tujuan mengukur pemahaman mitra terhadap kesehatan mental sebelum diberikan edukasi oleh narasumber. *Pre-test* akan dilakukan dengan soal *multiple choice* yang terdiri dari pengetahuan masalah kesehatan mental serta terapi-terapi sederhana (*home remedies*) untuk mengatasi gejala-gejala gangguan kesehatan mental.
 - b. Edukasi tentang kesehatan mental dengan metode ceramah dan hipno-motivasi. Penyampaian materi oleh narasumber yaitu bapak Sabit Thohari
 - c. Pelatihan pembuatan *home remedies* sederhana yang dapat dilakukan oleh mitra untuk membantu mengurangi keluhan atau gejala yang mengganggu kesehatan mental mitra. Sebelum pelatihan, para siswa diberikan edukasi terkait *home remedies* oleh ibu Yulistia Budianti Soemarie yang dilanjutkan dengan pemberian modul kepada siswa yang dapat digunakan untuk praktik di rumah. Praktik pembuatan *home remedies* dibimbing oleh ibu Karina Erlianti, dan Nily Su'aida, serta rekan-rekan mahasiswa. Kegiatan pelatihan yang dilakukan dengan membagi siswa dalam beberapa kelompok. Berikut bahan dan cara pembuatan *Home Remedies*, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Bahan dan Cara Pembuatan *Home Remedies*

No.	Bahan + Cara Pembuatan	Mekanisme	Manfaat
1	Serai 1 ruas ditambahkan dalam teh hangat	Serai dapat menghambat reseptor GABAergic di saraf pusat otak (Kiani et al., 2022)	Meredakan stress dan sebagai ansiolitik
2	Kulit: jeruk/lemon/limau dengan cara diserut kemudian ditambahkan etanol hangat atau air hangat, rendam selama 2-3 hari, saring dan pisahkan ampas, cairan dapat menjadi aromaterapi	Menghambat reseptor DAergic dan GABAergic di sistem saraf (Viana et al., 2016; Song et al., 2021)	Sebagai ansiolitik

3	Pandan: Daun pandan sebanyak 2 helai diris tipis kemudian direbus dan ditambahkan 5 biji kapulaga, 1 ruas jahe dan gula aren secukupnya	Metabolit sekunder pandan berupa alkaloid dan saponin akan berikatan dengan reseptor GABA (Sulistiyati et al., 2019)	Sebagai <i>sedative</i> , hipnotik dan antikonvulsa n
---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

d. *Post-test* kepada mitra dengan tujuan mengukur pemahaman mitra terhadap kesehatan mental setelah diberikan edukasi oleh narasumber. *Post-test* akan dilakukan dengan soal *multiple choice* yang diambil dari materi serta pelatihan yang telah disampaikan oleh narasumber.

3. Evaluasi dan monitoring kegiatan: evaluasi dan monitoring kegiatan dilakukan pada awal pelaksanaan, proses dan akhir pelaksanaan melibatkan ketua dan anggota serta mitra pengabdian dengan metode yang telah diuraikan dalam Poin 2.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Persiapan

Proses persiapan yang dilakukan yaitu melakukan identifikasi masalah pada tempat pengabdian. Hal ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada mitra. Adapun solusi yang ditawarkan untuk mengatasi masalah mitra yaitu dengan melakukan edukasi dan pelatihan pembuatan *home remedies* untuk mengurangi masalah kesehatan mental yang dialami para siswa yaitu seperti *bullying*, insomnia dan kecemasan berlebih yang merupakan beberapa faktor serta gejala gangguan kesehatan mental. Solusi ini yang ditawarkan ini terlebih dahulu diusulkan kepada pihak sekolah dan pihak sekolah menyambut tawaran solusi ini dengan baik.

2. Pelaksanaan Kegiatan

a. *Pre-test*

Pre-test dilakukan selama 10 menit dan dikerjakan melalui *handphone* menggunakan *google form*. Hasil dari *pre-test* yang didapatkan oleh para siswa dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil *pre-test* siswa yang berjumlah 37 orang menunjukkan rata-rata nilai 50,83. Nilai ini dapat memberi gambaran bahwa banyak siswa yang belum memahami permasalahan kesehatan mental dan terapi-terapi

sederhana yang dapat dilakukan dirumah untuk mengurangi gejala-gejala gangguan kesehatan mental. Memahami kesehatan mental merupakan langkah awal untuk mencegah gangguan kesehatan mental. *Mental Health Literacy* (MHL) atau pengetahuan tentang kesehatan mental yang rendah akan berdampak pada berbagai macam gangguan kesehatan dan dampak sosial yang buruk serta kematian dini (Kutcher *et al.*, 2016). Rendahnya literasi terkait kesehatan mental pada anak remaja merupakan masalah global yang juga dialami negara-negara maju seperti Inggris, Australia, Portugal, Amerika serikat dan Swedia (Coles *et al.*, 2016). Penyuluhan atau edukasi terkait pentingnya MHL dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya “melek” kesehatan mental (Seedaket *et al.*, 2020).

b. Edukasi tentang Kesehatan Mental

Edukasi tentang Kesehatan mental disampaikan dengan metode ceramah dikolaborasi dengan beberapa *games* yang bertujuan untuk membuat siswa rileks yang dapat dilihat pada Gambar 1. Kemudian pada Gambar 2 menunjukkan proses hipno-motivasi kepada para siswa agar dapat lebih semangat dalam menuntut ilmu dan meraih cita-cita, seperti terlihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.



Gambar 1. Penyampaian materi terkait Kesehatan mental



Gambar 2. Pemberian hipno-motivasi kepada para siswa

Pemberian edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan mental dikalangan remaja sangat diperlukan karena selain dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti prestasi sekolah, tugas sekolah dan hubungan sosial. Efek samping terburuk dari gangguan kecemasan yaitu dapat memicu depresi pada usia dini. Individu yang didiagnosa mengalami depresi berat memiliki kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Ahli *suciodologist* Indonesia mengatakan bahwa sebanyak 4.2% pelajar di Indonesia pernah memikirkan rencana untuk bunuh diri. Hal-hal seperti ini tentu harus dicegah dan ditanggulangi sebaik mungkin agar nantinya tidak menjadi masalah yang dapat merugikan bukan hanya individu atau kelompok tertentu akan tetapi generasi bangsa Indonesia di masa yang akan datang (Rachmawati, 2020). Pemberian edukasi terkait kesehatan mental disambut dengan antusias oleh para siswa, dimana siswa ikut aktif dalam *games* yang disiapkan oleh narasumber. Narasumber menampilkan gambar-gambar yang dapat menganalisis tingkat stress seseorang, dan lebih dari 50% siswa diketahui sedang mengalami stress. Banyak diantara para siswa juga mengaku mengalami insomnia dengan penyebab yang tidak jelas. Narasumber kemudian memberikan hipno-motivasi, kepada siswa agar lebih bersemangat dalam belajar serta lebih rileks dalam menjalani kegiatan disekolah. Hipnoterapi diketahui dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan menurunkan kecemasan (Nasrullah *et al.*, 2022). Salah satu *feedback* yang terlihat pada saat dilakukan hipno-motivasi banyak siswa yang menangis melupakan kondisi emosional yang dialami. Selain itu, banyak siswa yang terlihat lebih rileks setelah pemberian hipno-motivasi oleh narasumber.

c. Edukasi dan Praktikum Pembuatan *Home Remedies*

Berikut menunjukkan proses penyampaian materi terkait *home remedies* oleh ibu Yulistia Budianti Soemarie kepada para siswa, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Penyampaian materi terkait pembuatan *home remedies*

Setelah penyampaian materi, para siswa diberikan modul praktik dan kemudian dibimbing untuk melakukan praktikum pembuatan *home remedies* oleh ibu Nily Su'aida dan Karina Erlianti serta rekan-rekan mahasiswa yang dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Praktik pembuatan *home remedies*

Para siswa aktif mengikuti praktik pembuatan *home remedies*. Banyak diantara para siswa yang bertanya terkait manfaat bahan-bahan yang digunakan dalam praktik selain dapat digunakan untuk mengurangi gejala stress. Ketertarikan siswa dalam pembuatan *home remedies* ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan pengalaman yang dapat diterapkan di rumah serta dapat dibagikan dengan orang-orang sekitar.

d. *Post-test*

Post-test dilaksanakan dengan cara yang sama dengan *pre-test*. Hasil dari *post-test* yang didapatkan oleh para siswa dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Siswa

No.	Nama	Nilai	
		Pre-test	Post-test
1	Abdul	45	40
2	Adelia	70	70
3	Adella	75	90
4	Anggita	45	40
5	Aulia	30	60
6	Aurellie	60	80
7	Bunga	10	50
8	Dwina	55	75
9	Eriqa	70	65
10	Fahra	85	85
11	Farisa	35	65
12	Fariz	30	70
13	Fayza	55	70
14	Hafizhatul	60	80

15	Jihan	40	60
16	Khara	50	55
17	Laila	45	70
18	M.Adam	60	80
19	M.Khoirul	30	65
20	M.Nawfal	40	40
21	M.Nazhril	50	80
22	M.Rudiannor	80	80
23	Nabilah	65	65
24	Nadia Khaerina	55	80
26	Nadya Ramadhani	75	55
27	Naila Syafa	25	60
28	Najwa Zulhaida	50	60
29	Nasywa Athaya	70	80
30	Nur Aliya Rahmi	45	80
31	Putriani Desrina	40	70
32	Revana Tamanni	40	65
33	Risdayani	50	55
34	Shofiyyah Farras	50	90
35	Syarifatunnisa	50	75
36	Yuliana	35	60
37	Zalfa Agustine Majid	60	85
	Σ	50,83	68,06

Adapun persamaan yang digunakan untuk mencari rata-rata nilai kelas sebagai berikut:

$$\bar{x} = \frac{\Sigma xi}{n} \quad (1)$$

Di mana \bar{x} = rata-rata nilai

Σxi = Jumlah nilai

n = Jumlah siswa (Sunnyoto, 2011).

Hasil *post-test* di atas menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata nilai siswa sebanyak 33% dari 50,83 menjadi 68,06. Peningkatan nilai ini dapat menjadi salah satu tolak ukur bahwa adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental dan pembuatan *home remedies* setelah pemberian edukasi dan praktik secara langsung.

3. Evaluasi dan Monitoring

Proses evaluasi dan monitoring dilakukan dari persiapan hingga proses pengabdian berakhir. Persiapan acara dilakukan dengan baik sehingga acara dapat berjalan dengan lancar dan berakhir tepat waktu sesuai alokasi waktu

yang diberikan oleh pihak sekolah. Pada akhir proses kegiatan, diketahui bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap kesehatan mental dan terapi *home remedies* yang ditunjukkan dari nilai tes siswa sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan. Peningkatan pemahaman ini dapat menjadi salah satu langkah pencegahan gangguan kesehatan mental dikalangan remaja. Idealnya sekolah merupakan tempat yang baik untuk sarana promosi kesehatan karena anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah dibandingkan di rumah. Lingkungan sekolah dapat menjadi tempat yang penting untuk mengenali secara dini remaja yang membutuhkan dukungan untuk masalah kesehatan mental atau untuk mencegah masalah kesehatan mental memburuk. Selain itu, kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan kognitif pada proses pembelajaran, dimana hal ini dapat berpengaruh terhadap keberhasilan akademik baik di sekolah maupun di luar sekolah (Shi & Qu, 2021).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan sebanyak 33% pada pengetahuan mitra terhadap kesehatan mental dan terapi *home remedies*. Perlu adanya ketersinambungan kegiatan pelatihan pembuatan *home remedies* karena selain dapat menjadi alternatif pilihan terapi, pelatihan ini juga dapat menjadi salah satu alternatif usaha untuk anak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada MAN 2 Model Banjarmasin yang telah bersedia menjadi mitra kami dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terimakasih juga kami sampaikan kepada LPPM Universitas Islam Kalimantan yang telah mendanai pelaksanaan kegiatan PKM ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Coles, M. E., Ravid, A., Gibb, B., George-Denn, D., Bronstein, L. R., & McLeod, S. (2016). Adolescent Mental Health Literacy: Young People's Knowledge of Depression and Social Anxiety Disorder. *Journal of Adolescent Health, 58*(1), 57–62. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.017>
- Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NHMS). (2022). National Survey Report. Yogyakarta: Center for Reproductive Health, Universitas Gadjah Mada.
- Källmén, H., & Hallgren, M. (2021). Bullying at school and mental health problems among adolescents: a repeated cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 15*(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00425-y>
- Kesavayuth, D., Shangkhum, P., & Zikos, V. (2022). Building physical health: What is the role of mental health? *Bulletin of Economic Research, 74*(2), 457–483. <https://doi.org/10.1111/boer.12304>

- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Kiani, H. S., Ali, A., Zahra, S., Hassan, Z. U., Kubra, K. T., Azam, M., & Zahid, H. F. (2022). Phytochemical Composition and Pharmacological Potential of Lemongrass (*Cymbopogon*) and Impact on Gut Microbiota. *AppliedChem*, 2(4), 229–246. <https://doi.org/10.3390/appliedchem2040016>
- Nasrullah, R.F., Maksun, A., & Priambodo, A. (2022). The Effect of Hypnotherapy on Anxiety and Motivation in Learning to Swim. *Jendela olahraga*, 7(2), 107-118.
- Parisius, L. M., Stock-Schröer, B., Berger, S., Hermann, K., & Joos, S. (2014). Use of home remedies: A cross-sectional survey of patients in Germany. *BMC Family Practice*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-2296-15-116>
- Rachmawati, A.A. (2020). Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> diakses pada tanggal: 11 Januari 2023.
- Riskesdas. (2019). Laporan Nasional RISKESDA 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. In *Tropical Medicine and International Health*, 25(9), 1055–1064. Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- Shi, Y., & Qu, S. (2021). Cognition and Academic Performance: Mediating Role of Personality Characteristics and Psychology Health. *Original Research*, 12,1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774548>
- Song, Y., Seo, S., Lamichhane, S., Seo, J., Hong, J. T., Cha, H. J., & Yun, J. (2021). Limonene has anti-anxiety activity via adenosine A2A receptor-mediated regulation of dopaminergic and GABAergic neuronal function in the striatum. *Phytomedicine*, 83,1-8. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2021.153474>
- Sulistiyati, N. T., Aisyah, R., & Sutrisna, E. (2019). The potential effect of pandan wangi leaf “*pandanus amaryllifolius roxb.*” extract from Indonesia as time sleep inductor. *International Journal of Current Research in Physiology and Pharmacology (IJCRPP)*, 3(4),5–7. <https://doi.org/10.31878/ijcrpp.2019.34.2>
- Sunyoto, D. (2011). *Aplikasi SPSS untuk Statistik Ekonomi dan Bisnis*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Tran, B. (2022). Academic pressure affects students' lives: Mental Health academic failure. *America Journal of Higher Education*, 10(2), 1-12.
- Viana, M. D. M., Cardoso, R. M., Silva, N. K. G. T., Falcão, M. A. P., Vieira, A. C. S., Alexandre-Moreira, M. S., & Campesatto, E. A. (2016). Efeito ansiolítico da inalação do óleo essencial de *Citrus limon* (L.) Burm f. em camundongos. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, 18(1), 96–104. https://doi.org/10.1590/1983-084X/15_047
- World Health Organization (WHO). (2021). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. ISBN 978-92-4-004933-8.