



Efektivitas terapi bekam *essential oil bergamot* terhadap kecemasan pada mahasiswa yang mengalami *Acne vulgaris*

The effectiveness of bergamot essential oil cupping therapy on anxiety in students suffering from Acne vulgaris

Neng Risma Pujiastuti¹, Aris Setyawan², Eka Oktavianto³, Dian Nur Adkhana Sari⁴
^{1,2,3,4}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 8 November 2024
Revised : 16 November 2024
Accepted: 19 November 2024
Available online: 30 November 2024

Keywords: *acne vulgaris*,
bergamot, *cupping*, *essential oil*.

Kata kunci: *acne vulgaris*, *bekam*,
bergamot, *essential oil*.

Correspondence

Name: Neng Risma Pujiastuti
Phone: -
E-mail: nengrisma078@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Acne vulgaris* is common in adolescents and shows a high prevalence of anxiety. Cupping therapy combined with bergamot essential oil contains anxiety, stress, anti-fungal, anti-carcinogenic, radical scavenging properties and also has the property of reducing androgen levels which is effective in the recovery of *acne vulgaris* and anxiety.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of bergamot essential oil cupping therapy in overcoming anxiety in students who experience *acne vulgaris* at STIKes Surya Global Yogyakarta.

Method: The type of research is pre-experimental with a one group pretest and posttest design without control. The population in this study were 45 students who experienced *acne vulgaris*. The sample consisted of 15 respondents. Before being given treatment, respondents were given a questionnaire (pre-test) to measure anxiety scores. Then a one-time cupping intervention was carried out and taught self-therapy for one week using bergamot essential oil topically before going to bed and continued with a post test to determine the anxiety score after the therapy. Data analysis used the Paired T-Test. The instrument used was the Zung self-rating anxiety questionnaire (ZSAS).

Results: There was a change in respondents' anxiety scores between before and after being given bergamot essential oil cupping therapy. The average score before intervention was 67.73 and after therapy fell to 48.86. There was a decrease in anxiety scores by 13.87. The *p* value from the paired *t* test was obtained at 0.000 (*p* value <0.05).

Conclusion: There is a significant effect of providing bergamot essential oil cupping therapy on reducing anxiety in adolescents who experience *acne vulgaris* problems among STIKes Surya Global Yogyakarta students.

ABSTRAK

Latar Belakang: *Acne vulgaris* umum terjadi pada remaja dan menunjukkan prevalensi kecemasan yang tinggi. Terapi bekam yang dikombinasikan dengan *essential oil bergamot* memiliki kandungan sifat pereda kecemasan, stress, anti jamur, anti karsinogenik, pembasmi radikal dan juga sifat penurunan kadar androgen yang efektif dalam pemulihan *acne vulgaris* dan kecemasan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi bekam *essential oil bergamot* dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang mengalami *acne vulgaris* di STIKes Surya Global Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitiannya adalah pre eksperimen dengan rancangan *one group pretest and posttest design without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 mahasiswa yang mengalami *acne vulgaris*. Sampel berjumlah 15 responden. Responden sebelum diberikan perlakuan, diberi lembar kuesioner (*pre test*) untuk diukur skor kecemasan. Kemudian dilakukan intervensi satu kali pembekaman dan mengajarkan terapi mandiri selama satu pekan pemakaian *essential oil bergamot* secara topikal sebelum tidur dan dilanjutkan *post test* untuk mengetahui skor kecemasan setelah dilakukan terapi. Analisis data menggunakan uji Paired T-Test. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecemasan *zung self-rating anxiety scale* (ZSAS).

Hasil: Terdapat perubahan skor kecemasan responden antara sebelum dan sesudah diberikan terapi bekam *essential oil bergamot*. Skor rata –rata sebelum intervensi sebesar 67,73 dan sesudah terapi turun menjadi 48,86. Terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 13,87. Nilai p dari uji paired t test didapatkan sebesar 0,000 (nilai $p < 0.05$).

Simpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi bekam *essential oil bergamot* terhadap penurunan kecemasan remaja yang mengalami masalah *acne vulgaris* pada mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Acne vulgaris adalah kondisi abnormal kulit akibat gangguan berlebih produksi kelenjar minyak yang menyebabkan penyumbatan folikel rambut dan pori-pori kulit sehingga terjadi peradangan pada kulit. *Acne vulgaris* ditandai dengan komedo, pustul, nodul dan papul di wajah (Juariah & Iwi, 2021). Peradangan jerawat dapat terjadi cukup berat dan dalam sehingga akan terbentuk benjolan yang berisi nanah atau kista. Pada keadaan akhir, bila sembuh akan menimbulkan bekas yang berupa jaringan parut atau bisa disebut bopeng (Rosalinda, 2021).

Acne vulgaris sangat umum terjadi pada 85% remaja dan menunjukkan prevalensi tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Molla et al., 2021). *Acne vulgaris* mempengaruhi sekitar 9 populasi di seluruh dunia dan sekitar 85% dengan usia 12 – 24 tahun (Eichenfield et al., 2021). Prevalensi tertinggi terjadi pada wanita usia 16-17 tahun sekitar 83%-85% dan prevalensi terjadinya *acne* pada pria usia 16-17 tahun yaitu sekitar 95%-100% yang menyebabkan kecemasan (Sukmawati et al., 2019).

Kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Kecemasan dapat timbul saat *acne vulgaris* yang di alami tidak ada perubahan menuju kesembuhan. Dampak dari kecemasan bisa menimbulkan harga diri rendah yang menyebabkan penurunan kualitas hidup. Hal ini karena harga diri merupakan penilaian baik dari sisi positif maupun negatif terhadap dirinya sendiri (Oktavianto et al., 2021; Timiyatun & Oktavianto, 2018). Stuart menjelaskan Harga diri yaitu kemampuan menimbang lebih atau kurang berkaitan dengan pemahaman tentang diri individu itu sendiri (Stuart, 2016).

Faktor keinginan untuk mempertahankan harga diri tersebut dapat menjadi pendorong bagi seseorang untuk belajar agar dapat menambah wawasan dan dapat ikut serta dalam mengutarakan pendapat atau ilmu yang dimiliki dalam diskusi kelompok (Susetyarini et al., 2019). Begitupun prestasi mahasiswa akan selalu dilihat dari kondisi mahasiswa itu sendiri dilihat dari rajin mengikuti perkuliahan dan sangat antusias ketika sedang mengikuti perkuliahan, maka dari itu perlu upaya untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengalami *acne vulgaris* agar dapat meningkatkan harga diri mahasiswa sehingga prestasi belajar meningkat (Riswanto dan Aryani, 2017).

Penatalaksanaan pada remaja yang mengalami *acne vulgaris* terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Yang termasuk terapi farmakologi dan secara modern terdiri dari penggunaan skincare, obat-obatan kimia, disertai perawatan kulit atau kosmetik dengan alat modern seperti laser, peeling dan facial, namun menjadi masalah baru dengan biaya yang kurang terjangkau, maka terdapat solusi baru yang minimum efek samping dan mudah dijangkau yakni menggunakan pendekatan terapi komplementer untuk mengatasi masalah *acne vulgaris* sekaligus dapat mengatasi kecemasan (Afriyanti, 2015).

Salah satu terapi komplementer yang bisa digunakan adalah terapi bekam *essential oil bergamot*. Menurut Setyawan (2020), bekam estetika dilakukan dengan tujuan untuk mempercantik diri, karena salah satu fungsi bekam adalah meningkatkan proliferasi sel (peremajaan sel) kulit sehingga dapat efektif untuk peremajaan kulit sekaligus penyembuhan *acne vulgaris*. Adapun bekam dalam mengatasi kecemasan yaitu pembekaman akan menstimulus peningkatan sekresi hormon β -endorphin yang akan memberikan efek anti nyeri dan juga efek *anxiolytic* (anti cemas) (Setyawan dan Hasna, 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui terapi bekam *essential oil bergamot* dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa yang mengalami *Acne vulgaris* di STIKes Surya Global Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitiannya adalah pre eksperimen dengan rancangan one group pretest and posttest design without control. Populasi dalam penelitian ini adalah 45 mahasiswa yang mengalami *Acne vulgaris*. Sampel berjumlah 15 responden. Kriteria inklusi: mengalami masalah *Acne vulgaris* pada wajah, mengalami masalah dengan kecemasan dan harga diri rendah karena timbulnya *Acne vulgaris* pada wajah, bersedia menjadi responden dan dapat mengikuti prosedur penelitian sampai selesai. Kriteria eksklusi: mahasiswa yang mengalami infeksi pada kulit wajah, kontraindikasi bekam. Responden sebelum diberikan perlakuan, diberi lembar kuesioner (*pre test*) untuk diukur skor kecemasan. Kemudian dilakukan intervensi satu kali pembekaman dan mengajarkan terapi mandiri selama satu pekan pemakaian *essential oil bergamot* secara topikal sebelum tidur dan dilanjutkan *post test* untuk mengetahui skor kecemasan setelah dilakukan terapi. Tindakan bekam terdiri dari 3 tahapan, yaitu cupping (pengisapan), sklarifikasi (penusukan) dan bloodletting (pengeluaran darah dengan pengisapan kembali) sesuai dengan standar operasional prosedur,

Bekam dilakukan di area wajah dan leher pada 4 titik pipi kanan, kiri, dagu dan titik al-Kaahil. Setelah dilakukan proses bekam responden di edukasi terkait pemakaian *essential oil bergamot* dengan metode topikal (oles/masker) pada wajah secara merata, *essential oil* yang di blending dengan minyak carrier yaitu Zaitun dengan konsentrasi 2,5%, sebelum diaplikasikan wajah di bilas terlebih dahulu dengan air mengalir, pemakaian selama satu pekan setiap malam sebelum tidur, setelah selesai pemakaian di bilas menggunakan handuk/kapas yang telah di siram air hangat. Analisis data menggunakan uji *Paired t-Test*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecemasan *zung self-rating anxiety scale* (ZSAS). Peneliti melakukan uji etik penelitian ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan nomor surat No. 1.18/KEPK/SSG/V/2024.

HASIL

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 21 Februari 2024 di RSH IN Care Bantul Yogyakarta dan didapatkan data responden yaitu mahasiswa yang masih remaja di STIKes Surya Global Yogyakarta yang memiliki karakteristik mempunyai masalah jerawat pada wajah. Jumlah responden yang diikuti adalah sebanyak 15 responden dari rentang usia 21-23 tahun. Hasil penelitian ini mendapatkan karakteristik responden menurut usia dan jenis kelamin tersaji pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta dengan masalah *Acne vulgaris* (n=30 orang)

Kategori	n	%
Usia		
21 tahun	4	26,7%
22 tahun	6	40,0%
23 tahun	5	33,3%
Jenis Kelamin		
Laki – laki	3	20,0%
Perempuan	12	80,0%
Total	15	100%

Tabel 2. Hasil uji normalitas data

Variabel	Nilai p	Interpretasi
Kecemasan pada mahasiswa yang mengalami <i>Acne vulgaris</i> sebelum terapi (<i>pretest</i>)	0,297*	Distribusi normal
Kecemasan pada mahasiswa yang mengalami <i>Acne vulgaris</i> sesudah terapi (<i>posttest</i>)	0,759*	Distribusi normal

*Uji Shapiro Wilk test

Berdasarkan hasil normalitas data menggunakan uji *Shapiro wilk test* didapatkan *p-value* > 0.05, sehingga disimpulkan penyebaran datanya normal. Hasil uji perbandingan kecemasan *pre test* dan *post test* disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi bekam *essential oil bergamot*

Variabel	Mean	Min-Maks	ΔMean	Nilai p
Skor Kecemasan	Pretest 62,73	45-78	13,87	0,000*
	Posttest 48,86	28-68		

* *Paired t Test*

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat perubahan skor kecemasan responden antara sebelum dan sesudah diberikan terapi bekam *essential oil bergamot*. Skor rata-rata sebelum intervensi sebesar 62,73 dan sesudah terapi turun menjadi 48,86. Terjadi penurunan skor kecemasan sebesar 13,87. Nilai p dari uji paired t test didapatkan sebesar 0,000 (nilai $p < 0.05$).

PEMBAHASAN

Dalam suatu hadist diriwayatkan oleh Bukhari Muslim, diriwayatkan oleh Ibnu As-Sunni. Istri-istri nabi bercerita: suatu hari Rasulullah SAW menemui istrinya, Rasulullah SAW melihat di antara jari-jari mereka tumbuh semacam jerawat. Rasulullah lantas bertanya, “Engkau punya dzarirah?” Mereka menjawab punya. Rasulullah berkata, “Bubuhkan di jerawatmu itu seraya membaca doa: “Ya Allah yang mengecilkan yang besar dan membesarkan yang kecil, kecilkanlah jerawatku ini.” (HR. Al-Hakim). Berdasarkan hasil penelitian Albash et al., (2023), menunjukkan hasil akhir bahwa bergamot *essential oil* sangat ampuh dalam meredakan *Acne vulgaris* jika dilakukan dengan secara rutin dan bertahap.

Minyak essensial oil bergamot adalah salah satu minyak essensial tumbuhan alami yang penting, dengan rasa jeruk yang menarik, yang dilaporkan memiliki sifat penghilang stres, antijamur, dapat memperbaiki *Acne vulgaris* yang disebabkan oleh sekresi androgen yang berlebihan melalui pengurangan laju pertumbuhan

kelenjar sebaseus. Secara umum, minyak essensial bergamot mungkin memiliki efek yang lebih baik untuk mengurangi jerawat vulgaris dan juga memperbaiki lesi jerawat melalui mengurangi respon inflamasi dan menekan *p acne* (Sun et al., 2020). Disebutkan juga menurut Setyawan & Oktavianto (2020), salah satu pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu aromaterapi merupakan salah satu terapi pengobatan komplementer teknik non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan menggunakan bau-bauan minyak essensial aromaterapi (Setyawan & Oktavianto, 2020). Bekam *essential oil* juga merupakan salah satu pengobatan alternatif yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw sesuai dengan sabda beliau dalam suatu Hadist Bukhari dengan artinya : “Obat terbaik yang bisa menyembuhkanmu adalah dengan bekam dan aromaterapi”(HR Bukhari no. 5696).

Metode yang dilakukan dalam pemberian intervensi terapi bekam *essential oil* bergamot menggunakan metode satu kali pembekaman di titik pipi kanan, pipi kiri, dagu, titik al-kaahil dan metode topikal dengan cara dioleskan langsung pada lokasi bagian *Acne vulgaris* secara rutin selama satu pekan. Oleh karena itu, bahan alami ini mungkin lebih disukai daripada bahan sintesis yang digunakan secara tradisional sebagai peningkat permeasi yang aman dan cocok untuk meningkatkan penyerapan perkutan dari sejumlah obat dari formulasi topikal ke lapisan kulit bawah (Setyawan et al., 2022).

Terdapat banyak pendapat mengenai mekanisme kerja bekam basah salah satu diantaranya adalah proses diantaranya detoksifikasi pengeluaran racun melalui pengekupan, penusukan, pengekupan kembali untuk menghisap darah. Sejak zaman Hippocrates, bekam basah telah dikenal sebagai tindakan penyeimbang tubuh (Ersoy et al., 2019). Bekam basah dapat menghilangkan bahan oksidan yang dapat mengurangi stres oksidatif (Tagil et al., 2014). Menurut Guo et al., (2017), menyarankan mekanisme serupa untuk bekam basah dan akupunktur. Sinyal fisik atau bisa disebut saat penusukan oleh jarum dalam bekam basah dan akupunktur diubah menjadi sinyal biologis dan sinyal ini mengaktifkan sistem kekebalan neuroendokrin. Sitokin adalah sistem imun yang dapat mengganggu dan menghambat proses pembentukan *Acne vulgaris* sehingga efektif dalam penyembuhan *Acne vulgaris* sekaligus menghambat pertumbuhan *Acne vulgaris* lainnya (Lim et al., 2016). Ada juga beberapa bukti samar tentang efek bekam basah dalam mengurangi bahan limbah darah atau darah kotor dan biomarker inflamasi (Bridgett et al., 2018).

Dalam sebuah studi oleh Ersoy et al., (2019), kualitas hidup dan proses penyembuhan pasien yang mengalami *Acne vulgaris* pasien membaik setelah 3 sesi bekam basah pada hari ke 0, 30, dan 60 dengan menggunakan kuesioner WHOQOLBREF. Sebuah penelitian yang diterbitkan pada tahun 2019 oleh (Kaki et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Tabatabaie et al., (2021), penyembuhan *Acne vulgaris* dengan terapi bekam basah menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilaporkan masing-masing dalam 10 hari pertama dan 4 minggu pertama, namun penyembuhan terjadi lebih awal pada kelompok intervensi (nilai $p < 0,001$) waktu yang lebih singkat pada penyembuhan *Acne vulgaris* wajah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan perbandingan waktu kelompok intervensi $16,7 \pm 2,5$ hari lebih pendek dibandingkan kelompok kontrol.

Adapun menurut Setyawan (2020), bekam estetika atau pembekaman pada wajah dilakukan dengan tujuan untuk mempercantik diri, karena salah satu fungsi bekam adalah meningkatkan proliferasi sel (peremajaan sel) kulit sehingga dapat efektif untuk peremajaan kulit sekaligus penyembuhan *Acne vulgaris*.

Adapun bekam dalam mengatasi kecemasan yaitu pembekaman akan menstimulus peningkatan sekresi hormon β -endorphin yang akan memberikan efek anti nyeri dan juga efek *anxiolytic* (anti cemas) (Setyawan dan Hasna, 2020).

Bekam yang di kombinasikan dengan *essential oil bergamot* yang memiliki kandungan sifat pereda kecemasan dan stress (*anxiety or stress reliever*), antijamur, antikarsinogenik, pembasmi radikal dan juga sifat penurunan kadar androgen yang efektif dalam pemulihan *Acne vulgaris* beserta kecemasan remaja (Sukmawati et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Bungau (2023), memperkuat penelitian ini dengan hasil bahwa aplikasi potensial minyak esensial bergamot sebagai pengobatan alternatif atau komplementer untuk *Acne vulgaris* menjanjikan. Manfaat antioksidan, anti-inflamasi, dan antimikroba mereka membuat mereka berguna untuk menargetkan berbagai faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan *Acne vulgaris* sehingga sangat efektif untuk proses penyembuhan peradangan pada kulit yang terkena *Acne vulgaris* (Bungau, 2023). Menurut asumsi peneliti setelah intervensi satu kali pembekaman dan pengaplikasian *essential oil bergamot* secara topikal selama satu pekan ke area wajah yang mengalami *Acne vulgaris*. *Acne* perlahan membaik dan kecemasan akan berkurang sehingga diharapkan akan dapat memperbaiki dan mempengaruhi kualitas hidup & prestasi belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi bekam *essential oil bergamot* terhadap penurunan kecemasan remaja yang mengalami masalah *Acne vulgaris* pada wajah. Saran bagi para mahasiswa yang mengalami *Acne vulgaris* untuk tidak cemas atau khawatir. Jika melami *Acne vulgaris*, dapat melakukan terapi alternatif dengan berbekam dan juga aplikasi *essential oil bergamot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, R. N. (2015). Akne vulgaris pada remaja. *J majority*, 4(6), 102-109.
- Albash et al. (2023). Exploring the Synergistic Effect of Bergamot Essential Oil with Spironolactone Loaded NanoPhytosomes for Treatment of Acne Vulgaris: In Vitro Optimization, In Silico Studies, and Clinical Evaluation. *Pharmaceuticals*, 16(1). <https://doi.org/10.3390/ph16010128>
- Bridgett R, Klose P, Duffield R, Mydock S, Lauche R. (2018). Effects of Cupping Therapy in Amateur and Professional Athletes: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *J Altern Complement Med*, 24(3), 208–19.
- Bungau, et al. (2023). Emerging Insights into the Applicability of Essential Oils in the Management of Acne Vulgaris. *Molecules*, 28(17), 1–25. <https://doi.org/10.3390/molecules28176395>
- Eichenfield, D.V., Sprague, J., Eichenfield, L.F. (2021). *Management of Acne Vulgaris: A Review*. *JoJAMA*, 326(20): 2055-2067. doi: 10.1001/jama.2021.17633.
- Ersoy et al. (2017). Wet Cupping Therapy Improves Health Related Quality of Life: A Self-Controlled Interventional Study. *Ankara Med J*, 19(2):270–7.
- Guo Y., et al. (2017). Cupping regulates local immunomodulation to activate neural-endocrine immune worknet. *Complement Ther Clin Pract*. Aug;28:1–3.
- Juriah, S., & Iwi, W.P. (2021). Jurnal Analis Kesehatan Klinikal Sains. *Klinikal Sains*, 6(1), 24–29. [Http://Jurnal.Univrab.Ac.Id/Index.Php/Klinikal/Article/View/525/361](http://Jurnal.Univrab.Ac.Id/Index.Php/Klinikal/Article/View/525/361)
- Kaki et al. (2019). Wet Cupping Reduces Pain and Improves Health-related Quality of Life Among Patients with Migraine: A Prospective Observational Study. *Oman Med J*, 34(2), 105–9

- Lim et al. (2016). Comparison of Vitamin D Levels in Patients with and without Acne: A Case-Control Study Combined with a Randomized Controlled Trial. *PLoS One*. 11(8):e0161162
- Molla et al. (2021). Assessments of anxiety and depression in patients with acne vulgaris in Medina: A case-control study. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, 6(14): 999-1007. doi: 10.2147/CCID.S302311
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Suryati, A., & Badi'ah, A. (2021). Studi Korelatif: Kontrol Diri Remaja dengan Kecanduan Menggunakan Internet. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(2), 117–128.
- Riswanto, A., Aryani, S. (2017). Learning motivation and student achievement: description analysis and relationships both. *The International Journal of Counseling and Education* 2(1), 42-7
- Rosalinda, L. (2021). *Manfaat Gambir untuk Kecantikan Kulit Wajah*. Muharika Rumah Ilmiah.
- Setyawan, A. (2022). *Cupping For Nursing*. Solok: Cendekia Muslim.
- Setyawan, A., & Hasnah, K. (2020). Efektivitas *Wet Cupping Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 212–217. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i2.574>
- Setyawan, A., & Oktavianto, E. (2020). Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Setyawan, A., Oktavianto, E., Opi, N.P. (2020). Apakah aroma terapi papermint efektif terhadap penurunan kecemasan mahasiswa di masa pandemi COVID-19? *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 773-778.
- Stuart WG. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart (Keliat, B.A & J. Pasaribu (eds.); 1st ed.)*. Elsevier Singapore
- Sukmawati et al. (2019). Antibacterials Activity of Extract and Fraction from Shiitake Mushroom (*Letinula edodes*) Against Acnes Bacteria. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Science and Technology*, 6(1): 36– 45.
- Susetyarini et al. (2019) Motivasi dan tanggung jawab siswa dalam pembelajaran berbasis proyek, sebuah penelitian tindakan kelas. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*. 5(1), 1-9.
- Sukmawati et al.. (2022). Tingkat kepercayaan diri remaja dengan mengontrol *acne vulgaris*. *JPM Jurnal Pengabdian Mandiri*, 1(5). <http://bajangjournal.com/index.php/JPM>
- Timiyatun, E., & Oktavianto, E. (2018). Dukungan Suami dalam Pemberian ASI Berhubungan Erat dengan Motivasi Menyusui Eksklusif pada Ibu. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 2(2), 75–81.
- Tabatabaiea et al. (2021). Effectiveness of Wet Cupping on Patients with Facial Acne Vulgaris: A 12-Week, Randomized, Single-Blind, Intervention-Sham-Controlled Trial. *Complementary Medicine Research*, 28(6), 508-515. “ DOI: 10.1159/000514943