



BAB I



PENDAHULUAN



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa, namun sering kali tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. WHO melaporkan bahwa hanya sekitar 27,6% individu dengan gangguan kecemasan yang menerima penanganan, sementara sisanya tidak tertangani secara efektif (WHO, 2023). Hal ini menjadi lebih penting pada mahasiswa kedokteran, yang memiliki prevalensi kecemasan signifikan mencapai 30–40% (Quek *et al.*, 2019), dengan implikasi serius terhadap kesejahteraan dan kinerja akademik mereka. Quek *et al* (2019) mengumpulkan dan menganalisis data dari enam puluh sembilan studi yang terdiri dari 40.348 mahasiswa kedokteran. Tingkat prevalensi global kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran adalah 33,8%. Kecemasan paling umum di kalangan mahasiswa kedokteran dari Timur Tengah dan Asia. Tuntutan akademis yang tinggi, tekanan ujian, dan persaingan yang ketat sering kali menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, jika fenomena kecemasan ini tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih serius seperti depresi, yang berdampak pada pembelajaran dan prestasi akademik siswa. Lebih jauh lagi, kecemasan yang tidak terkendali dapat mengurangi kualitas hidup dan mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi optimal di lingkungan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa

kecemasan yang tidak diatasi dapat menyebabkan peningkatan risiko gangguan psikologis jangka panjang, termasuk depresi dan gangguan stres pasca-trauma (Sampogna dan Pompili, 2022). Oleh karena itu, intervensi yang efektif sangat dibutuhkan untuk mengatasi masalah ini.

Berbagai studi telah menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dengan *Essential Oil* dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan. Salah satunya *Essential Oil* lemon myrtle (*Backhousia citriodora*) yang menjadi lebih populer sebagai obat aromaterapi untuk mengatasi kecemasan. Meskipun tanaman lemon myrtle berasal dari Australia, minat di Indonesia telah meningkat karena beberapa petani mulai membudidayakannya untuk memenuhi permintaan pasar akan *Essential Oil* premium. Meningkatnya ketersediaan produk ini di toko kesehatan dan *platform online* membuatnya lebih mudah diakses oleh masyarakat (Southwell, 2021). Minyak Lemon myrtle dikenal karena aromanya yang menyegarkan yang dapat menciptakan suasana yang menenangkan. Karena kandungan citralnya yang tinggi, minyak ini memiliki sifat menenangkan yang dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Studi menunjukkan bahwa inhalasi aroma dapat merangsang sistem limbik otak, yang bertanggung jawab mengatur emosi. Oleh karena itu, penggunaan *Essential Oil* lemon myrtle (*Backhousia citriodora*), yang kaya citral dan memiliki aroma lebih kuat serta kompleks dibanding lemon biasa, dalam diffuser atau saat pijat aromaterapi, diperkirakan dapat membantu menimbulkan rasa tenang dan nyaman.

Lemon myrtle memiliki banyak keuntungan dibandingkan dengan minyak lemon biasa. Minyak lemon biasa mengandung hanya 2-3% citral, tetapi minyak myrtle mengandung 90-98% citral, menjadikannya sumber senyawa aktif yang

lebih kaya dengan efek terapeutik. Selain itu, penelitian terhadap *Essential Oil* lemon myrtle (*Backhousia citriodora*), yang kaya akan citral, menunjukkan potensi besar untuk menenangkan sistem saraf. Citral diketahui memiliki efek anxiolytic melalui modulasi neurotransmisi yang terkait dengan pengurangan kecemasan. Sebuah meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa penggunaan *Essential Oil* dalam aromaterapi memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan pada berbagai populasi, termasuk mahasiswa (Gong *et al.*, 2020). Selain itu, penelitian lebih lanjut oleh Hur, M. H., *et al.* (2020) menunjukkan bahwa aromaterapi dengan *Essential Oil* lemon myrtle dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan, menurunkan tingkat kortisol, dan meningkatkan mood positif pada peserta yang mengalami kecemasan tinggi. Temuan ini mendukung potensi *Essential Oil* lemon myrtle sebagai intervensi yang efektif untuk mengatasi kecemasan, khususnya di kalangan mahasiswa yang mengalami tekanan akademik.

Dengan pertimbangan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui tujuan penelitian ini yaitu efek *Essential Oil* lemon myrtle terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa FK UMSurabaya. Dengan menggunakan pendekatan aromaterapi yang berbasis pada *Essential Oil* lemon myrtle, diharapkan dapat ditemukan solusi yang praktis, aman, dan efektif untuk mengatasi kecemasan. Jika aromaterapi dengan *Essential Oil* lemon myrtle terbukti efektif, ini bisa menjadi intervensi nonfarmakologis yang sederhana, terjangkau, dan dengan efek samping minimal untuk mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Hal ini akan meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik siswa, serta membantu mengembangkan metode pengelolaan kecemasan yang lebih alami dan dapat diterima oleh berbagai kalangan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah penggunaan *Essential Oil* lemon myrtle efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Muhammadiyah Surabaya?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Membuktikan efek penggunaan *Essential Oil* lemon myrtle dalam menurunkan tingkat kecemasan serta respon fisiologis pada mahasiswa FK UMSurabaya.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis perubahan tingkat kecemasan mahasiswa berdasarkan skor Beck Anxiety Inventory (BAI) sebelum dan sesudah pemberian *Essential Oil* Lemon Myrtle.
2. Menganalisis perubahan tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan denyut nadi sebelum dan sesudah pemberian *Essential Oil* lemon myrtle.
3. Mengidentifikasi efektivitas penggunaan *Essential Oil* lemon myrtle dalam menurunkan tingkat kecemasan setelah intervensi.
4. Mengidentifikasi perubahan respon fisiologis (tekanan darah dan denyut nadi) setelah intervensi.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu Kesehatan mental, penggunaan bahan-bahan herbal sebagai terapi non-Farmakologis, khususnya dalam memahami manfaat *Essential Oil* lemon myrtle sebagai intervensi non-farmakologis.

1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini membuka peluang baru dalam pengelolaan kecemasan mahasiswa melalui penggunaan aromaterapi. Temuan ini dapat menjadi inspirasi bagi tenaga medis untuk menciptakan intervensi non-farmakologis yang lebih beragam dan memanfaatkan SDA tanaman lemon myrtle dengan lebih optimal.

