



# BAB I

# PENDAHULUAN

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah kondisi dimana seseorang merasa khawatir dengan apa yang akan terjadi pada dirinya. Apabila terjadi berulang dapat mengakibatkan gangguan ketentraman hidup seseorang. Gangguan kecemasan umumnya ditandai dengan perasaan takut, gelisah, kurang percaya diri, dan kesulitan berkonsentrasi, bahkan dapat berdampak pada kondisi fisik seseorang. Kondisi ini merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak ditemukan di masyarakat Indonesia terutama pada kalangan mahasiswa. Gangguan kecemasan dapat berdampak negatif terhadap mahasiswa, baik dalam kegiatan akademik maupun nonakademik (Firly Zavera J dan Masyita Suherman, 2018). Kecemasan pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, masalah pribadi, keterbatasan ekonomi, kurangnya dukungan sosial, serta lingkungan kampus yang kurang mendukung. Faktor-faktor ini dapat memicu stres berlebih dan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Meskipun banyak upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi gangguan kecemasan tersebut, namun masih banyak yang belum efektif. Penanganan gangguan kecemasan umumnya melibatkan terapi psikologis dan farmakologis, namun penggunaan obat-obatan seringkali menimbulkan efek samping serta ketergantungan. Oleh karena itu, pencarian alternatif alami yang efektif dan minim efek samping menjadi perhatian dalam dunia kesehatan. Dari kejadian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang alternatif yang dapat digunakan

untuk mengurangi gangguan kecemasan dengan menggunakan tanaman herbal yaitu Lemon Myrtle.

Berdasarkan penelusuran di situs Google Scholar dengan kata kunci “Lemon Myrtle”, hanya ditemukan sedikit penelitian yang dilakukan di Indonesia, dalam hal ini menunjukkan bahwa kajian ilmiah mengenai tanaman ini masih sangat terbuka untuk dieksplorasi lebih lanjut. Beberapa penelitian yang telah dilakukan terkait Lemon Myrtle hanya mengenai tentang sifat antioksidan, antibakteri, antimikroba yang terkandung pada lemon myrtle (Shim *et al.*, 2020). Penelitian terbaru juga menyebutkan kandungan yang ada pada essential oil lemon myrtle, yaitu terdapat kandungan citral tingkat tinggi (3,7-dimethyl-2-7-octadienial) yang terdiri dari aldehida isomer, neral dan geranial (Rahman *et al.*, 2023). Selain itu, terdapat penelitian lain yang menyebutkan kandungan yang ada pada Lemon Myrtle essential oil ini terdapat senyawa bioaktif lainnya seperti myrcene, 6-methyl-5-hepten-2-one, linalool, citronellal, iso-neral, iso-geranial, neral dan geranial (Southwell, 2021). Temuan penelitian mengungkapkan bahwa citral secara signifikan menurunkan tingkat *state anxiety*, sehingga dapat disimpulkan bahwa citral memiliki efek *anxiolytic* dan berpotensi digunakan sebagai terapi untuk meredakan kecemasan (Pei *et al.*, 2024).

Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian terhadap Lemon Myrtle untuk mengurangi derajat kecemasan. Peneliti akan melakukan penelitian dengan membuat teh yang berasal dari daun Lemon Myrtle. Subjek penelitian akan difokuskan pada angkatan 2022, mengingat mereka saat ini berada pada fase akhir studi yang lebih rentan mengalami kecemasan akibat berbagai tuntutan akademik. Peneliti akan melakukan penelitian dengan membuat teh yang berasal dari daun

Lemon Myrtle. Penelitian ini berpotensi memberikan manfaat yang besar apabila terbukti efektif dan dapat diaplikasikan secara luas oleh masyarakat di Indonesia. Mengingat masih minimnya penelitian yang membahas pemanfaatan daun Lemon Myrtle, keberhasilan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan terapi herbal. Temuan ini juga diharapkan dapat mendorong kemajuan di bidang pengobatan tradisional, baik di tingkat nasional maupun internasional.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah pengaruh teh daun Lemon Myrtle dapat menurunkan derajat kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teh daun lemon myrtle terhadap perubahan derajat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pengaruh teh daun lemon myrtle terhadap perubahan derajat kecemasan mahasiswa.
2. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya sebelum diberikan teh daun lemon myrtle.

3. Mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya setelah diberikan teh daun lemon myrtle.
4. Mengetahui tekanan darah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya sebelum dan setelah dilakukan intervensi teh daun lemon myrtle.
5. Mengetahui denyut nadi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya sebelum dan setelah dilakukan intervensi teh daun lemon myrtle.

#### **1.4 Manfaat**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai landasan pengetahuan pengaruh teh daun lemon myrtle terhadap perubahan derajat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Menjadikan teh daun lemon myrtle sebagai alternatif untuk menurunkan derajat kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.