



## **BAB II**

# **TINJAUAN PUSTAKA**

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Gangguan Kecemasan**

##### **2.1.1 Definisi**

Gangguan kecemasan merupakan salah satu permasalahan yang banyak terjadi di Indonesia terutama pada kalangan mahasiswa. Gejala kecemasan adalah dimana seseorang tersebut mengalami perasaan yang tidak enak terhadap dirinya sendiri seperti timbul perasaan takut, gelisah, gugup, sedih dan merasa bahwa dirinya tidak tenang untuk menghadapi sesuatu yang akan terjadi (Oktapiani *et al.*, 2018). Gangguan kecemasan ini juga dapat dialami pada setiap individu, baik pada usia muda maupun usia lanjut. Kecemasan yang dialami seseorang dapat muncul akibat berbagai penyebab, seperti rasa takut terhadap bahaya yang mengancam, saat melihat benda-benda tertentu, selalu merasa bersalah terhadap dirinya sendiri (Oktamarina *et al.*, 2022)

##### **2.1.2 Penyebab Kecemasan**

Kecemasan adalah kondisi emosional negatif yang disebabkan oleh disfungsi pada sirkuit otak yang mengatur respon emosional terhadap potensi ancaman. Peningkatan neurotransmisi eksitatori melalui glutamat atau penurunan neurotransmisi inhibitori melalui asam gamma-aminobutyric (GABA) adalah dua mekanisme yang dapat digunakan untuk modulasi kecemasan (Gauthier dan Nuss, 2015). Salah satu target utama dalam penatalaksanaan gangguan kecemasan adalah regulasi neurotransmitter karena jalur ini berperan penting dalam mengendalikan respons kecemasan. Selain itu, gangguan kecemasan juga berkaitan dengan

disregulasi reseptor serta defisiensi neurotransmiter monoamin, seperti dopamin, noradrenalin, dan serotonin (Chand dan Marwa, 2023).

### 2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Berikut dibawah ini adalah beberapa faktor yang akan dapat menimbulkan seseorang tersebut mengalami kecemasan yaitu :

#### 1. Faktor Eksternal

##### a. Akses informasi

Akses terhadap informasi mengacu pada kemampuan mendapatkan pengetahuan mengenai suatu topik untuk membantu seseorang membangun pandangannya. Ketidacukupan informasi mengenai suatu hal dapat memicu rasa cemas. Informasi dapat diperoleh melalui berbagai media dan sumber. Sumber informasi yang dianggap kredibel biasanya berasal dari kegiatan seperti pelatihan, seminar, atau lokakarya.

##### b. Lingkungan

Kondisi lingkungan, baik di tempat tinggal maupun di sekitarnya, dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Pengalaman negatif yang dialami bersama keluarga, teman, atau rekan kerja dapat menjadi faktor utama. Akibatnya, individu mungkin merasakan ketidaknyamanan dan ketidakamanan dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

(Sadock *et al.*, 2015).

#### 2. Faktor Internal

##### a. Usia

Usia dapat menjadi faktor yang dapat mengakibatkan timbulnya rasa

kecemasan terhadap seseorang. Dengan bertambahnya usia, akan semakin meningkat tingkat kedewasaan psikologisnya seperti cara berpikir dari seseorang tersebut, dan juga bagaimana cara seseorang tersebut mengendalikan emosinya.

b. Jenis kelamin

Pada laki-laki biasanya memiliki kontrol emosi yang berbeda dengan perempuan. Perempuan pada umumnya memiliki tingkat sensitivitas emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih tenang dan mampu mengendalikan diri dengan lebih baik dalam menghadapi permasalahan (Miqiawati, 2022).

c. Pengalaman

Setiap individu memiliki pengalaman yang terjadi pada hidupnya, baik itu pengalaman positif maupun negatif. Pengalaman tersebut akan berpengaruh terhadap perkembangan keterampilan dalam menggunakan coping. Jika seseorang tersebut mengalami keberhasilan akan membuat coping bertambah kuat, namun sebaliknya apabila seseorang tersebut mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan atau emosional akan berpengaruh terhadap coping pada *stressor* tertentu.

d. Pengetahuan

Ilmu pengetahuan adalah sebuah informasi yang diterima oleh manusia yang dapat dipahami. Dimana pada seseorang yang memiliki pengetahuan lebih rendah akan cenderung mudah mengalami gangguan kecemasan daripada seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi.

e. Kepribadian

Seseorang yang selalu merasa ragu terhadap dirinya sendiri adalah seseorang yang cenderung mudah mengalami gangguan kecemasan dibandingkan seseorang yang memiliki tingkat percaya diri yang tinggi.

(Sadock *et al.*, 2015).

#### 2.1.4 Gejala Kecemasan

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan mengalami gejala-gejala yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Haikal, 2022). Gejala dari kecemasan sebagai berikut yaitu mudah sedih, gelisah, takut, mudah marah, jantung berdebar, sulit untuk berkonsentrasi, dan susah tidur (Eridani *et al.*, 2018).

#### 2.1.5 Tingkat Kecemasan

Terdapat 4 macam tingkat kecemasan diantaranya sebagai berikut :

1. Ansietas Ringan

Ansietas ringan muncul sebagai bentuk respons terhadap tuntutan atau tekanan dalam aktivitas sehari-hari. Keadaan ini menyebabkan individu menjadi lebih waspada dan memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik. Kemampuan dalam menangkap, mendengar, serta memahami informasi juga meningkat dibandingkan biasanya. Selain itu, kondisi ansietas ringan dapat memberikan dorongan positif bagi individu untuk mengembangkan diri, belajar, dan menciptakan ide-ide baru.

2. Ansietas sedang

Pada tingkat ansietas sedang, perhatian individu cenderung terfokus pada hal-hal yang dianggap penting sehingga kemampuan persepsinya menjadi lebih sempit. Kemampuan untuk memperhatikan, mendengar, dan memahami

informasi di luar fokus utama mengalami penurunan. Namun, individu masih dapat mengikuti arahan apabila diberikan petunjuk yang jelas dan spesifik.

### 3. Ansietas berat

Ansietas berat ditandai dengan penurunan kemampuan persepsi yang cukup signifikan, sehingga individu cenderung hanya berfokus pada satu hal tertentu dan kurang memperhatikan aspek lainnya. Pada kondisi ini, sebagian besar respons atau tindakan yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. Oleh karena itu, individu memerlukan dukungan serta arahan yang lebih intensif untuk membantu mengalihkan perhatian pada hal lain.

### 4. Panik

Panik sering kali disertai dengan rasa ketakutan dan teror, membuat sebagian orang yang mengalaminya tidak mampu melakukan apa pun meskipun diberikan panduan. Gejalanya meliputi peningkatan gerakan tubuh, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, penyempitan persepsi, serta hilangnya kemampuan berpikir secara rasional. Dalam kondisi ini, individu kehilangan kemampuan untuk berkomunikasi atau berfungsi dengan baik. Jika dibiarkan berlangsung terlalu lama, panik dapat menyebabkan kelelahan berat hingga kematian.

(Ramadhan *et al.*, 2019).

#### 2.1.6 Pengukuran Kecemasan

Untuk mengetahui seseorang mengalami kecemasan atau tidak dapat diukur dengan alat ukur kecemasan diantaranya yaitu dengan menggunakan alat ukur BAI (*Beck Anxiety Inventory*). Alat ukur ini memiliki 21 item pertanyaan yang meliputi gejala fisik dan emosional. Setiap pertanyaan dinilai dengan skala 4 poin yaitu dari

0 (tidak merasakan sama sekali) sampai 3 (sangat terganggu). Hasil dari total nilai poin tersebut akan dibagi menjadi 4 kategori yaitu minimal, ringan, sedang, dan berat (Beck dan Steer, n.d).

### 2.1.7 Tatalaksana Kecemasan

Tatalaksana untuk mengatasi gangguan kecemasan ini dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi (Sa'diyah RH *et al.*, 2024).

#### a. Farmakologi

Tatalaksana farmakologi untuk gangguan kecemasan yaitu diberikan obat golongan benzodiazepine yaitu sebagai berikut :

##### 1. Diazepam

Diazepam merupakan salah satu obat penenang yang termasuk golongan psikotropika, disebut juga dengan nama Valium. Indikasi obat ini adalah sebagai *anti-ansietas* atau untuk kecemasan dan untuk meredakan kejang. Efek samping dari obat ini yaitu rasa kantuk, sulit konsentrasi (W, 2016).

##### 2. Alprazolam

Alprazolam merupakan obat yang berasal dari golongan benzodiazepine. Indikasi obat ini adalah untuk mengatasi gangguan kecemasan. Obat ini memiliki beberapa efek samping yaitu terdapat efek samping umum seperti mengantuk, pusing, mudah lelah, mulut menjadi kering, sulit berkonsentrasi. Selain itu obat ini juga memiliki efek samping yang serius seperti reaksi alergi, kejang, perubahan suasana hati, hingga dapat menyebabkan depresi pernapasan (Konermann, 2016).

##### 3. Propanolol

Propranolol termasuk dalam golongan *beta-blocker*. Cara kerja obat ini adalah dengan memblokir reseptor beta-adrenergik, yang fungsinya mengurangi efek adrenalin, contohnya detak jantung yang cepat, tekanan darah tinggi, dan gejala kecemasan. Propranolol menyebabkan beberapa efek samping, yaitu seperti gangguan gastrointestinal, bradikardia, hipotensi, bronkospasme, dispnea saat beraktivitas, hipoglikemia, pusing, kelelahan, dan insomnia (Srinivasan, 2019).

## **b. Non Farmakologi**

### **1. Terapi musik**

Terapi musik ini merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi gangguan kecemasan (Novianti dan Yudiarto, 2021). Mendengarkan musik sebagai metode relaksasi lebih efektif dalam menurunkan respons fisiologis dibandingkan dengan penggunaan obat penenang midazolam. Studi lain juga mengungkapkan bahwa musik dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang menunggu prosedur operasi (Wijaya *et al.*, 2023).

### **2. Aromaterapi**

Aromaterapi adalah salah satu alternatif penyembuhan yang memanfaatkan aroma dari minyak esensial untuk mempengaruhi kondisi fisik, emosional, dan mental seseorang, dengan cara merangsang indra penciuman untuk relaksasi (Pujiati dan Saribu, 2022). Mekanisme kerja aromaterapi terhadap tubuh terjadi melalui penghirupan aroma minyak esensial yang masuk ke sistem saraf melalui indera penciuman, yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak, khususnya ke pusat emosi seperti

amigdala. Sinyal ini dapat merangsang pelepasan hormon yang menenangkan, seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan rasa relaksasi, sehingga tubuh menjadi lebih tenang dan seimbang (Tabatabaeichehr *et al.*, 2020).

### 3. Terapi relaksasi

Yoga merupakan terapi relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan. Yoga efektif dalam meredakan gangguan kecemasan dengan mengintegrasikan latihan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi, yang membantu menenangkan pikiran, mengurangi stres, serta meningkatkan kesehatan mental (Hasanah *et al.*, 2022).

### 4. Terapi herbal

Terapi herbal menjadi salah satu pilihan alternatif dalam penanganan gangguan kecemasan karena bersifat alami, minim efek samping, dan dinilai mampu meningkatkan kualitas hidup penderitanya. Tanaman obat seperti chamomile dan lavender mengandung komponen bioaktif yang dapat memengaruhi sistem kerja neurotransmitter, khususnya GABA dan serotonin, yang berperan penting dalam regulasi kecemasan (Saadatmand *et al.*, 2024). Dengan demikian, terapi herbal memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam menurunkan gejala kecemasan secara efektif (Bazrafshan *et al.*, 2020).

## 2.2 Lemon Myrtle

### 2.2.1 Definisi

Lemon myrtle (*Backhousia citriodora*) merupakan tanaman yang berasal dari Australia yang memiliki ciri khas pada daun yang memiliki aroma lemon dan menyegarkan. Lemon myrtle merupakan tanaman yang berasal dari Genus *Backhousia* yang berasal dari famili *Myrtaceae*. Tanaman ini merupakan tanaman yang tumbuh alami di hutan hujan tropis di Australia. Masyarakat Australia telah lama menggunakan daun lemon myrtle sebagai bahan pelengkap dalam masakan, misalnya pada roti maupun sebagai penambah aroma pada minyak sayur. Tanaman Lemon Myrtle (*Backhousia citriodora*) juga diolah menjadi berbagai produk, seperti minyak atsiri (*essential oil*) dan teh herbal. Proses pembuatan teh herbal dilakukan dengan mengeringkan daun terlebih dahulu, kemudian menyeduhnya dengan air panas sebelum dikonsumsi (Southwell, 2021)

### 2.2.2 Distribusi Lemon Myrtle

*Backhousia citriodora* terdapat di wilayah endemik yaitu pada wilayah Pantai timur Australia yang terletak di Queensland. Terdapat perkebunan di Queensland utara hingga New South Wales utara untuk produksi daun lemon dan minyak atsiri. Pada perkebunan tersebut tiap tahunnya dapat menghasilkan 2400 ton daun segar pada batang (Southwell, 2021). Saat ini keberadaan lemon myrtle (*Backhousia citriodora*) di Indonesia masih sangat terbatas, dan tanaman ini belum banyak ditemukan di pasar lokal, meskipun ada potensi besar untuk penggunaannya sebagai bahan alami dalam industri makanan dan kesehatan.

### 2.2.3 Taksonomi Lemon Myrtle

1. Kingdom : *Plantae*

2. Ordo : *Myrtales*
3. Famili : *Myrtaceae*
4. Genus : *Backhousia*
5. Spesies : *Backhousia citriodora* F. Muell

(Southwell, 2021)

#### 2.2.4 Kandungan Lemon Myrtle

Lemon myrtle memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh, karena lemon myrtle ini memiliki sifat antioksidan, antibakteri, antimikroba (Shim *et al.*, 2020). Selain itu, penelitian terbaru mengungkapkan bahwa minyak esensial lemon myrtle mengandung citral dalam kadar tinggi (3,7-dimethyl-2,6-octadienal), yang terdiri dari isomer aldehida, yaitu neral dan geranial (Rahman *et al.*, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa minyak esensial lemon myrtle mengandung senyawa bioaktif tambahan, seperti myrcene (2,5%), 6-methyl-5-hepten-2-one (1%), linalool (1%), citronellal, iso-neral, dan iso-geranial (Sultanbawa, 2016). Lemon myrtle mengandung 95% citral dan flavonoid, sehingga tanaman ini bermanfaat untuk mendukung kesehatan tubuh, termasuk sebagai antioksidan, antiinflamasi, dan membantu meredakan stres serta kecemasan. Citral adalah komponen utama dalam lemon myrtle yang jumlahnya mencapai 95% dan berfungsi sebagai agen anti kecemasan dengan memberikan efek relaksasi (Pei *et al.*, 2024). Selain itu, citral juga memiliki manfaat sebagai antibakteri, antijamur, dan antiinflamasi yang membantu melawan infeksi, meredakan peradangan, serta menjaga kesehatan kulit. Sedangkan flavonoid memiliki potensi untuk membantu mengurangi kecemasan dengan cara memodulasi aktivitas neurotransmitter di otak,

seperti meningkatkan kadar serotonin dan dopamin, serta melindungi sel-sel otak dari stres oksidatif yang dapat memicu gangguan kecemasan (Wang *et al.*, 2023)

### **2.2.5 Farmakokinetik Citral**

Citral memiliki potensi sebagai senyawa antiinflamasi yang bermanfaat secara terapeutik. Meskipun dapat diserap dengan cepat oleh tubuh, citral memiliki bioavailabilitas rendah karena sifatnya yang tidak stabil dan cepat dimetabolisme, terutama melalui proses glukuronidasi. Sebagian besar citral akan dikeluarkan dari tubuh dalam bentuk metabolit melalui urin dan empedu. Oleh karena itu, untuk meningkatkan efektivitasnya dalam tubuh, citral diperlukan pengembangan formulasi seperti nanoemulsi atau sistem penghantaran khusus contohnya agar citral lebih stabil dan penyerapannya lebih optimal (Solon *et al.*, 2025).

### **2.2.6 Farmakodinamik Teh Herbal**

Teh herbal yang memiliki kandungan seperti citral dan linalool memiliki mekanisme kerja yang saling melengkapi. Linalool berperan pada reseptor GABA-A di otak sehingga memberikan efek relaksasi serta dapat mengurangi kecemasan (Harada *et al.*, 2018). Sedangkan citral akan memberikan efek antiinflamasi melalui penekanan COX-2 serta aktivasi PPAR $\alpha/\gamma$ . Kombinasi mekanisme tersebut akan berpotensi digunakan sebagai terapi dalam pengelolaan kecemasan (Katsukawa *et al.*, n.d).

## **2.3 Corn Tea**

### **2.3.1 Definisi**

Teh jagung (*corn tea*) merupakan salah satu jenis minuman herbal yang dihasilkan melalui proses penyeduhan bagian jagung yang telah dikeringkan,

seperti biji jagung maupun rambut jagung (*corn silk*), yang diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, vitamin dan mineral, fitosterol, saponin, alkaloid, dan tanin dengan potensi manfaat bagi kesehatan (Akbar *et al.*, 2019).

### 2.3.2 Kandungan

Rambut jagung mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, vitamin dan mineral, fitosterol, saponin, alkaloid, dan tanin yang memberikan beragam manfaat bagi kesehatan. Flavonoid merupakan kandungan utama yang berperan sebagai antioksidan sekaligus antidiabetik sehingga mampu mengontrol kadar gula darah dengan mekanisme meningkatkan sekresi insulin dan menghambat penyerapan karbohidrat. Selain itu, kandungan vitamin dan mineral berfungsi mendukung metabolisme tubuh serta menjaga fungsi fisiologis yang optimal. Fitosterol terdiri dari B-sitosterol dan stigmasterol dapat menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh. Sedangkan saponin sebagai diuretik dan antihipertensi. Senyawa lain yang terdapat pada rambut jagung ini yaitu alkaloid dan tanin berfungsi memberikan kontribusi sebagai antimikroba. Kombinasi dari beberapa senyawa tersebut membuat *corn tea* bermanfaat dalam menurunkan kadar glukosa darah dan dapat memberikan efek protektif bagi kesehatan tubuh (Garnida, 2018).