



**BAB I**

**PENDAHULUAN**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa kedokteran sering menghadapi tekanan akademik yang signifikan, yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan performa kerja. Stres merupakan suatu fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi kejadian stres yang cukup tinggi, terutama bagi mahasiswa tahun pertama (Wahyudi, Bebasari and Nazriati, 2015). Menurut (Almarzouki, 2024) stres dapat memengaruhi konsistensi dan performa kognitif akademik dengan meningkatkan munculnya pikiran negatif. Dalam konteks tersebut, terdapat dua aspek kinerja yang menjadi perhatian utama, yaitu ketelitian kerja yang menggambarkan seberapa tepat mahasiswa menyelesaikan suatu tugas serta konsistensi kerja, yaitu kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan performa secara optimal dalam kestabilan menyelesaikan suatu, sehingga konsistensi kinerja tetap terjaga.

Menurut (Kountul, Kolibu and Korompis, 2018), tingkat prevalensi stres di kalangan mahasiswa secara global berkisar antara 38% hingga 71%, sedangkan di wilayah Asia angkanya berada dalam rentang 39,6% hingga 61,3%. Sementara itu, berdasarkan penelitian (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2017), prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia mencapai 36,7% hingga 71,6%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada kalangan mahasiswa sangat tinggi, jika

berkelanjutan akan berdampak pada ketelitian dan konsistensi kerja pada mahasiswa.

Penelitian tentang aromaterapi telah berkembang pesat, dengan fokus pada efek berbagai minyak esensial terhadap kinerja kognitif, *mood*, dan stamina kerja. Misalnya, penelitian oleh (Acimovic and Aćimović, 2021) menemukan bahwa *essential oil* lemon myrtle memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan perhatian dan fokus pada individu yang terpapar stres, yang relevan dengan konteks mahasiswa kedokteran yang sering menghadapi tekanan akademik tinggi. Selain itu, studi oleh (Malloggi *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa aromaterapi dapat mengurangi tingkat kelelahan dan meningkatkan konsistensi kerja. Dalam konteks ini, penelitian ini akan menguji apakah aromaterapi lemon myrtle dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kinerja mahasiswa Fakultas Kedokteran UM Surabaya yang menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Ada berbagai tanaman yang dijadikan sebagai bahan aromaterapi seperti *serai*, *jeruk nipis*, *lemongrass*, *lemon myrtle* yang memiliki kandungan citral yang tinggi. Efek dari masing-masing aroma tersebut secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi aspek psikologik (Yoshiko and Purwoko, 2016). Lemon myrtle (*Backhousia citriodora*) adalah tanaman asli Australia yang dikenal karena kandungan minyak esensialnya yang kaya akan citral 90-98%, memberikan aroma lemon yang khas dan kuat pada dedaunan (Southwell, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi Lemon Myrtle dalam meningkatkan ketelitian dan konsistensi kerja mahasiswa. Jika terbukti efektif, ini dapat menjadi intervensi non-invasif untuk mendukung kesehatan mental dan

performa akademik mahasiswa. Hal ini juga dapat menginspirasi penelitian lebih lanjut di bidang pendidikan dan kesehatan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah pengaruh menghirup aromaterapi dalam bentuk minyak atsiri (*essential oil*) varian Lemon Myrtle (*Backhousia citriodora*) terhadap ketelitian dan konsistensi kerja pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menghirup aromaterapi dalam bentuk minyak atsiri (*essential oil*) varian Lemon Myrtle (*Backhousia citriodora*) terhadap ketelitian dan konsistensi kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui manfaat dan pengaruh aromaterapi *essential oil* Lemon myrtle terhadap ketelitian kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Mengetahui manfaat dan pengaruh aromaterapi *essential oil* Lemon myrtle terhadap konsistensi kerja pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat teoritis

1. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kedokteran dan kesehatan, khususnya terkait dengan intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan performa kognitif.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai penggunaan aromaterapi, khususnya *essential oil* lemon myrtle, sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan ketelitian dan konsistensi kerja dalam konteks akademik.
3. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut terkait mekanisme kerja *essential oil* pada fungsi kognitif dan psikologis.

### 1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan perspektif baru bagi mahasiswa, dosen, dan institusi pendidikan kedokteran untuk menggunakan aromaterapi *essential oil* lemon myrtle sebagai alternatif yang mudah dan ekonomis dalam meningkatkan ketelitian dan konsistensi kerja. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini dapat diterapkan sebagai metode sederhana untuk mendukung produktivitas dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang bagi pengembangan produk aromaterapi berbasis lemon myrtle di sektor kesehatan dan *wellness*.