BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan menurut Freud (1933/1964) adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan adalah perasaan yang sangat tidak menyenangkan namun pada kehidupan, kecemasan berfungsi saat kita menghadapi ujian, kita tidak akan begitu sukses bila tidak merasakan cemas (Durand & Barlow, 2006; Yustinus Semiun, 2006).

Bagi siswa SMA, kecemasan menghadapi ujian akhir adalah untuk menentukan kelulusan dan digunakan untuk masuk perguruan tinggi. Ini sama halnya bagi mahasiswa atau mahasiswi yang sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi, tujuannya sama-sama untuk lulus dan mendapatkan kerja. Ujian ini membuat mahasiswa atau mahasiswi merasa cemas (Prabawati, 2016).

Kecemasan dapat menyerang siapa saja, terutama orang yang biasa menghadapi tuntutan dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa atau mahasiswi yang sedang belajar di perguruan tinggi rentan mengalami kecemasan, karena mempunyai target untuk menjadi seorang sarjana. Untuk mencapai tujuan tersebut, mahasiswa atau mahasiswi biasanya dihadapkan dengan tugas, praktikum, laboratorium dan ujian. Semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan cenderung menghasilkan kebingungan, hal ini dapat menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain. Kecemasan sering dirasakan saat ujian keterampilan keperawatan (Syarifah, 2013).

Faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan adalah jenis kelamin. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa wanita berisiko dua kali lebih banyak didiagnosis menderita gangguan kecemasan dibandingkan dengan pria (Ann M. Kring, 2012).

Mahasiswa adalah masa dimana seorang individu mengalami suatu peralihan dari masa remaja menuju dewasa muda. Mahasiswa memiliki tugas untuk belajar tapi disamping itu ia juga harus mulai memikirkan bagaimana kelangsungan hidupnya kelak. Biaya pendidikan mahasiswa dan mahasiswi Universitas “X” terbilang cukup mahal sehingga dalam kehidupan sehari-harinya terbiasa dengan kehidupan yang serba ada dan serba praktis serta tidak mampu untuk hidup lebih mandiri maka hal ini pun bisa menjadi faktor untuk timbulnya gangguan kecemasan (Prabowo, 2009).

Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa menghirup aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Aromaterapi merupakan suatu minyak esensial yang berasal dari tumbuhan yang dipakai untuk kesehatan. Kata “aroma” di sini, berarti bahwa minyak tersebut digunakan untuk dihirup dalam pemakaiannya, dan juga biasanya dipakai untuk *massage* (Arwani, 2013; Ehrlich, 2011).

Minyak esensial adalah suatu ekstrak yang diambil dari akar, daun, biji, atau bunga dari suatu tumbuhan yang mengandung campuran bahan aktif. Minyak esensial saat ini digunakan sebagai perawatan alternatif untuk infeksi, stres, dan gangguan kesehatan lainnya, ada pun yang memakainya untuk meningkatkan *mood*, relaksasi, dan sebagai pengharum ruangan (Ehrlich, 2011).

Terapi menggunakan aromaterapi saat ini sudah banyak dipakai. Salah satu aromaterapi yang banyak digemari adalah minyak esensial Lemon. Penelitian tentang aromaterapi menyarankan bahwa *citrus oils* baik digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri saat persalinan tahap pertama. Hal ini juga efektif digunakan untuk mengendalikan rasa mual dan muntah, serta dapat meningkatkan mood seseorang (Jeffrey M. Bethony, 2015).

Beberapa penelitian yang telah menguji anti-stres dari minyak esensial lavender, mawar, dan lemon menggunakan tes *elevated plus-maze task* (EPM), *forced swimming task* (FST), dan *open field task* (OFT) pada mencit. Minyak esensial lemon mempunyai efek anti-stres terkuat dari tiga tes tersebut (Migiwa Komiya T. T., 2006).

Oleh karena dasar yang disebutkan tadi, minyak esensial Lemon ini diperkirakan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswi setelah ujian. Melalui penelitian ini diharapkan minyak esensial Lemon dapat mengurangi tingkat kecemasan dan dapat dipakai dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, identifikasi masalah yang akan diteliti adalah apakah aromaterapi minyak esensial Lemon (*Citrus limon*) dapat menurunkan tingkat kecemasan.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan bagi pengguna aromaterapi minyak esensial Lemon. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efek aromaterapi pada penurunan tingkat kecemasan.

1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang efek dari aromaterapi minyak esensial Lemon (*Citrus limon*) terhadap penurunan tingkat kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat pada umumnya tentang manfaat penggunaan aromaterapi, khususnya minyak esensial lemon sebagai salah satu terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

1.5 Kerangka Pemikiran / Landasan Teori

Mekanisme kerja aromaterapi melalui inhalasi (dihirup), awal mula dengan tindakan mengendus udara, lalu aliran udara bergerak ke arah atas di dalam rongga hidung sehingga banyak molekul odoriferosa dalam aromaterapi melakukan kontak dengan mukosa olfaktorius.

Pengikatan sinyal bau tertentu dengan reseptor olfaktorius mengaktifkan protein G, memicu kaskade reaksi intrasel dependen-cAMP menyebabkan terbukanya kanal kation nonspesifik berpintu cAMP. Masuknya Na^+ neto menyebabkan potensial reseptor pendepolarisasi yang menghasilkan potensial aksi di serat aferen. Serat-serat ini akan bersinaps di bulbus olfaktorius. Bulbus olfaktorius dilapisi oleh taut-taut saraf kecil mirip bola yang dikenal sebagai glomerulus yang berfungsi sebagai “arsip bau” dan suatu stasiun pemancar pertama untuk proses informasi bau. Sel mitral tempat berakhirnya reseptor olfaktorius di glomerulus memancarkan informasi bau tersebut ke otak untuk proses lebih lanjut. Ada pun yang membawanya ke sistem limbik dan korteks serebrum (Sherwood, 2014).

Penjalaran dari sistem limbik berlanjut ke *hipothalamus* yang merupakan daerah pengatur yang paling penting untuk sistem limbik. Bagian ini mengatur sebagian besar fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku dan emosional. Perangsangan atau adanya lesi pada *hipothalamus* seringkali memberikan efek yang menyeluruh pada perilaku emosional seekor binatang dan manusia. Perangsangan pada *hipothalamus lateral* kadangkala menyebabkan timbulnya rasa marah yang sangat hebat dan keinginan untuk berkelahi (Arthur C. Guyton, 2006).

Minyak Lemon mengandung *limonene*, *terpenes*, *gamma terpinene*, dan *beta-phellandrene*. Terdapat juga sedikit *sesquiterpenes* dan *aldehida*. Aldehida yang terkandung yaitu: *n-octyl aldehyde*, *n-nonyl aldehyde*, dan *citral* (Morton, 2011).

Lemon memiliki kandungan *Linalool* dan *Linalyl acetate* yang berperan dalam aktivitas otak. Komponen zat ini akan merangsang sistem saraf simpatis dan *nucleus Raphe* yang mensekresi serotonin (*5-hydroxytryptamine*) sehingga dapat

meningkatkan konsentrasi, ketelitian, dan kewaspadaan (Muchtaridi, 2015; Arthur C. Guyton, 2006).

Peneliti menunjukkan bahwa efek antidepresan pada minyak Lemon berkaitan erat dengan jalur 5-HTnergic, terutama melalui reseptor 5-HT_{1A}. Selain itu, minyak Lemon secara signifikan mempercepat proses metabolisme DA (dopamin) di *hippocampus* dan 5-HT (*5-hydroxytryptamine*) di korteks prefrontal dan striatum. Sehingga hasil ini menunjukkan bahwa minyak esensial Lemon memiliki efek *anxiolytic*, antidepresan dengan menekan aktivitas DA terkait dengan peningkatan neuron 5-HTnergic (Migiwa Komiya T. T., 2006).

Dalam aromaterapi Lemon terdapat senyawa aldehida seperti *benzaldehyde*, *cintronella*, *citral*, dan *germinal* berperan dalam menimbulkan *mood*, seperti halnya *terpen alkohol*, *terpen aldehida* bekerja dengan mempotensiasi GABA, namun responnya tidak lebih besar dibandingkan dengan terpen alkohol (Muchtaridi, 2015).

1.6 Hipotesis Penelitian

Minyak esensial Lemon dapat menurunkan tingkat kecemasan.