

ABSTRAK

PENGARUH TEH CHAMOMILE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA WANITA DEWASA MUDA

Penyusun : Wendelin Gabrielle Calista, 2021

Pembimbing 1 : Fen Tih, Dr., dr., M.Kes..

Pembimbing 2 : Ade Kurnia, dr., Sp.KJ.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman, ketakutan dan khawatir. Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan meningkat, seperti perbedaan jenis kelamin, usia dan pekerjaan. Semakin bertambahnya usia, wanita cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria. Untuk mengatasi kecemasan, dapat dilakukan berbagai cara, salah satunya meminum teh *chamomile*. *Chamomile (Matricaria recutita)* adalah salah satu tanaman paling populer yang digunakan sebagai teh herbal karena mengandung flavonoid seperti apigenin yang berperan dalam mengatasi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah teh *chamomile* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada dewasa muda yang diambil dari kuesioner DASS-42. Metode penelitian ini bersifat eksperimental semu menggunakan *t-test* berpasangan dengan rancangan *pretest* dan *posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 20 orang wanita dewasa muda, berusia 18-24 tahun yang diberi teh *chamomile* yang diseduh dengan 200 ml air pada suhu 100°C selama 4 minggu. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor kecemasan pada *pretest* sebesar 17,1 ($SD \pm 5.44$) menurun menjadi 7,75 ($SD \pm 4.06$) pada post-test. Penelitian ini menggunakan uji analisis statistik *t-test* berpasangan dengan nilai $\alpha=0,05$ dan hasilnya adalah $p = 0.000^{**}$ untuk skor kecemasan yang berarti penurunan sangat signifikan ($p<0,01$). Simpulan penelitian ini adalah teh *chamomile* menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

Kata kunci: kecemasan, teh *chamomile*, DASS-42.

ABSTRACT

THE EFFECT OF CHAMOMILE TEA ON ANXIETY IN YOUNG ADULT WOMEN

Researcher : Wendelin Gabrielle Calista, 2021

Mentor 1 : Dr. Fen Tih, dr., M.Kes.

Mentor 2 : Ade Kurnia Surawijaya, dr., Sp.KJ.

*Anxiety disorder is a condition where a person feels uncomfortable, frightened, and worried. Many factors can cause anxiety to increase, such as differences in gender, age, and occupation. As women gets older, they tend to experience higher levels of anxiety than men. There are various ways of overcoming anxiety, one of which is drinking chamomile tea. Chamomile (*Matricaria recutita*) is one of the most popular plants used to make herbal tea because it contains flavonoids such as apigenin which helps overcome anxiety. This study aims to determine whether chamomile tea can reduce anxiety in young women based on the DASS-42 questionnaire. The research method used in this study was a quasi-experiment using paired t-test with a pretest-posttest design. The research subjects consisted of 20 young adult women aged 18-24 years who after the pretest and before the posttest, consumed brewed chamomile tea with 200 ml of water at a temperature of 100 °C for 4 weeks. The results showed that the mean score of anxiety was 17.1 ($SD \pm 5.44$) in the pretest to 7.75 ($SD \pm 4.06$) in the posttest. This study was analyzed using paired t-test with a value of $\alpha = 0.05$, and the result was $p = 0.000$ ** for anxiety, which means a very significant decrease ($p < 0.01$). This study concludes that chamomile tea reduces anxiety in young adult women.*

Keywords: anxiety, chamomile tea, DASS-42.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.4.1 Manfaat Akademik.....	2
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.....	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Anatomi dan Fisiologi Otak	5
2.1.1 Serebrum	5
2.1.2 Sistem Limbik	6
2.1.3 Formatio Reticularis.....	10
2.2 Kecemasan	11
2.2.1 Definisi Kecemasan	11
2.2.2 Proses Terjadinya Kecemasan	12
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan	13
2.3 Teh <i>Chamomile</i>	14
2.3.1 Taksonomi Teh <i>Chamomile</i>	14
2.3.2 Proses Pembuatan Teh <i>Chamomile</i>	15
2.3.3 Kandungan dan Manfaat Teh <i>Chamomile</i>	15
2.4 Depression, Anxiety, Stress Scale 42 (DASS-42)	16

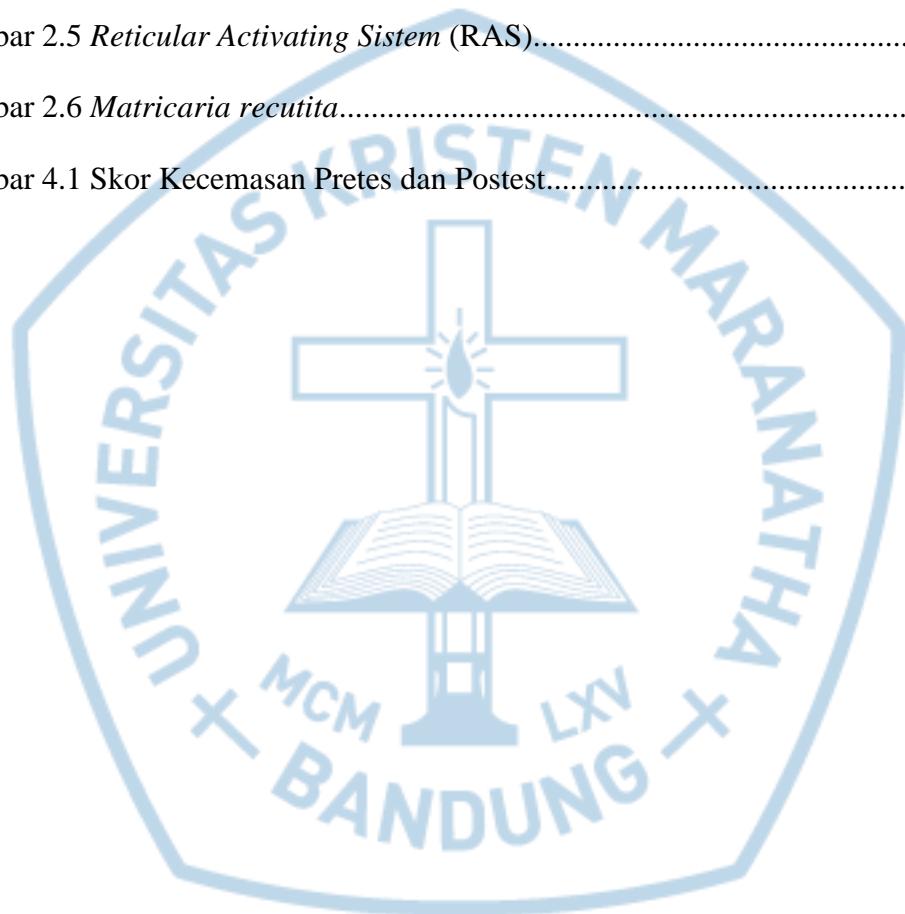
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	19
3.1 Alat dan Bahan Penelitian.....	19
3.2 Subjek Penelitian	19
3.2.1 Kriteria Inklusi	19
3.2.2 Kriteria Ekslusii	19
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.4 Metode Penelitian	19
3.4.1 Desain Penelitian.....	19
3.4.2 Variabel Penelitian.....	20
3.5 Prosedur Kerja	21
3.5.1 Persiapan Sebelum Tes	21
3.5.2 Pelaksanaan Saat Tes	22
3.5.3 Prosedur Penelitian	22
3.6 Metode Analisis	22
3.7 Aspek Etik Penelitian.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian	24
4.2 Pembahasan.....	27
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	30
5.1 SIMPULAN	30
5.2 SARAN	30
DAFTAR PUSTAKA.....	31
LAMPIRAN.....	36
RIWAYAT HIDUP.....	45

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Tabel Ukuran dan Sub-ukuran dalam Kuesioner DASS - 42.....	17
Tabel 2.2 Tabel Skor dan Keterangan Pilihan Jawaban untuk Setiap Pernyataan dalam Kuesioner DASS - 42.....	17
Tabel 2.3 Tabel Interpretasi Total Skor Kuesioner DASS-42.....	18
Tabel 4.1 Tingkat Kecemasan Sebelum Meminum Teh <i>Chamomile</i>	24
Tabel 4.2 Hasil Tingkat Kecemasan Setelah Meminum Teh <i>Chamomile</i>	25
Tabel 4.3 Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest.....	25
Tabel 4.4 Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> Pemberian Teh <i>Chamomile</i>	27

Daftar Gambar

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Otak Manusia.....	5
Gambar 2.2 Area fungsional korteks serebri.....	6
Gambar 2.3 Korteks Limbik.....	7
Gambar 2.4 Amigdala dan Hipokampus.....	9
Gambar 2.5 <i>Reticular Activating Sistem (RAS)</i>	11
Gambar 2.6 <i>Matricaria recutita</i>	14
Gambar 4.1 Skor Kecemasan Pretes dan Postest.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Aspek Etik Penelitian	36
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	37
Lampiran 3 Lembar Kuesioner DASS-42.....	38
Lampiran 4 Hasil Skor Kecemasan Berdasarkan Kuesioner DASS-42.....	41
Lampiran 5 Hasil Analistik	42
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	43

