

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman, ketakutan dan khawatir.¹ Hal ini akan berdampak pada reaksi fisiologis, perilaku dan psikologi yang terjadi sekaligus.² Cemas adalah respon tubuh terhadap adanya ancaman atau bahaya dan merupakan hal yang wajar. Namun, apabila seseorang merasa cemas dalam waktu berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun, maka hal ini dapat digolongkan kedalam gangguan kecemasan.

Prevalensi gangguan kecemasan bervariasi dari 2,5 hingga 7% diseluruh dunia. Diperkirakan secara global 284 juta orang mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2017, sekitar 179 juta adalah wanita, dan 105 juta adalah pria.³ Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan menjadi salah satu permasalahan yang serius dalam kesehatan mental dan lebih rentan terjadi pada perempuan dibanding laki-laki termasuk gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan panik, dan fobia spesifik. Gangguan kecemasan di kalangan wanita sering disebabkan atau memperburuk pada saat fluktuasi hormonal, pubertas, premenstruasi, kehamilan atau pascapartum, dan menopause.⁴

Tidak jarang bagi wanita dewasa menggunakan obat-obatan untuk mengatasi gangguan kecemasan, salah satunya adalah jenis obat *benzodiazepine*, yaitu diazepam yang memiliki efek jangka pendek terhadap kecemasan. Namun obat ini tidak lagi disarankan untuk mengobati gangguan kecemasan karena memiliki efek samping yang buruk seperti ketergantungan, gangguan kognitif maupun motorik.⁵ Oleh karena itu, dibutuhkan alternatif solusi untuk mengatasi kecemasan tanpa menggunakan obat-obatan yang mempunyai efek samping, salah satunya meminum teh yang mengandung tinggi flavonoid seperti teh *chamomile*.

Chamomile (Matricaria recutita) adalah salah satu tanaman paling populer yang digunakan sebagai teh herbal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lourdes dan Jorge (2008), teh *chamomile* yang berasal dari seduhan kepala bunga

chamomile kering dan digunakan untuk mengobati beberapa penyakit seperti perut kembung, diare, gastritis, wasir, rhinitis, insomnia dan kecemasan.⁶ Dalam penelitian yang dilakukan Nakamura (2002) yang mengelompokan subjek penelitian menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok teh *chamomile* dan air hangat. Setelah 45 menit subjek penelitian mengonsumsi teh *chamomile*, terlihat penurunan detak jantung yang lebih besar dan juga terjadi peningkatan tingkat relaksasi dibanding kelompok air hangat.⁷

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh teh *chamomile* terhadap penurunan kecemasan pada wanita dewasa muda.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah teh *chamomile* dapat menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui teh *chamomile* terhadap penurunan kecemasan pada wanita dewasa muda.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mahasiswa kedokteran dalam mengetahui dan memahami pengaruh teh *chamomile* terhadap penurunan kecemasan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah memberi informasi kepada masyarakat mengenai efek mengonsumsi minuman teh *chamomile* terhadap penurunan tingkat kecemasan.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Ketika seseorang berada dibawah tekanan atau merasa dirinya dalam bahaya, amigdala akan memberi sinyal ke sistem endokrin melalui kelenjar hipotalamus, hipofisis, dan adrenal, yang dikenal sebagai jalur hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Kecemasan akan memberi sinyal pada tubuh dan dikirim ke hipotalamus kemudian akan menstimulasi sistem saraf otonom dan endokrin untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti *gamma amino butyric acid* (GABA) dan hormon-hormon seperti kortikotropin (CRH) dari hipotalamus, adrenokortikotropik (ACTH) dari hipofisis dan kortisol dari kelenjar adrenalin. Neurotransmitter dan hormon-hormon tersebut akan mengaktifkan tanda-tanda vital untuk pertahanan tubuh seperti peningkatan frekuensi denyut jantung, dilatasi pupil, serta membuat tubuh berkeringat dan gemetar.⁸

Pada suatu analisis ekstrak metanol bunga *chamomile*, teridentifikasi bahwa aktivitas apigenin yang merupakan golongan flavonoid bekerja pada reseptor GABA. Mekanisme kerja apigenin yaitu : pertama, berikatan pada reseptor GABA dengan merangsang *formatio reticularis* sehingga memfasilitasi efek inhibisi dari neurotransmitter GABA yang akan menyebabkan kenaikan kadar Cl^- , sehingga menurunkan impuls, kedua menghambat aktivitas enzim monoamin oksidase (MAO) yang akan menaikkan kadar *catecholamine*, ketiga bekerja pada sistem saraf pusat sehingga memberikan pengaruh kepada hipotalamus dan kelenjar hipofisis, neurotransmitter serta sistem limbik sehingga terjadi inhibisi dari kortisol. Hal-hal tersebut yang membuat kecemasan menurun dan seseorang

menjadi tenang. teh *chamomile* juga memberikan efek pada sistem saraf otonom dengan menurunkan denyut jantung, peningkatan suhu kulit, dan perbaikan suasana hati serta emosi.^{6,9}

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Teh *chamomile* menurunkan tingkat kecemasan pada wanita dewasa muda.

