

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Semua orang pernah mengalami kecemasan. Kecemasan paling sering ditandai dengan perasaan tidak menyenangkan, rasa takut yang tidak jelas dan biasa diikuti dengan gejala somatik seperti nyeri kepala, berkeringat, berdebar, rasa sesak di dada, rasa tidak nyaman pada perut, gelisah serta tidak dapat duduk dalam waktu yang lama.¹

Kecemasan merupakan sinyal peringatan terhadap ancaman internal maupun eksternal berupa rasa sakit, ketidakmampuan, hukuman yang akan diterima, rasa frustrasi terhadap kehidupan sosial. Kecemasan merupakan salah satu kelompok gangguan psikiatri. *The National Comorbidity Study* melaporkan 1 dari 4 orang didiagnosis sekurang-kurangnya 1 dari kelompok gangguan kecemasan. Prevalensi kecemasan menurun dengan meningkatnya status sosioekonomi.¹ Menurut data WHO 2015, perkiraan populasi yang mengalami kecemasan sekitar 264 juta dan menunjukkan peningkatan sebesar 14,9% dari tahun 2005. Indonesia memiliki prevalensi sebesar 3,3% populasi atau sekitar 8 juta penduduk mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2015.¹

Sekolah kedokteran dikenal sebagai lingkungan yang penuh dengan tekanan dan berpengaruh terhadap kinerja akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis. Kecemasan dan gejala depresi merupakan gangguan dengan tingkat morbiditas yang tinggi di antara mahasiswa kedokteran. Tekanan selama pendidikan memiliki dampak negatif terhadap fungsi dan pembelajaran kognitif. Oleh karena itu, diperlukan penguraian dan observasi terkait kecemasan dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Rehabilitasi dan berbagai alternatif perlu dikembangkan untuk mengatasi gangguan kecemasan tersebut.²

Berdasarkan penelitian di banyak negara, aromaterapi digunakan untuk berbagai macam terapi karena menghasilkan efek fisiologis dan farmakologis

melalui indra penciuman berupa efek relaksasi, antioksidan, analgetik, dan antimikroba.³ Minyak esensial merupakan hasil ekstraksi dari tanaman dengan distilasi uap atau air. Minyak esensial telah digunakan sejak zaman kuno karena dipercaya untuk penyembuhan diseluruh peradaban dunia. Konsesus profesional dari 11 organisasi di Inggris mendukung penggunaan aromaterapi untuk mengurangi kecemasan.⁴

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mi-Yoen Cho et al. pada tahun 2012 menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang akan menjalankan *Percutaneous Coronary Intervention (PCI)*⁵

Minyak esensial kenanga (*Cananga orodata*) merupakan salah satu jenis minyak esensial yang memiliki banyak manfaat seperti menurunkan tekanan darah dan denyut jantung serta meningkatkan kewaspadaan. Minyak esensial kenanga juga dapat digunakan sebagai aromaterapi yang menurunkan tingkat kecemasan karena kandungan utama dari kenanga adalah *Linalool* yang sama dengan lavender yang sudah banyak digunakan sebagai wewangian yang dipercaya dapat menurunkan kecemasan.³

Berdasarkan pemaparan tersebut dan belum banyaknya penelitian mengenai minyak esensial kenanga dan tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran maka akan dilakukan penelitian pengaruh pemberian aromaterapi minyak esensial kenanga terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dituliskan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah apakah aromaterapi minyak esensial Kenanga (*Cananga orodata*) menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi minyak esensial kenanga (*Cananga orodata*) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi ilmu kedokteran berkaitan dengan pemberian aromaterapi minyak esensial kenanga (*Cananga orodata*) terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat tentang manfaat aromaterapi sebagai sebagai salah satu terapi kecemasan khususnya aromaterapi Kenanga (*Cananga orodata*).

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Kecemasan merupakan sinyal peringatan terhadap ancaman internal maupun eksternal yang memiliki berbagai macam jenis dan dimasukkan dalam satu kelompok yaitu gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan terdiri dari gangguan panik, agoraphobia, fobia spesifik, kecemasan sosial, dan kecemasan umum. Semua gangguan kecemasan memiliki faktor predisposisi dan patogenesis yang kurang lebih sama.⁶

Gangguan kecemasan memasukkan faktor genetik sebagai salah satu predisposisi dari kecemasan dengan ditemukan adanya heritabilitas sederhana.

Teori lain yang sering dikemukakan adalah abnormalitas *neurotransmitter* dan neurohormonal. Abnormalitas *neurotransmitter* dan neurohormonal yang paling sering dibahas dalam perkembangan kecemasan adalah defisiensi *Gamma-Aminobutyric Acid* (GABA) yang merupakan penghambat kecemasan dan stress yang bekerja pada sistem limbik. Hormon kortisol yang dihasilkan oleh kelenjar adrenal juga memainkan peranan penting dalam kecemasan dan stress yang biasa diatasi dengan pemberian obat benzodiazepin yang akan meningkatkan aktivitas GABA dan menekan keluarnya hormon kortisol.⁶

Aroma yang dihirup mempengaruhi sistem limbik. Aroma atau odoran akan terikat pada protein G yang dilanjutkan dengan pengaktifan dari adenilat siklase. Adenilat siklase akan mengubah adenonsin trifosfat (ATP) menjadi adenosin monofosfat siklik (cAMP). cAMP akan mengaktifkan kanal natrium sehingga banyak natrium yang akan masuk ke dalam sel dan terjadi depolarisasi dan merangsang sel olfaktorius meneruskan sinyal ke sistem saraf pusat termasuk sistem limbik.⁷

Aromaterapi kenanga mengandung kandungan utama *linalool* (15-28%), (*E*)-*caryophyllene* (11-14%), *germacrene D* (10- 20%), *benzyl acetate* (5-17%), (*E,E*)-*α-farnesene* (2-15%), *p-methylanisole* (6-8%), *benzyl benzoate* (4-14%), dan *geranyl acetate* (2-8%).³ Linalool yang merupakan komponen utama dari kenanga mampu menghambat pengembalian kembali GABA, memulihkan kadar hormon katekolamin (norepinefrin dan dopamin) serta menginduksi penurunan *Adrenocorticotrophic Hormones* (ACTH).⁸

Minyak esensial kenanga juga meningkatkan konsentrasi 5-*Hydroxytryptamine* (5-HT) atau lebih dikenal sebagai serotonin pada hippocampus yang dapat memperbaiki suasana hati. *Benzyl benzoate* yang merupakan komposisi dari kenanga juga menurunkan rasio 5-*hydroindoleacetic* (5-HIAA) yang merupakan hasil metabolisme dari serotonin dengan 5-HT sehingga kadar serotonin tinggi dan mempengaruhi suasana hati.⁹

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Minyak esensial kenanga (*Cananga orodata*) menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran.

