

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dicirikan oleh perasaan takut atau khawatir, dan merupakan reaksi yang wajar terjadi pada remaja (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Kecemasan adalah frasa yang umum digunakan untuk menunjukkan emosi ketakutan, kegelisahan, dan ketakutan. (Izzah dkk., 2021). Tugas akademik yang padat dan rumit, ditambah dengan tuntutan untuk menjaga performa akademik yang tinggi, semakin meningkatkan beban yang mereka rasakan. Permasalahan peneliti dalam studi ini berfokus pada risiko kecemasan yang diakibatkan oleh akumulasi tekanan ini, yang berpuncak pada penyelesaian Tugas Akhir atau Skripsi.

Permasalahan ini didukung oleh data prevalensi kecemasan yang tinggi pada kelompok usia terkait. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2024) mencatat bahwa hampir 275 juta penduduk dunia mengalami gangguan kecemasan. Data tersebut merupakan angka prevalensi global yang mencakup seluruh kelompok usia, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh remaja secara global. Berdasarkan *Global Burden of Disease Study* (GBD) 2021, gangguan kecemasan termasuk gangguan mental dengan prevalensi tinggi pada kelompok usia 10–24 tahun, dengan sekitar 93,95 juta kasus kecemasan di seluruh dunia. Selain itu, data tersebut menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada kelompok usia remaja memiliki kecenderungan meningkat dari waktu ke waktu, sehingga menjadi

permasalahan kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian. (*Global Burden of Disease Study*, 2021). Di Indonesia, hasil survei menunjukkan masalah kesehatan mental pada remaja menjadi isu serius, di mana satu dari tiga remaja (usia 10-17 tahun) memiliki masalah mental (I-NAMHS, 2022). Prevalensi kecemasan pada remaja berkisar antara 65-78% dengan prevalensi kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki di Indonesia. (Vini Oktaviani et al., 2021). Permasalahan ini berlanjut ke tingkat regional, di mana kasus gangguan emosional pada remaja di Provinsi Jawa Timur juga menunjukkan angka yang signifikan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) di Jawa Timur angka gangguan mental emosional (seperti kecemasan, emosi, depresi, dll) usia >15 tahun dari 6,5% pada tahun 2013. Data tersebut didukung fenomena yang terjadi saat ini mulai dari bullying, kecemasan dan gangguan perilaku yang sudah terjadi dikalangan anak bahkan remaja. Sebagai contoh, Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Menur mencatat jumlah pasien anak dan remaja mencapai 4.765 orang selama tahun 2023 (RSJ Menur, 2023). Selain berdampak pada kondisi psikologis, kecemasan juga berpengaruh terhadap kualitas tidur individu. Kualitas tidur merupakan kondisi yang menggambarkan kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta gangguan tidur yang dialami (Fabbri et al., 2021). Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan tidur seperti insomnia, sulit memulai tidur, dan sering terbangun di malam hari. Kondisi ini menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk dan berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan, serta penurunan performa akademik (Kohyama, 2021). Merujuk pada tingginya angka tersebut, tidak

menutup kemungkinan masalah kecemasan juga menjadi isu serius bagi populasi muda di Kota Ponorogo, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Dalam konteks pendidikan tinggi, masalah kecemasan, yang prevalensinya tinggi pada remaja di Jawa Timur, menjadi lebih spesifik dan kompleks pada kelompok Mahasiswa Keperawatan Program Sarjana (S1) Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 15 responden mahasiswa tingkat akhir di S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, ditemukan fenomena kecemasan yang cukup signifikan dalam menghadapi penyusunan skripsi. Hasil survei menggunakan instrumen GAD-7 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mulai merasakan gejala kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang.

Selain itu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan juga cenderung mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, tidur tidak nyenyak, serta sering terbangun pada malam hari. Kondisi ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa, sehingga kedua variabel tersebut penting untuk diteliti secara bersamaan. Lebih lanjut, data tersebut juga mengungkapkan adanya sebagian mahasiswa yang berada pada tingkat kecemasan berat (skor 3) hampir setiap hari. Hal yang sangat memperkuat urgensi penelitian ini adalah fakta bahwa pilihan tidak pernah mengalami gejala (skor 0) merupakan pilihan yang paling sedikit dipilih oleh responden. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir yang terlibat dalam survei ini merasakan tekanan psikologis terkait pengerjaan tugas

akhir mereka. Kondisi ini jika dibiarkan tentu dapat menghambat produktivitas dan fokus mahasiswa, sehingga penelitian mengenai tingkat kecemasan ini menjadi sangat relevan untuk dilakukan guna mencari solusi atau gambaran mendalam mengenai kesehatan mental mahasiswa di tahap akhir studi. Fakta-fakta statistik ini menunjukkan urgensi penanganan masalah kecemasan di wilayah penelitian.

Secara kronologis, kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan dari adanya stresor akademik yang tidak terkelola dengan baik, terutama tuntutan penyelesaian skripsi yang dianggap kompleks. Penyebab utama munculnya kecemasan ini sering kali dipicu oleh faktor internal seperti rendahnya efikasi diri dan rasa takut akan kegagalan, serta faktor eksternal seperti hambatan dalam proses bimbingan dan kurangnya dukungan sosial (Izza dkk., 2024). Tekanan tersebut kemudian memicu respons tubuh yang muncul sebagai tanda dan gejala klinis, baik secara fisik maupun psikis. Gejala yang sering tampak meliputi gangguan tidur (insomnia), ketegangan otot, jantung berdebar, hingga perasaan gelisah yang menetap sehingga mengganggu konsentrasi belajar (Setiadi & Sari, 2023). Jika kondisi ini dibiarkan berlanjut tanpa intervensi, dampak yang ditimbulkan akan semakin berat, mulai dari perilaku prokrastinasi (penundaan skripsi) yang menghambat kelulusan, hingga risiko gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi. Faktor-faktor kecemasan ini bersumber dari internal (seperti kurangnya kepercayaan diri, efikasi diri, dan daya juang) maupun eksternal (seperti faktor dosen pembimbing dan kurangnya dukungan sosial) (Izza, AA, & Lailiyah, S., 2024). Bressert (2016) mengidentifikasi beberapa indikator dampak kecemasan

terhadap tubuh, Gejalanya meliputi kesulitan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing, demam, kelelahan, dan tingkat energi yang rendah. Konsekuensi kognitif meliputi kebingungan, kelupaan, kecemasan, dan kepanikan. Konsekuensi emosional dari kecemasan meliputi peningkatan kepekaan, ketidaksabaran, kekesalan, dan rasa tidak berdaya. Kecemasan secara perilaku memengaruhi kemampuan sosialisasi individu, mendorong mereka untuk mengisolasi diri, menumbuhkan keinginan untuk menghindari interaksi sosial, dan menimbulkan emosi lesu. (Musabiq & Karimah, 2018). Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang efektif untuk mengelola kecemasan pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir S1 agar mereka mampu menyelesaikan studi dengan optimal dan tepat waktu.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengelola kecemasan pada mahasiswa, baik melalui intervensi farmakologis maupun non-farmakologis. Intervensi non-farmakologis semakin diminati, salah satunya adalah penggunaan Teh Hijau (*Camellia sinensis*). Manfaat utamanya dalam mengatasi stres dan kecemasan berasal dari kandungan asam amino spesifik, yaitu *L-Theanine*. Konsumsi teh hijau sering dihubungkan dengan berbagai manfaat kesehatan penting, seperti sifat antioksidan, peningkatan suasana hati, serta pengurangan kecemasan, stres, dan peningkatan kualitas tidur (Hidese et al., 2019). Efek ini didukung oleh mekanisme *L-Theanine* dalam merangsang produksi gelombang α di otak, dan menunjukkan efek ansiolitik pada sistem saraf otonom dengan menurunkan frekuensi denyut jantung serta mengurangi respons stres lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pemberian Teh Hijau sebagai intervensi non-farmakologi terhadap

tingkat kecemasan pada kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan S1 Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Hadis yang diriwayatkan oleh imam Bukhari dalam Shahihnya nomor 5.241 bahwa Rasulullah Shalallahu'alaihi Wasallam bersabda:

حَدَّثَنِي عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الْمَلِكِ بْنُ عَمْرِو، حَدَّثَنَا زُهَيْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ: خَلْجَةٌ، عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ قَالَ مَنْ نَصَبَ، وَلَا وَصَبَ، وَلَا حُزْنَ، وَلَا أَذَى، وَلَا غَمَ، حَتَّى تَلْتَوِكَ يُشَاكَّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِمَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya:“Telah menceritakan kepada kami ‘Abdullah Ibn Muhammad, telah menceritakan kepadaku: ‘Abdul Malik Ibn Amr menceritakan kepada kami: Zuhair Ibn Muhammad menceritakan kepada kami, dari Muhammad Ibn Amru Ibn Halhalah, dari ‘Atha bin Yasar, dari Sa’id Al-Khudri dan dari Abi Hurairah, dari Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam beliau bersabda, “Tidaklah menimpa seorang muslim berupa keletihan, penyakit, kecemasan, kesedihan, gangguan, dan kesulitan, sampai pun duri yang menusuknya, kecuali Allah akan hapuskan kesalahan-kesalahannya dengan sebab tersebut”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

Untuk mengetahui pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Tujuan khusus:

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberi teh hijau di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah diberi teh hijau di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Mengidentifikasi kualitas tidur sebelum diberi teh hijau di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Mengidentifikasi kualitas tidur sesudah diberi teh hijau di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
5. Menganalisis pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
6. Menganalisis pengaruh konsumsi teh hijau terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Memberikan informasi ilmiah dan menambah khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Keperawatan Jiwa/Komunitas, terkait penggunaan intervensi non-farmakologis (Teh Hijau) dalam mengatasi masalah kecemasan dan kualitas tidur.

2. Manfaat Praktis:

- 1) Bagi Mahasiswa Keperawatan:

Memberikan opsi intervensi praktis, aman, dan mudah diakses

(konsumsi Teh Hijau) sebagai upaya mandiri dalam manajemen kecemasan terkait tugas akhir.

2) Bagi Institusi Pendidikan:

Dapat digunakan sebagai masukan untuk menyusun program bimbingan atau kegiatan preventif.

3) Bagi Pelayanan Keperawatan:

Menambah bukti (*evidence-based practice*) bagi perawat untuk merekomendasikan intervensi komplementer.

3. Bagi Peneliti (Penulis):

Memperoleh pengalaman langsung dalam melakukan penelitian ilmiah, sehingga dapat meningkatkan kemampuan akademik dan profesional peneliti di bidang keperawatan.

1.5 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau metode analisis yang digunakan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Monic, Prita Dhyani Swamilaksita, dkk. melalui jurnal *The Effect of Green Tea Consumption on Anxiety Levels and Sleep Quality of Esa Unggul University Staff* (2023) memiliki kesamaan yang signifikan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti pengaruh konsumsi teh hijau terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan penurunan skor dari $8,75 \pm 2,67$ (*pretest*)

menjadi $6,50 \pm 2,52$ (*posttest*), serta penurunan tingkat kecemasan dari $16,03 \pm 12,76$ (*pretest*) menjadi $7,50 \pm 7,47$ (*posttest*). Analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test* untuk kualitas tidur dan uji *Wilcoxon* untuk tingkat kecemasan menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $p = 0,001$. Adapun perbedaannya terletak pada populasi penelitian pada staf universitas, sedangkan penelitian ini menargetkan mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Amanda Bulman, dkk. (2025) melalui jurnal *The Effects of L-theanine Consumption on Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis* memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama meneliti pengaruh kandungan teh hijau (*L-theanine*) terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *L-theanine* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur, yang ditandai dengan perbaikan *sleep onset latency* ($p = 0,04$), penurunan gangguan fungsi siang hari (*daytime dysfunction*) ($p = 0,001$), serta peningkatan kualitas tidur secara keseluruhan ($p = 0,03$). Penelitian ini melibatkan 19 studi dengan total 897 partisipan, sehingga memiliki kekuatan bukti yang tinggi. Adapun perbedaannya terletak pada desain penelitian yang berupa *systematic review* dan *meta-analysis* pada berbagai populasi, sedangkan penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* secara langsung pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hidese, Ogawa, Ota, dkk. (2019) melalui jurnal *Effects of L-theanine Administration on Stress-Related Symptoms and Cognitive Functions in Healthy Adults* memiliki kesamaan dengan

penelitian ini, yaitu sama-sama membahas pengaruh kandungan teh hijau (*L-theanine*) terhadap penurunan kecemasan dan stres. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian *L-theanine* secara signifikan menurunkan gejala kecemasan yang diukur menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory (STAI-trait)* dengan nilai $p = 0,006$, serta menurunkan gejala depresi ($p = 0,019$) dan memperbaiki kualitas tidur ($p = 0,013$). Adapun perbedaannya terletak pada bentuk intervensi dan populasi, di mana penelitian tersebut menggunakan *L-theanine* murni dalam bentuk suplemen pada orang dewasa sehat, sedangkan penelitian ini menggunakan teh hijau sebagai minuman alami dengan populasi mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang mengalami kecemasan akibat tekanan akademik.

4. Penelitian oleh Hilman Irshadi dalam jurnal Pemberian Teh Hijau dan Teknik Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Praujian UAS memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan populasi mahasiswa keperawatan dan intervensi teh hijau untuk menurunkan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan berdasarkan uji *Wilcoxon* dengan nilai $p = 0,001$, yang berarti intervensi yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Perbedaannya terletak pada jenis intervensi yang digunakan, yaitu kombinasi antara teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif, sehingga kontribusi murni dari teh hijau tidak dapat diukur secara spesifik. Sementara itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teh hijau sebagai intervensi tunggal.

Berdasarkan uraian perbandingan di atas, terlihat bahwa walau telah ada penelitian sebelumnya yang menguji pengaruh Teh Hijau terhadap kecemasan dan kualitas tidur, belum ada penelitian intervensi tunggal yang secara spesifik menguji pengaruh murni konsumsi Teh Hijau terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur pada populasi mahasiswa keperawatan tingkat akhir dengan fokus pada kecemasan tugas akhir. Dengan demikian, topik penelitian yang peneliti lakukan ini memiliki keaslian (originalitas) dan diharapkan dapat memberikan bukti empiris baru (*evidence-based practice*) terkait penggunaan Teh Hijau sebagai intervensi tunggal pada populasi yang spesifik ini.

