

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan dan cemas akibat suatu kondisi tidak mengenakkan yang dapat mengancam keseimbangan tubuh^{1,2}. Stres dapat berupa stres fisik, psikologis, ataupun sosiokultural^{1,3}. Stres yang bertahan dalam jangka waktu yang lama, dapat mengakibatkan dampak buruk terhadap kondisi tubuh. Stres yang kronik diasosiasikan dengan berbagai macam penyakit psikiatri, seperti depresi, anxietas, *post-traumatic stress disorder* (PTSD), dan gangguan kepribadian^{2,4}. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), populasi penduduk dunia yang menderita depresi diperkirakan mencapai angka 322 juta jiwa. Angka ini mencakup 4,4% penduduk dunia, dan mengalami peningkatan sebanyak 18,4% dari tahun 2005 hingga 2015⁵. Di Indonesia, angka depresi pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 6,1% dari total penduduk, dan hanya 9% dari penderita depresi tersebut yang minum obat atau menjalani pengobatan medis⁶. Populasi global dengan gangguan cemas sebanyak 264 juta jiwa atau 3,6% dari seluruh penduduk dunia, dan mengalami peningkatan sebanyak 14,9% dari tahun 2005 hingga 2015⁵.

Stres juga turut berpengaruh terhadap perilaku makan, dan berperan dalam peningkatan risiko obesitas^{2,7}. Seseorang dengan obesitas rentan untuk mengalami penyakit yang kronik, seperti penyakit jantung koroner dan diabetes⁷. Di Indonesia, proporsi berat badan lebih dengan indikator indeks massa tubuh (IMT) $\geq 25,0$ sampai dengan $< 27,0$ di tahun 2018 berada di angka 13,6%. Angka itu mengalami kenaikan dari tahun 2007 (8,6%), dan tahun 2013 (11,5%). Proporsi obesitas

dengan indikator IMT $\geq 27,0$ di tahun 2018 sejumlah 21,8%, mengalami kenaikan dari tahun 2007 (10,5%) dan tahun 2013 (14,8%). Proporsi obesitas sentral pada dewasa berumur ≥ 15 tahun pada tahun 2018 mencapai angka 31%⁶.

Pada kondisi stres, aktivasi sistem saraf simpatis dan *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) aksis terjadi⁸. Aktivasi dari sistem saraf simpatis akan bekerja untuk mengatasi stres melalui respon *fight or flight*^{2,8}. Stres akut didefinisikan sebagai stres yang berlangsung dalam hitungan detik hingga jam. Dalam keadaan stres akut dan sesaat setelah stres berakhir, aktivasi dari sistem saraf simpatis dan *corticotropin releasing hormone* (CRH) akan menyebabkan penurunan nafsu makan. Stres kronik didefinisikan sebagai paparan yang berulang/terus menerus terhadap suatu stresor dalam hitungan hari hingga bulan. Pada keadaan stres kronik, terjadi peningkatan kadar glukokortikoid dalam darah yang dapat meningkatkan nafsu makan seseorang^{2,9-12}.

Minyak atsiri merupakan suatu produk alami yang dihasilkan oleh tumbuhan¹³. Minyak atsiri memiliki berbagai macam sifat yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan manusia. Minyak atsiri dapat digunakan secara topikal, oral, ataupun inhalasi¹⁴. Lavender merupakan salah satu minyak atsiri yang digunakan dalam kasus gangguan cemas¹⁵. Balsam minyak lavender yang didapatkan dari *Lavandula angustifolia*, mengandung *Linalool* dan *linalyl acetate* sebagai komponen utama. *Linalool* dan *linalyl aetat* ditemukan dalam plasma segera setelah diberikan secara topikal. Lavender dalam dunia kesehatan memiliki sifat antidepresi, anticemas, sedatif, antikonvulsan. Tanaman ini juga memiliki khasiat sebagai penenang¹⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Marja Koski (2016) menunjukkan adanya pengaruh stres terhadap individu yang kemudian mengalami obesitas. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara stres dan perubahan nafsu makan serta berat badan¹⁷. Penggunaan minyak lavender dalam beberapa penelitian eksperimental terhadap hewan menunjukkan sifat anticemas, sedatif, analgesik, antikonvulsif, dan neuroprotektif. Paparan secara terus menerus terhadap minyak atsiri lavender selama tujuh hari secara signifikan menghambat perilaku cemas yang diujikan menggunakan metode *elevated plus-maze* dan *forced swim test* (FST) pada tikus¹⁸. Pada studi yang dilakukan oleh Kasper, pemberian minyak lavender terhadap manusia menunjukkan efek anticemas pada pasien yang menderita gangguan cemas¹⁹.

Peningkatan jumlah penderita depresi dan gangguan cemas terlihat sejajar dengan peningkatan jumlah individu dengan berat badan lebih dan obesitas. Saat ini, penggunaan obat-obat psikotropika sebagai pengobatan untuk kasus stres dan depresi masih menjadi pilihan pertama, meskipun kemungkinan penyalahgunaan dan efek samping obat tersebut dapat terjadi. Berdasarkan hal yang dipaparkan di atas, penelitian ini dibuat untuk mempelajari pengaruh dari penggunaan balsam minyak atsiri lavender terhadap kondisi stres kronik dengan melihat perubahan nafsu makan dan berat badan tikus.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh pemberian balsam minyak atsiri lavender *Lavandula angustifolia* terhadap nafsu makan dan berat badan tikus yang diberi stresor?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menjelaskan pengaruh pemberian balsam minyak atsiri lavender *Lavandula angustifolia* terhadap nafsu makan dan berat badan tikus yang diberi stresor.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengaruh pemberian balsam minyak atsiri lavender *Lavandula angustifolia* dengan konsentrasi 10%, 20%, dan 30% terhadap berat badan tikus yang diberi stresor.
2. Menganalisis pengaruh pemberian balsam minyak atsiri lavender *Lavandula angustifolia* dengan konsentrasi 10%, 20%, dan 30% terhadap nafsu makan tikus yang diberi stresor.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Memberi informasi mengenai pengaruh pemberian balsam minyak atsiri lavender *Lavandula angustifolia* terhadap nafsu makan dan berat badan pada tikus yang diberi stresor.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Menggunakan balsam minyak atsiri lavender sebagai salah satu cara untuk memberikan efek relaksasi terhadap tubuh.
2. Menambah pengetahuan untuk mulai mengembangkan penggunaan bahan alam sebagai alternatif penatalaksanaan kasus depresi, cemas, ataupun stres.