

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental menjadi perhatian serius di berbagai kalangan, terutama pada usia produktif dan mahasiswa. Tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, konflik sosial, serta perubahan gaya hidup modern berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian stres, kecemasan, dan depresi. Depresi khususnya diidentifikasi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) sebagai salah satu penyebab utama beban penyakit global yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia setiap tahunnya dan berkaitan erat dengan menurunnya produktifitas dan kualitas hidup individu. Kondisi ini sering berhubungan dengan kecemasan serta perubahan fisiologis yang signifikan, yang dapat memperburuk kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan. Selain itu, depresi berpotensi menghambat kemampuan seseorang dalam berfungsi secara optimal di lingkungan sosial maupun akademik (Abdullah *et al.*, 2022). Salah satu metode yang digunakan untuk membantu mengurangi stres adalah aromaterapi (Puspitasari *et al.*, 2025).

Aromaterapi merupakan bentuk pengobatan komplementer dan alternatif yang memanfaatkan zat-zat aromatik alami, terutama minyak atsiri, dengan tujuan membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental manusia. Aromaterapi didefinisikan sebagai suatu terapi yang menggunakan aroma yang dihasilkan dari tanaman untuk membantu meredakan berbagai keluhan kesehatan. Melalui stimulasi indera penciuman, aromaterapi dapat memicu respons neurokimia di otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan persepsi rasa nyaman. Stimulasi aroma tersebut dapat memberikan efek relaksasi, menurunkan kecemasan, serta membantu mengurangi rasa nyeri melalui mekanisme neurokimia di otak (Puspitasari *et al.*, 2025).

Minyak atsiri dikenal sebagai minyak atsiri atau minyak volatil (*essential oil*), yaitu minyak yang diperoleh dari berbagai bagian tanaman tertentu. Minyak ini memiliki sifat mudah menguap pada suhu ruang dan menghasilkan aroma yang khas sesuai dengan sumber tanaman penghasilnya. Secara umum, minyak atsiri dapat larut dalam pelarut organik, namun memiliki kelarutan yang terbatas dalam

air. Sifat-sifat tersebut menjadikan minyak atsiri banyak dimanfaatkan dalam berbagai bidang, salah satunya aromaterapi (Ariyani *et al*, 2017). Minyak atsiri tersebut terdiri dari senyawa volatil yang dapat dihirup dan berinteraksi dengan reseptor penciuman di rongga hidung, kemudian menghasilkan sinyal kimia yang berhubungan dengan pusat emosi di otak. Melalui jalur neurologis ini, aromaterapi diketahui berpotensi memberikan efek relaksasi, mengurangi tingkat kecemasan, dan memperbaiki mood (Puspitasari *et al*, 2025).

Salah satu tanam aromatik yang banyak dimanfaatkan sebagai sumber minyak atsiri adalah sereh (*Cymbopogon citratus*). Minyak atsiri sereh dikenal mengandung sejumlah senyawa aromatik seperti citronellal, neral, dan geranial yang memberikan aroma khas serta berkontribusi terhadap respons psikologi tubuh. Senyawa volatil dalam minyak ini melalui mekanisme penciuman diyakini dapat memengaruhi sistem limbik, yang merupakan pusat pengaturan emosi dan stres di otak manusia (Puspitasari *et al*, 2025). Selain itu, beberapa peneliti menyimpulkan bahwa aromaterapi dengan berbagai minyak atsiri, termasuk sereh dan kombinasi lainnya, dapat memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan gejala gangguan mood seperti kecemasan dan gejala depresi ringan (Abdullah *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh (Rasydy *et al*, 2020) dengan judul Formulasi Sediaan Spray Daun dan Batang Serai Wangi (*Cymbopogon nardus* L.) sebagai Antinyamuk *Culex* s.p, mengatakan bahwa minyak atsiri sereh wangi telah diformulasikan dalam bentuk sediaan spray dengan variasi konsentrasi 0%, 5%, 10%, dan 15% menggunakan basis pelarut yang sesuai. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa seluruh formula memiliki karakteristik fisik yang baik dan stabil selama penyimpanan, dengan konsentrasi 15% memberikan efektivitas terbaik sebagai repellent terhadap nyamuk. Meskipun sereh wangi (*Cymbopogon nardus* L.) dan sereh dapur (*Cymbopogon citratus*) merupakan dua spesies yang berbeda, keduanya berasal dari genus yang sama dan memiliki karakteristik minyak atsiri yang mudah menguap serta beraroma khas. Namun, penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi memiliki tujuan yang berbeda dibandingkan sebagai repellent nyamuk. Aromaterapi lebih menekankan pada aspek sensorik, seperti intensitas aroma yang nyaman, kemudahan penggunaan,

serta keamanan penggunaan secara inhalasi. Oleh karena itu, konsentrasi minyak atsiri yang digunakan dalam sediaan aromaterapi umumnya lebih rendah dibandingkan konsentrasi pada sediaan yang ditujukan untuk aktivitas biologis.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, pada penelitian ini dilakukan formulasi dan evaluasi sediaan spray aromaterapi minyak atsiri sereh dapur (*Cymbopogon citratus*) dengan variasi konsentrasi 0%, 6%, 9%, dan 12%. Pemilihan variasi konsentrasi ini merupakan penyesuaian dari penelitian sebelumnya dengan mempertimbangkan perbedaan tujuan penggunaan sediaan spray aromaterapi yang memiliki karakteristik fisik dan mutu yang baik serta memberikan kenyamanan bagi pengguna.

B. Perumusan Masalah

1. Apakah minyak atsiri sereh (*Cymbopogon citratus*) dapat diformulasikan menjadi sediaan spray aromaterapi?
2. Berapakah konsentrasi minyak atsiri sereh (*Cymbopogon citratus*) yang paling baik berdasarkan uji sifat fisik dalam sediaan spray aromaterapi pada variasi konsentrasi 0%, 6%, 9%, dan 12%?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui minyak atsiri sereh (*Cymbopogon citratus*) dapat diformulasikan menjadi sediaan spray aromaterapi.
2. Untuk mengetahui konsentrasi minyak atsiri sereh (*Cymbopogon citratus*) yang paling baik berdasarkan uji sifat fisik dalam sediaan spray aromaterapi pada variasi konsentrasi 0%, 6%, 9%, dan 12%.

D. Manfaat Penelitian

1. Sebagai sumber penjelasan mengenai manfaat minyak atsiri sereh (*Cymbopogon citratus*) yang diformulasikan dalam sediaan spray aromaterapi.
2. Sebagai sumber penjelasan atau sebagai rujukan pada peneliti selanjutnya mengenai formulasi minyak atsiri sereh (*Cymbopogon citratus*) sediaan spray aromaterapi.