

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja dengan berbagai macam masalah yang dihadapi mengakibatkan remaja merasa cemas. Kecemasan adalah rasa tidak aman yang dirasakan setiap orang pada suatu saat dalam hidup mereka. Kecemasan dan stres saling terkait dan kecemasan itu sendiri merupakan hasil dari proses psikologis dan fisiologis dalam tubuh manusia dan merupakan salah satu fenomena yang paling umum ditemui di Indonesia. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi gangguan psiko-emosional seperti yang ditunjukkan oleh gejala stres dan kecemasan. Berusia 15 tahun ke atas, salah satunya adalah pelajar, berjumlah sekitar 6,1 ribu dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Intensitas perilaku akan meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kecemasan. (Irshadi, 2022)

Di fase ini banyak sekali masalah-masalah yang baru muncul karena transisi dari masa kanak-kanak. Karena masalah-masalah yang dihadapi remaja tidak terjadi begitu saja, bisa dari masalah dalam pendidikannya, dengan pertemanan, bisa juga masalah didalam rumah antara anak dan orang tua. Menurut (Rahmy, 2021) Remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko tinggi yang mengalami masalah gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Pertumbuhan kedua terjadi pada remaja yaitu pertumbuhan dari anak-anak menuju proses kematangan manusia yaitu dewasa. Pada usia remaja terdapat perubahan pada fisik, biologis, dan psikologis. Oleh sebab itu di fase ini remaja harus bisa sedikit beradaptasi dengan hal-hal baru yang mereka baru temui agar rasa cemas yang berlebih bisa terkontrol dengan baik. Menurut (Zalukhu & Rantung, 2020) Kecemasan sebenarnya merupakan perasaan yang normal dimiliki oleh manusia, ketika adanya rasa cemas itu menunjukkan manusia diberikan informasi akan ada bahaya yang mengancam.

Sedangkan Menurut (Ruskandi, 2021) Rasa cemas yang berlebih tidak baik untuk kesehatan mental dan pikiran dapat mengganggu dalam proses belajar karena perasaan takut dan khawatir. Kecemasan yang terjadi pada remaja dapat berdampak pada terjadinya sulit fokus dengan tujuannya, pelupa, tidak percaya diri dan frustrasi mudah marah.(Muslimahayati & Rahmy, 2021)

Dari masa pra remaja sampai masa remaja lanjut cenderung mengalami masa stres yang tinggi karena dimasa tersebut para remaja memiliki keinginan yang cenderung ambisius sehingga menimbulkan rasa cemas dan ketakutan pada remaja. Permasalahan-permasalahan yang terjadi di sekolah maupun dilingkungan tidak terjadi begitu saja, pasti terdapat penyebabnya. dan yang paling ditakutkan adalah dimasa ini para remaja bisa terjerumus dalam hal negatif dari perasaan cemas yang dihadapi, untuk menghindari hal-hal yang dapat mencegah remaja agar tidak terjerumus dalam hal negatif salah satunya adalah saling *sharing* dengan teman sebaya. dari masalah yang mereka dapat dari sekolah, lingkungan tempat tinggal atau dari tempat kerja.

Mengatasi masalah-masalah yang mereka hadapi dengan cara mendatangi tempat-tempat yang membuat mereka betah berlama-lama dalam melakukan interaksi, salah satunya *coffee shop* atau Angkringan sebagai tempat untuk diskusi atau sekedar berkumpul. selain itu para remaja saat ini sudah lumrah mengonsumsi minuman kopi atau teh sebagai *stress release* karena harganya yang terjangkau dan mudah sekali didapat. Kopi dan Teh juga banyak sekali modifikasi sehingga menambah daya tarik untuk remaja-remaja yang ingin mencoba hal-hal baru.

Menurut data Kemenkes (2022) Konsumsi kopi dengan kadar yang tepat dapat memiliki berbagai manfaat yang bisa didapatkan antara lain, Merangsang rasa bahagia, Membantu menurunkan depresi atau kecemasan, Terhindar dari kecenderungan putus asa, Menajamkan daya ingat, Memperbaiki fokus.

Selain kopi, Teh juga memiliki manfaat untuk kesehatan mental. Menurut (Bakhriansyah et al., 2022) Teh juga dikenal sebagai jenis teh yang memiliki banyak manfaat baik untuk tubuh. Teh telah menjadi minuman yang populer secara global setelah air mineral. Menurut data Kemenkes (2023) Kandungan-kandungan yang terdapat dalam teh hijau dapat menurunkan kadar hormon stres yang bernama kortisol. Bukti dari manfaat teh untuk kesehatan jangka panjang juga muncul. Seperti teh hijau yang apabila diminum setengah cangkir per hari dapat menurunkan risiko depresi dan demensia.

Melihat dari fenomena yang terjadi dalam masyarakat terutama di kalangan remaja dengan masalah yang dihadapi baik di lingkungan ataupun hubungan sosial. Penulis tertarik melakukan penelitian terhadap konsumsi teh dan kopi pada remaja untuk menurunkan tingkat kecemasan, karena Kopi dan teh merupakan minuman yang memiliki berbagai macam manfaat salah satunya sebagai penurun tingkat kecemasan. Kopi dan Teh juga mudah ditemukan dengan harga yang terjangkau dan sebagian besar remaja pernah mengonsumsi minuman tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dari peneliti yang berjudul Analisa Perbandingan Terhadap Konsumsi Kopi dan Teh Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja.

Bagaimana pengaruh dari konsumsi Kopi dan Teh untuk menurunkan kecemasan pada remaja?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk Membandingkan Pengaruh Konsumsi Kopi dan Teh untuk menurunkan kecemasan pada remaja

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mengonsumsi Kopi

- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah mengkonsumsi Teh
- c. Menganalisis efektifitas Konsumsi Kopi dengan Teh terhadap penurunan tingkat kecemasan.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran proses, masukan dan saran kepada Institusi Pendidikan mengenai perbandingan antara konsumsi Kopi maupun Teh untuk menurunkan tingkat kecemasan.
- b. Dapat meningkatkan serta menambah kemampuan dan pengalaman pengetahuan bagi peneliti dalam melakukan riset Kuantitatif dalam penelitian dibidang Keperawatan tentang perbandingan antara konsumsi Kopi maupun Teh untuk menurunkan tingkat kecemasan.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan tentang perbandingan antara Konsumsi Kopi maupun Teh untuk menurunkan tingkat kecemasan.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada Masyarakat khususnya remaja mengenai Perbandingan antara konsumsi Kopi maupun Teh untuk menurunkan tingkat kecemasan.

### E. Keaslian Penulis

Penelitian mengenai Konsumsi Kopi maupun Teh untuk menurunkan tingkat kecemasan pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya:

| No | Nama Peneliti | Judul                                                                                                                                                                    | Nama Jurnal                                                                                                                       | Variabel                                                |                    | Metode Penelitian                                                        | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. |               | Pemberian Teh Hijau dan Teknik Relaksasi Otot Progresif berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Praujian UAS di STIKIM Jakarta Tahun 2021 | Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia Vol. 2, No. 1, Desember 2022, pp. 234-242 ISSN 2807-7563 (print), ISSN 2807-7571 (online) | Independen                                              | Dependen           | <i>Quasi Experimental</i> dengan pendekatan <i>times series design</i> . | Setelah pemberian teh hijau dan teknik relaksasi otot progresif, dalam menghadapi situasi praujian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta. Besarnya nilai signifikan $\rho = 0,000$ adalah kurang dari nilai $\alpha = 0,05$ ; maka $H_0$ diterima dan $H_0$ ditolak. |
|    |               |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   | Pemberian Teh Hijau dan Teknik Relaksasi Otot Progresif | Tingkat Kecemasan  |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2  |               | Hubungan konsumsi kopi dengan kejadian kecemasan pada mahasiswa preklinik angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako                                         | Jurnal Cakrawala Promkes Vol. 5, No. 1, February 2023, pp. 36-42 p-ISSN: 2654-9980 e-ISSN: 2656-0534                              | Konsumsi Kopi                                           | Kejadian Kecemasan | metode <i>cross sectional</i>                                            | Hasil uji <i>Spearman Rank</i> terhadap dua variabel yaitu variabel kebiasaan konsumsi kopi dan variabel tingkat kecemasan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang                                                                                                                   |

|   |  |                                                                                                                                     |                                                                                       |            |           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |  |                                                                                                                                     |                                                                                       |            |           |                        | signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi dengan tingkat kecemasan (P value >0,05)                                                                                                                                                                                                           |
| 3 |  | Hubungan Minum Kopi dan Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara Angkatan 2019 pada Bulan Januari 2021 | Jurnal Kedokteran dan Kesehatan e-ISSN 2798-1630  p-ISSN 0854-8862 Vol.28 No 2 (2022) | Minum Kopi | Kecemasan | <i>cross sectional</i> | hasil perhitungan dari uji statistik yang menunjukkan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,002 lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ atau ( $0,002 < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara minum kopi dengan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara angkatan 2019 |