

Edukasi Mengenai Penggunaan Saffron Dalam Menurunkan Kecemasan Sebagai Dampak Penggunaan Media Sosial di Siswa SMUN 3 Bantul

Retno Sumiyarrini¹, Khristina Dias², Kartikadyota Kusumaningtyas³

^{1,2}Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Keperawatan, Kesehatan, Unjaya, Indonesia)

³Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta (Sistem Informasi, Kesehatan, Unjaya, Indonesia)

e-mail: ¹Retno.sumiyarini3@gmail.com

ABSTRAK. Kecemasan adalah masalah mental yang paling banyak terjadi di kalangan remaja. Ada beberapa faktor yang memicu munculnya kecemasan diantaranya adalah faktor akademik, faktor masalah keluarga, faktor hubungan dengan teman sebaya dan penggunaan internet khususnya media sosial. Beberapa respon muncul akibat kegemaran bermain media sosial, diantaranya adalah respon perbandingan sosial ke atas yang kemudian memicu kegelisahan dan kecemasan. Tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah memberikan informasi kepada remaja mengenai manfaat saffron untuk menurunkan kecemasan. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video. Pengabdian masyarakat ini melibatkan 53 siswa SMUN 3 Bantul, hasilnya adalah rata-rata pengetahuan siswa mengenai manfaat saffron dalam menurunkan kecemasan meningkat secara signifikan (p value = 0,000). Secara umum, pengetahuan siswa mengenai manfaat saffron dalam menurunkan kecemasan meningkat.

KATA KUNCI : kecemasan; remaja; saffron.

ABSTRACT Anxiety is the most significant mental problem among adolescents. Several factors trigger the onset of anxiety, including academic aspects, problems with family relationships, characteristics of relation with peers, and the utilization of the internet, especially social media. Some adolescent behaviour occurs due to the addiction to playing social media, such as upward social comparison which lead to anxiety problems in adolescents. This community service aims to provide adolescents with information about the benefits of saffron to reduce anxiety. The method used in this community service is health education using video media. Fifty-three students of SMUN 3 Bantul participated in this community service, and the result was that the mean knowledge of students regarding the benefits of saffron in reducing anxiety increased significantly (p -value = 0.000). In general, students' knowledge about the benefits of saffron in reducing anxiety increased.

KEYWORDS anxiety; adolescent; saffron

1. Pendahuluan

WHO melaporkan bahwa 10-20% populasi anak dan remaja mengalami masalah mental. Sebagian besar atau kurang lebih 75% masalah mental dialami oleh remaja di usia 14-18 tahun yakni di tahapan SMP dan SMU. Masalah mental yang paling banyak terjadi di kalangan remaja adalah kecemasan dan depresi[1]. Dalam literatur, ada beberapa faktor yang memicu munculnya kecemasan pada remaja dengan kekuatan hubungan dalam rentang 0.48 hingga 0.98. Faktor-faktor tersebut adalah faktor akademik (0,83), faktor masalah dengan kedekatan keluarga (0.91), faktor hubungan dengan teman sebaya (0,96) dan penggunaan internet khususnya media sosial (0,76)[2] Faktor akademik yang banyak disinyalir memicu kecemasan diantaranya adalah pelaksanaan ujian, baik ujian yang bersifat formatif maupun ujian akhir sebagai syarat penerimaan di perguruan tinggi negeri

Selain faktor akademik, penggunaan media sosial saat ini dianggap menjadi faktor yang dominan dalam memunculkan kecemasan. Penggunaan social media sangat berdampak terhadap kesejahteraan jiwa remaja. Media sosial meliputi segala penggunaan media internet untuk saling bertukar informasi. Beberapa perilaku remaja muncul akibat kegemaran bermain media sosial, diantaranya adalah gangguan tidur dan perilaku malas bergerak atau sering disebut *sedentary lifestyle* yang pada akhirnya

memunculkan masalah kecemasan pada remaja[3]. Kecemasan adalah perasaan gelisah, tidak tenang dan ketakutan yang dialami oleh remaja SMA terhadap apa yang akan terjadi di masa mendatang[1]. Bagaimana penggunaan media sosial memicu kecemasan? Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu untuk bermain media sosial akan menjadi prokrastinator terhadap tugas-tugas akademiknya. Menunda menyelesaikan tugas akademik pada akhirnya memicu kecemasan[4]. Selain berakibat pada menunda tugas akademik, melalui media sosial, remaja akan saling berbagi informasi, status dan kondisi yang tragis, menyedihkan bahkan berita yang mengandung teror, hal inilah yang kemudian memicu munculnya kecemasan[4].

Penggunaan media sosial juga akan memicu perbandingan sosial oleh remaja. Hal ini diperkuat oleh beberapa penelitian terdahulu bahwa remaja yang menggunakan media sosial akan cenderung membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain yang lebih beruntung sehingga remaja akan merasa takut dan cemas jika dia tidak mampu melampaui orang lain[5]. Hasil yang serupa ditunjukkan oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja memicu perbandingan sosial dimana remaja cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupan orang lain di media sosial yang dibagikan oleh orang lain. Pengguna media sosial sebagian besar akan membagikan pengalaman positif mereka dan prestasi yang secara tidak sengaja mendorong perbandingan sosial dan berpotensi menimbulkan respon emosi negatif salah satunya adalah perasaan kecemasan[6]. Hal ini tentu sangat merugikan siswa, karena siswa dapat mendorong siswa terjatuh pada kondisi depresi bahkan bunuh diri. Ketidakmampuan mengelola kecemasan disebabkan siswa tidak mampu mengenal gejala kecemasan sehingga tidak mampu mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang dia rasakan.

Terdapat berbagai strategi untuk mengelola dan meredakan kecemasan pada siswa. Strategi tersebut diantaranya adalah meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui berbagi aktivitas penguasaan materi, melakukan relaksasi terbimbing[7], menjalani program *Cognitive Behavior Therapy* berbasis online[8], dan juga terapi herbal yang memiliki kandungan *anxiolytic* yakni herbal saffron setara dengan diazepam[9]. Dalam beberapa penelitian, pemberian saffron selama 6 minggu mampu menurunkan kecemasan[9]. Saffron terbukti sebagai terapi alternatif yang alami untuk meningkatkan perbaikan suasana hati dan meningkatkan kesejahteraan psikologis[10]. Studi klinis sebelumnya telah membuktikan efek saffron dalam meningkatkan kesehatan mental[9]. Pemberian kapsul saffron 450 mg terbukti efektif mengurangi kecemasan pasien. Saffron adalah sejenis herbal yang berbentuk putik bunga yang banyak tumbuh di Iran yang dikeringkan. Cara mengkonsumsi saffron adalah dengan diminum dalam bentuk kapsul atau diseduh[11]. Pemberian saffron pada mahasiswa di Yogyakarta juga terbukti mampu menurunkan depresi dan stress[12]. Selain efektif menurunkan kecemasan, saffron juga terbukti cukup efisien, aman dan mudah untuk dikonsumsi sehari-hari. Dalam penelitian sebelumnya, saffron diberikan dalam bentuk seduhan air minum kemudian dikonsumsi sebanyak 2 kali dalam sehari.

Dengan mengkaji manfaat saffron untuk menurunkan kecemasan yang telah terbukti dalam berbagai riset, dan juga penggunaannya yang cukup praktis, maka penulis tertarik untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai manfaat saffron dalam menurunkan kecemasan pada remaja. Hal ini didorong fakta bahwa masih banyak remaja yang menganggap remeh kecemasan dan tidak melakukan penanganan terhadap kecemasan yang dialami karena mereka abai dan juga adanya stigma negatif dari sosial terhadap individu yang mengalami masalah mental dan melakukan pengobatan ke profesional[13]. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode pendidikan kesehatan mengenai manfaat saffron dalam menurunkan kecemasan, diharapkan remaja dapat melakukan penanganan kecemasan secara mandiri, sehingga kesejahteraan psikologis remaja dapat meningkat.

2. Metode

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam tiga tahapan. Tahap pertama adalah pembuatan video animasi, tahap kedua adalah pengukuran pengetahuan awal dan

pelaksanaan proses pendidikan dan tahap terakhir adalah pengukuran pengetahuan pasca pendidikan kesehatan. Proses pengembangan video dimulai dengan penyusunan *blue print* konten dan *script* video, pembuatan video animasi dan validasi video kepada 3 orang expert di bidang psikologi dan keperawatan jiwa. Konten video berisi pengenalan konsep cemas, penyebab cemas, cara menurunkan kecemasan dengan menggunakan saffron dan cara mengkonsumsi saffron.

Setelah proses validasi dan video dinyatakan valid, kegiatan berlanjut ke proses edukasi dengan melibatkan 53 siswa SMUN 3 kelas XII. Di awal, tim melakukan seting ruangan dan alat, pengkondisian siswa meliputi pengaturan tempat duduk, dan juga pengaturan posisi fasilitator untuk memastikan proses berjalan secara kondusif. Siswa diberikan penjelasan mengenai teknis kegiatan kemudian diikuti dengan pembagian lembar soal *pre test*. Siswa mengerjakan *pre test* selama 15 menit. Setelah *pre test*, tim kemudian memulai sesi edukasi dengan pengkajian awal mengenai pengalaman siswa saat merasa cemas dilanjutkan penjelasan inti dengan memutar video dengan durasi 15 menit. Siswa tampak antusias selama pemutaran video. Setelah pemutaran video selesai, proses dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab selama 5 menit dan diakhiri dengan mengerjakan soal *post test*.



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan Mengenai Kecemasan dan Manfaat Saffron Dalam Menurunkan Kecemasan di Aula SMU N 3 Bantul

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di hari Kamis, tanggal 21 September 2023 dan melibatkan siswa kelas XII SMUN 3 Bantul yang berjumlah 53 siswa. Kegiatan dilakukan di aula SMU N 3 Bantul dan melibatkan pengurus OSIS serta guru bimbingan konseling (BK) yang berjumlah 3 orang. Kegiatan dibuka dengan penjelasan oleh guru BK mengenai tujuan dan manfaat kegiatan pendidikan kesehatan yang akan dilaksanakan, dengan harapan siswa lebih fokus untuk mengikuti jalannya kegiatan. Berikut ini adalah karakteristik responden dalam kegiatan pengabdian Masyarakat:

Tabel 1. Karakteristik Siswa yang Mengikuti Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	47,2
Perempuan	28	52,8
Kelas		
IPA	35	66,0
IPS	18	34,0
Total	53	100

Mayoritas siswa yang mengikuti acara PKM adalah siswa kelas XII yang mengambil kelas IPA (66%) dan berjenis kelamin perempuan (52,8%).

Tabel 2. Pengetahuan Mengenai Kecemasan dan Mengatasi Kecemasan Dengan Menggunakan Saffron Sebelum dan Sesudah Edukasi Pada Siswa SMUN 3 Bantul

Domain Pengetahuan	N	Sebelum Intervensi			N	Sesudah Intervensi			Z	P
		Mean	% (Mean)	SD		Mean	% (Mean)	SD		
Pengetahuan		6,2	51,7	2,59		11,00	91,60	0,96	-2,88	0,00*
Domain Pengetahuan										
Definisi Cemas		2,08	52	1,10		3,8	95	0,49	-5,58	0,00*
Penyebab Cemas		0,56	56	0,50		0,956	95	0,19	-4,26	0,00*
Fisiologi Cemas		0,38	38	0,49		0,94	94	0,24	-5,29	0,00*
Fungsi Saffron		1,12	56	0,52		1,46	73	0,50	-3,49	0,00*
Cara Mengonsumsi Saffron		0,8	40	0,67		1,94	97	0,24	-5,69	0,00*
Dosis Saffron		0,76	38	0,62		1,90	95	0,30	-5,96	0,00*
TOTAL	53				53					

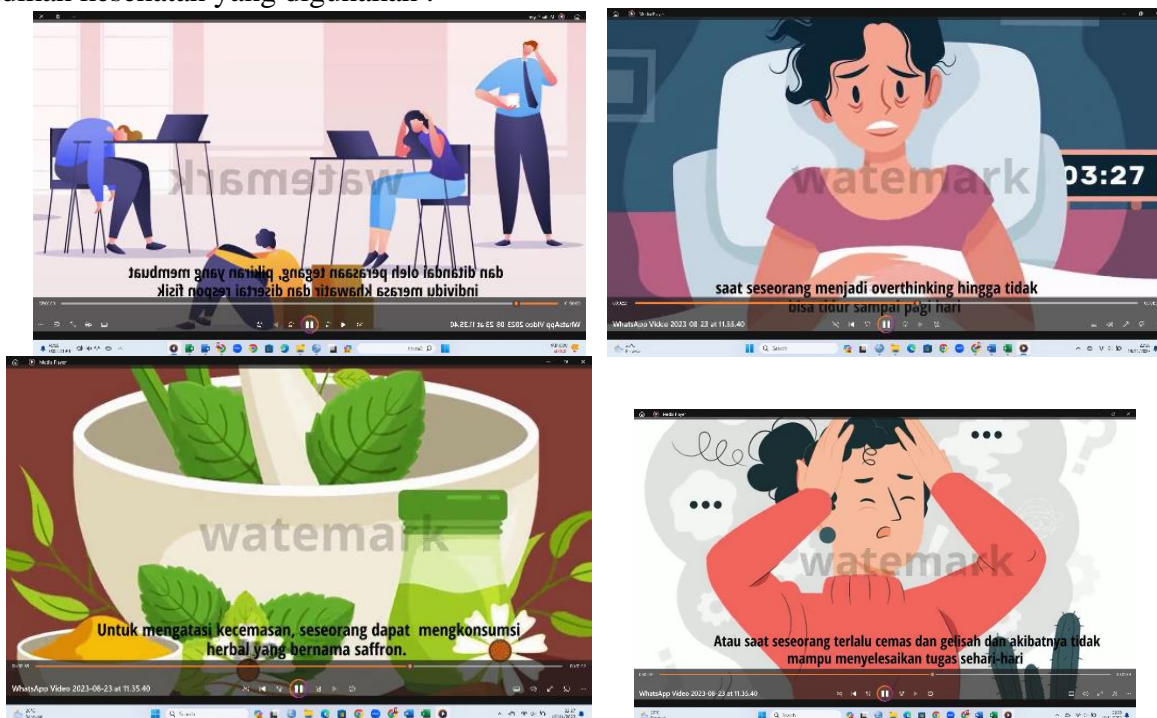
Tabel 2 menggambarkan pengetahuan mengenai kecemasan dan pengetahuan mengenai penggunaan saffron sebagai terapi untuk menurunkan kecemasan sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan menggunakan video animasi. Terlihat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan siswa SMU sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan ($p < 0,00$). Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, skor rata-rata pengetahuan baik mengenai kecemasan secara umum dan cara menurunkan kecemasan berada pada rentang 50 (dari 100). Setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan dengan menggunakan video animasi, pengetahuan siswa SMU mengalami kenaikan yang signifikan. Rata-rata skor pengetahuan mengenai kecemasan secara umum dan juga aspek-aspek yang ada dalam kecemasan serta cara menurunkan kecemasan dengan menggunakan saffron meningkat menjadi 90 ke atas (dari total skor 100). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan siswa SMUN 3 Bantul.

3.2. Pembahasan

Dari tabel 2 di kondisi sebelum diberikan pendidikan kesehatan, terlihat bahwa pemahaman siswa SMU mengenai kecemasan, gejala kecemasan dan penyebab kecemasan masih rendah. Hal ini terlihat pada skor rata-rata pada domain definisi kecemasan hingga fisiologi kecemasan (kapan kecemasan masih dianggap normal dan kapan dianggap sudah mengganggu produktifitas sehingga harus segera ditangani masih rendah (berada pada rentang 50 an dari skor total 100). Ini menunjukkan bahwasannya para siswa masih belum memahami gejala tubuh yang mengindikasikan sebuah kecemasan. Siswa belum memahami bahwasannya kondisi tubuh yang berupa rasa deg-degan, penurunan fokus saat menghadapi peristiwa tertentu (ujian) adalah tanda seseorang mengalami kecemasan. Dan para siswa juga tidak paham bahwasannya kecemasan mereka diperparah oleh kebiasaan mereka dalam menggunakan *smartphone*[1].

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan pada siswa SMU adalah prediktor dari gejala kecemasan yang dialami. Hal ini disebabkan banyak hal yang bersifat negatif yang saling dibagikan oleh para pengguna *smartphone* melalui media sosial yang mereka gunakan[4]. Stimulus negatif yang didapatkan dari media sosial inilah yang memicu munculkan perasaan gelisah. Selain konten negatif efek perbandingan sosial yang muncul saat remaja mengakses media sosial membuat siswa merasakan kegelisahan. Perbandingan sosial ke atas merupakan variabel mediasi yang memicu munculnya kecemasan. Perbandingan sosial ke atas membuat orang merasa bahwa beberapa aspek kehidupan mereka tidak sebaik baik dari rekan-rekan mereka, sehingga memperdalam tingkat kecemasan. Perbandingan sosial ke atas membuat tingkat efikasi diri, optimisme, harapan, dan ketahanan remaja menurun. Hal ini kemudian memicu kecemasan pada remaja[5].

Selain belum memahami gejala kecemasan yang mereka rasakan, mayoritas siswa juga belum memahami cara menurunkan kecemasan. Siswa belum familiar dengan teknik-teknik yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan dengan menggunakan seperti napas dalam dan juga menggunakan herbal saffron. Pendidikan kesehatan diberikan melalui media animasi yang memberikan informasi mengenai hal tersebut dengan penyampaian yang lebih sederhana dan juga visualisasi yang lebih mudah dicerna. Berikut adalah tampilan dari video animasi pada media Pendidikan kesehatan yang digunakan :



Gambar 2. Cuplikan Adegan Video Animasi Mengenai Gejala Kecemasan dan Manfaat Saffron untuk Menurunkan Kecemasan

Dalam video juga dijelaskan apa yang dapat dilakukan oleh siswa saat mengalami kecemasan salah satunya adalah dengan mengkonsumsi saffron. Saffron diduga memiliki efek yang mirip dengan benzodiazepam. Kerja dari senyawa ini adalah dengan meningkatkan afinitas pengikatan benzodiazepin dengan GABAA. Hal ini terbukti mampu menurunkan kecemasan pada responden[11]. Pada kondisi kecemasan, peran penting dari neurotransmitter penting seperti glutamat, GABA, 5-HT dan dopamin mengalami gangguan. Pemberian saffron terbukti efektif dalam memperbaiki gangguan pada neurotransmitter tersebut terutama melalui penekanan pengambilan kembali monoamina termasuk norepinefrin, serotonin, dan dopamin. Hal ini membuat kadar dopamine tetap tinggi sehingga gangguan mood dan kecemasan membaik[14]. Selain itu, saffron juga memberikan efek lain terhadap sekresi GABAergik dan serotoninergik, menekan N-metil-D-aspartat (NMDA), menekan monoamine oksidase, memodifikasi sistem saraf dan endokrin, serta menghambat peningkatan kadar kortikosteron dalam plasma. Dengan penghambatan sekresi kortikosteron, hal ini menimbulkan efek rileks pada pasien[9]. Secara umum, saffron berfungsi sebagai anti-inflamasi, antioksidan, modulasi HPA, efek pelindung saraf, penghambatan pengambilan kembali monoamina, antagonisme NMDA, peningkatan pensinyalan faktor neurotropik yang diturunkan dari otak, dan penghambatan pengambilan kembali serotonin di sinapsis mungkin merupakan salah satu faktor mekanistik utama dalam memperbaiki mood dan menurunkan kecemasan[15].

Dengan demikian, saffron secara alamiah mampu menurunkan kecemasan. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan pengetahuan siswa mengenai manfaat saffron meningkat. Selain itu dijelaskan pula cara mengkonsumsi saffron dan juga dosis serta manfaat saffron yang telah terbukti secara klinis mampu menurunkan kecemasan. Setelah menyaksikan video animasi, pengetahuan siswa diukur kembali dan terjadi peningkatan yang signifikan. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, rata-rata skor pengetahuan di semua domain pengetahuan meningkat menjadi 90-an (dari 100). Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, siswa SMU mulai menyadari bahwa gejala-gejala yang muncul seperti rasa gelisah, kesulitan tidur dan rasa deg-degan merupakan tanda kecemasan. Selain itu, siswa juga mulai memahami bahwa gejala tersebut adalah sesuatu yang tidak normal dan harus segera diatasi jika telah mengganggu produktifitas mereka sehari-hari. Para siswa menjadi lebih memahami mengenai kapan harus mewaspadai kecemasan dan bagaimana mengatasi kecemasan dengan cara yang mudah yakni mengkonsumsi saffron.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan kesehatan dengan menggunakan video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMU.

Saran dari pengabdian masyarakat ini, dapat dilakukan edukasi mengenai cara mengenali kecemasan dan cara mengatasi kecemasan dengan menggunakan saffron pada komunitas yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat diantaranya adalah SMUN 3 Bantul dan juga UNJAYA.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Keles, N. McCrae, and A. Grealish, "A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents," *Int. J. Adolesc. Youth*, vol. 25, no. 1, pp. 79–93, 2020, doi: 10.1080/02673843.2019.1590851.
- [2] M. R. Reza, M. N. Islam, M. Islam, A. A. Mumu, and F. Al Faisal, "Factors Affecting Mental Health of High School Students due to COVID-19: An Exploratory Study," *2023 Int. Conf. Next-Generation*

- Comput. IoT Mach. Learn. NCIM 2023*, no. June, 2023, doi: 10.1109/NCIM59001.2023.10212757.
- [3] A. Anto *et al.*, “Exploring the Impact of Social Media on Anxiety Among University Students in the United Kingdom: Qualitative Study,” *JMIR Form. Res.*, vol. 7, 2023, doi: 10.2196/43037.
- [4] M. Chen and X. Xiao, “The effect of social media on the development of students’ affective variables,” *Front. Psychol.*, vol. 13, no. September, pp. 1–8, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.1010766.
- [5] Z. Chen, F. Tian, and C. Wang, “Social Media Usage and Anxiety: An Overview of Intermediary Factors,” *Lect. Notes Educ. Psychol. Public Media*, vol. 12, no. 1, pp. 263–269, 2023, doi: 10.54254/2753-7048/12/20230826.
- [6] L. Sun, “Social media usage and students’ social anxiety, loneliness and well-being: does digital mindfulness-based intervention effectively work?,” *BMC Psychol.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–12, 2023, doi: 10.1186/s40359-023-01398-7.
- [7] A. L. Shapiro, “Test anxiety among nursing students: A systematic review,” *Teach. Learn. Nurs.*, vol. 9, no. 4, pp. 193–202, 2014, doi: <https://doi.org/10.1016/j.teln.2014.06.001>.
- [8] E. G. Lattie, E. C. Adkins, N. Winkvist, C. Stiles-Shields, Q. E. Wafford, and A. K. Graham, “Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review,” *J. Med. Internet Res.*, vol. 21, no. 7, p. e12869, Jul. 2019, doi: 10.2196/12869.
- [9] N. Jafarnia, Z. Ghorbani, M. Nokhostin, A. Manayi, S. Nourimajid, and S. Razeghi Jahromi, “Effect of Saffron (*Crocus Sativus* L.) as an Add-On Therapy to Sertraline in Mild to Moderate Generalized Anxiety Disorder: A Double Blind Randomized Controlled Trial,” *Arch. Neurosci.*, vol. In Press, no. In Press, 2017, doi: 10.5812/archneurosci.14332.
- [10] P. A. Jackson *et al.*, “Effects of Saffron Extract Supplementation on Mood, Well-Being, and Response to a Psychosocial Stressor in Healthy Adults: A Randomized, Double-Blind, Parallel Group, Clinical Trial,” *Front. Nutr.*, vol. 7, p. 606124, 2020, doi: 10.3389/fnut.2020.606124.
- [11] N. Pitsikas, “Constituents of Saffron (*Crocus sativus* L.) as Potential Candidates for the Treatment of Anxiety Disorders and Schizophrenia,” *Molecules*, vol. 21, no. 3, p. 303, Mar. 2016, doi: 10.3390/molecules21030303.
- [12] R. Sumiyarini and K. Diaz, “The Effectiveness Saffron Tea on Reducing Stress Level Among Nursing Student,” *J. eduhealth*, vol. 13, no. 02, pp. 709–714, 2022, [Online]. Available: <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/view/821%0Ahttps://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health/article/download/821/670>
- [13] B. Han, W. M. Compton, D. Eisenberg, L. Milazzo-Sayre, R. McKeon, and A. Hughes, “Prevalence and Mental Health Treatment of Suicidal Ideation and Behavior Among College Students Aged 18-25 Years and Their Non-College-Attending Peers in the United States,” *J. Clin. Psychiatry*, vol. 77, no. 6, pp. 815–824, Jun. 2016, doi: 10.4088/JCP.15m09929.
- [14] M. Basiri-Moghadam, A. Hamzei, A.-R. Moslem, S. Pasban-Noghabi, N. Ghorbani, and J. Ghenaati, “Comparison of the Anxiolytic Effects of Saffron (*Crocus sativus* L.) and Diazepam Before Herniorrhaphy Surgery: A Double Blind Randomized Clinical Trial,” *Zahedan J. Res. Med. Sci.*, vol. In Press, no. InPress, 2016, doi: 10.17795/zjrms-6248.
- [15] A. Ghajar *et al.*, “*Crocus sativus* L. versus Citalopram in the Treatment of Major Depressive Disorder with Anxious Distress: A Double-Blind, Controlled Clinical Trial,” *Pharmacopsychiatry*, vol. 50, no. 4, pp. 152–160, Jul. 2017, doi: 10.1055/s-0042-116159.