

ABSTRAK

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin pesat, menuntut sikap dan kemampuan kerja yang lebih tinggi pada hampir semua bidang pekerjaan. Hal tersebut beresiko meningkatnya penderita stres dengan kadar yang berbeda. Aromaterapi muncul sebagai salah satu pengobatan alternatif dengan menggunakan aroma atau wewangian dari minyak atsiri tumbuhan untuk proses penyembuhannya. Minyak atsiri masuk ke dalam tubuh melalui berbagai cara, yakni lewat jalur inhalasi, jalur internal, dan penyerapan lewat kulit. Minyak atsiri tersebut akan terbawa sistem sirkulasi (aliran darah dan limfatik) lalu mempengaruhi sistem saraf dan sistem limbik sehingga menimbulkan reaksi tubuh (relaksasi otot, menenangkan pikiran dan membuat emosi lebih terkendali). Efek relaksasi terjadi karena serabut nervus olfactorius membawa impuls ke bagian otak dan merangsang nukleus raphe melepaskan zat neurokimia serotonin. Aroma secara nyata berpengaruh terhadap emosi, pikiran, dan aktivitas tubuh secara keseluruhan. Aromaterapi lebih unggul dibandingkan dengan obat kimia sintetik karena berasal dari bahan alami, walaupun bekerja relatif lebih lambat namun efek sampingnya jauh lebih kecil jika digunakan sesuai indikasi, dosis, dan lama waktu pemakaiannya. Indonesia memiliki potensi sebagai penghasil minyak atsiri diantaranya untuk mengobati stres, yang berasal dari tumbuhan melati, cendana, pala, kamfer, cengkih, kenanga, cempaka, akar manis, jintan manis, kayu manis, dan kayu putih. Aromaterapi masih perlu diperkenalkan, dikembangkan, dan diterapkan dalam bidang kesehatan pada khususnya dan masyarakat pada umumnya serta masih diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai khasiat aromaterapi lainnya.

ABSTRACT

The rapid development in science and technology demands higher attitude and ability in almost every field of work. This causes the increase victim of stress in different seriousness of condition. Aromatherapy emerged as one of the alternative medication using aroma or fragrance from essential oil of plants for its healing process. The essential oil enters the body through a variety of ways, through the inhalation tract, internal tract, and absorption through the skin. The essential oil will be carried through the circulatory system (blood and lymphatic circulation) then influences the nerve system and limbic system therefore cause body reaction (muscle relaxation, calm the mind, and to control emotion). The relaxation effects happen because the fiber of olfactory nerve carries impulse to brain parts and stimulates nucleus raphe to release neurochemical substance serotonin. Actually, aroma influences emotion, mind, and physical activities wholly. Aromatherapy is better compared to synthetic chemical medicine because it comes from natural substance, although it works relatively slowly but the side effects are much less if used properly according to indication, dosage, and the length of usage. Indonesia also possesses the potential as the producer of essential oil from plans such as jasmine, sandalwood, nutmeg, camphor, clove, ylang-ylang, magnolia, coriander, anise seed, cinnamon, and maleleuca. Aromatherapy needs introducing, expanding, and applying especially in medical field and society in general along with furthermore research concern to others aromatherapy virtues.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	3
1.4 Kegunaan Penelitian	4
1.5 Metodologi Penelitian	4
1.6 Lokasi dan Waktu	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Stres dan Distres	5
2.2 Dampak Pikiran dan Emosi Terhadap Tubuh	7
2.3 Aromaterapi	10
2.4 Minyak Atsiri	11
2.4.1 Cara-Cara Ekstraksi Minyak Atsiri	14
2.4.2 Minyak Atsiri di Indonesia	17
2.5 Bagaimana Minyak Atsiri Masuk ke Dalam Tubuh	18
2.5.1 Jalur Internal	18
2.5.2 Jalur Inhalasi	19
2.5.2.1 Fisiologi Olfactorius	21
2.5.2.2 Anosmia	22
2.5.2.3 Anosmia Total, Spesifik, dan Temporer	22
2.5.2.4 Apakah Anosmia Menghalangi Aromaterapi?	23
2.5.2.5 Adaptasi Bau	23
2.5.3 Jalur Kulit	24

2.6 Bagaimana Minyak Atsiri Beredar di Dalam Tubuh	25
2.6.1 Sistem Sirkulasi Darah	28
2.6.2 Sistem Sirkulasi Limfatik	30
2.7 Aroma Mempengaruhi Emosi	32
2.8 Pemicu Respon Relaksasi	32
2.9 Pengaruh Aroma pada Pikiran	33
2.10 Efek Minyak Atsiri yang Tidak Diinginkan	34
BAB III PEMBAHASAN	37
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	40
4.1 Kesimpulan	40
4.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Efek stres pada kinerja (Dr Kenneth Nixon) (Price, 1997)	6
Gambar 2.2 Distilasi Uap (Primadiati, 2002)	15
Gambar 2.3 Nose Reseptor (www.webnat.com/aromatherapy/aromaolfactory.htm)	20
Gambar 2.4 Sistem Sirkulasi Darah	28
Gambar 2.5 Sistem Sirkulasi Limfatik	31