

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam hidup ini, manusia mesti mengalami pergulatan yang semakin hari semakin keras. Untuk tetap hidup dan eksis, manusia harus berhadapan dengan berbagai kesulitan, hambatan, tekanan, dan persaingan. Karena itu manusia dituntut untuk banyak berpikir dan berupaya dalam menghadapi tantangan hidup ini. Walaupun demikian, kita seringkali mendapatkan hasil yang mengecewakan atau bahkan menemui kegagalan. Oleh karena itulah banyak orang yang menderita stres.

Dewasa ini, semakin banyak penderita stres dengan tingkat atau kadar yang berbeda-beda. Stres tentu akan menimbulkan efek-efek negatif bagi penderitanya. Misalnya saja, menurunnya kesehatan fisik dan kestabilan mental individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat stres seseorang, akan mengakibatkan semakin lemah daya tahan fisik dan semakin tidak stabil kondisi mental penderita itu. Hal ini berimplikasi pada semakin mudahnya penderita stres terkena penyakit. Jika demikian, permasalahan orang itu pun semakin bertambah.

Oleh karena itu penting adanya upaya pengembalian keseimbangan emosional. Tujuannya adalah agar kondisi tubuh dan psikis menjadi rileks. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan minyak atsiri tumbuhan aromatik dalam aromaterapi. Penggunaan minyak ini diprediksi memiliki efek relaksasi bagi tubuh.

Sejak jaman dahulu ada berbagai tumbuhan yang ekstraknya dipercaya membantu dunia kesehatan untuk digunakan sebagai obat. Terdapat berbagai jenis tumbuhan yang dapat meringankan rasa nyeri, membantu penyembuhan, membunuh kuman, dan juga untuk memulihkan serta mempertahankan kesehatan tubuh. Kepercayaan mengenai tumbuhan obat ini telah ada sejak beribu-ribu tahun yang lalu di berbagai belahan bumi dari peradaban yang satu ke peradaban lainnya. Pada saat itu, pemahaman tentang mekanisme kerja biokimiawi tumbuh-

tumbuhan belum semua diketahui. Namun demikian, penggunaan dan penelitian berbagai macam tumbuhan obat untuk kesejahteraan umat manusia terus dilakukan.

Bangsa Cina merupakan bangsa pertama yang menggunakan tumbuhan sebagai obat-obatan. Sedangkan bangsa Mesir Kuno adalah yang pertama kali menggunakan tumbuhan sebagai bahan aromaterapi. Lalu, India mengembangkan *ayurveda*, yang merupakan salah satu cara pengobatan kuno yaitu dengan menggunakan unsur pengobatan aromatik dari jahe, mawar, dan ketumbar. Minyak atsiri lainnya seperti *oleum cinnamon* (minyak kayu manis), *oleum frankincense* (minyak kemenyan), *oleum juniper*, dan *oleum rose* (minyak mawar) sudah dikenal dan dipakai di abad ke-15 (Pignatelli, 1991). Kurang lebih ada sekitar 60 macam minyak atsiri yang sudah diketahui dan digunakan sebagai parfum serta obat menjelang awal abad ke-17 (Valnet, 1980).

Seiring dengan kemajuan teknologi, pada abad ke-19 penggunaan minyak atsiri mulai mengalami kemunduran. Zat kimia sintetis dengan cepat menggantikan posisi tumbuhan sebagai bahan obat-obatan dan perawatan kecantikan. Keunggulan tumbuhan sebagai bahan kesehatan dan kecantikan alami mulai dilupakan banyak orang. Alasannya adalah karena bahan sintetis lebih murah dan mudah didapat.

Kemudian, setelah sekian lama terabaikan atau bahkan hampir terlupakan, beberapa tahun belakangan ini khasiat tumbuhan aromatik kembali mendapat perhatian. Hal ini terjadi berkat kerja keras seorang ahli kimia Perancis bernama Rene Maurice Gattefoscé yang mengabdikan hidupnya untuk meneliti efek pengobatan minyak atsiri dan menggali peninggalan leluhur yang sudah terlupakan itu. Beberapa tahun kemudian Jean Valnet, dokter bedah pada Perang Dunia II, menemukan bahwa minyak atsiri *oleum chamomile*, baik untuk mengobati gangguan kejiwaan. Selain itu, minyak ini juga berpengaruh terhadap emosi seseorang.

Aromaterapi menjadi semakin populer. Berkat kemajuan teknologi, orang telah berhasil menemukan metode yang canggih untuk menguraikan bahan aromatik dari sumbernya. Di negara-negara maju, yaitu negara-negara yang

masyarakatnya sudah sadar akan bahaya obat-obatan kimiawi, keinginan untuk kembali ke pengobatan alami semakin tinggi. Mereka mulai menyadari bahwa menggunakan obat sintetis seperti obat tidur dan obat penenang lain untuk mendapat efek relaksasi, memiliki efek samping dan bahaya yang jauh lebih besar. Aromaterapi walaupun bekerja lebih lambat, tidak secepat obat kimia sintetis, cara ini dapat memberi khasiat relaksasi yang sama tanpa merusak atau mengganggu keseimbangan tubuh. Bahkan aromaterapi dapat meningkatkan daya tahan tubuh dari serangan penyakit.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang pemikiran di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana aromaterapi dapat menimbulkan efek relaksasi sebagai alternatif menghadapi stres?
2. Apa kelebihan aromaterapi dibanding obat kimia sintetis?
3. Tumbuhan penghasil minyak atsiri apa di Indonesia yang dapat menimbulkan efek relaksasi untuk menghadapi stres dalam aromaterapi?

1.3 Maksud dan Tujuan

Dari identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan cara kerja aromaterapi sehingga dapat menimbulkan efek relaksasi sebagai alternatif menghadapi stres.
2. Menjelaskan kelebihan aromaterapi dibandingkan obat kimia sintetis.
3. Menjelaskan jenis tumbuhan penghasil minyak atsiri di Indonesia yang dapat menimbulkan efek relaksasi untuk menghadapi stres pada aromaterapi.

1.4 Kegunaan

1. Kegunaan bagi Pembaca pada umumnya.
2. Memberikan informasi tentang cara kerja aromaterapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi sebagai alternatif menghadapi stres, pengaruh aromaterapi terhadap jasmani dan rohani, dan kelebihan aromaterapi dibanding obat kimia sintetik.
3. Agar pembaca dapat memanfaatkan prinsip aromaterapi sebagai relaksan alternatif pengobatan alami dalam kehidupan sehari-hari.
4. Kegunaan dalam dunia kedokteran dan kesehatan. Selain kegunaan seperti tersebut di atas, penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam memperkaya pengetahuan dan referensi tentang aromaterapi dalam dunia kedokteran dan kesehatan di Indonesia.

1.5 Metodologi

Karya tulis ilmiah ini merupakan studi pustaka. Penulis berusaha mengumpulkan bahan pustaka baik dari buku, koran, majalah, jurnal, makalah, internet, dan sebagainya yang relevan dengan topik studi pustaka dalam rangka menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

1.6 Lokasi dan Waktu

Universitas Kristen Maranatha Bandung, selama bulan April sampai dengan bulan Desember 2003.