

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Aromaterapi dapat dipergunakan sebagai relaksan alternatif menghadapi stres, dengan cara masuknya minyak atsiri ke dalam tubuh melalui inhalasi (cara yang paling efektif), internal, dan penyerapan lewat kulit. Setelah itu molekul-molekul minyak atsiri akan diserap dan ikut terbawa oleh aliran darah dan limfatik ke seluruh tubuh untuk kemudian menimbulkan efek relaksasi dengan kerja sama sistem saraf dan sistem hormonal.

Ketika minyak atsiri yang beraroma sedatif seperti *Origanum majorana*, *Lavandula angustifolia*, *Chamaemelum recutica*, dan *Citrus aurantium* terhirup oleh hidung dan molekulnya terkunci pada silia hidung, timbul impuls yang ditransmisikan lewat bulbus dan tractus olfactorius ke dalam sistem limbic (amigdala dan hipokampus). Proses ini memicu respon memori dan emosional lewat hipotalamus, yang bekerja sebagai pemancar dan regulator, kemudian impuls terkirim ke otak. Serabut olfactorius membawa impuls ke bagian otak yang disebut nukleus raphe. Aroma sedatif menyebabkan stimulasi nukleus raphe dan akan melepaskan zat neurokimia serotonin, keadaan inilah yang menyebabkan timbulnya keadaan relaksasi.

Aromaterapi dianggap lebih aman dibandingkan obat kimia sintetik karena minyak atsiri yang digunakan berasal dari bahan alami yang walaupun bekerja relatif lebih lambat namun efek sampingnya jauh lebih kecil dan tidak menimbulkan ketergantungan serta gejala putus obat asalkan digunakan sesuai indikasi, dosis, dan lama waktu pemakaiannya.

Tumbuhan penghasil minyak atsiri untuk menghadapi stres yang terdapat di Indonesia diantaranya, melati (*jasmine*), cendana (*sandalwood*), pala (*nutmeg*), kamfer (*camphor*), cengkih (*clove*), kenanga (*ylang-ylang*), cempaka (*magnolia*),

akar manis (*coriander*), jintan manis (*anise seed*), kayu manis (*cinnamon*), dan kayu putih (*melaleuca*).

4.2 Saran

- Pengenalan lebih lanjut tentang aromaterapi serta penggunaannya di masyarakat secara luas, tepat, dan benar untuk menekan dan mengurangi efek negatif yang ditimbulkan obat-obatan kimia sintetis.
- Penelitian lebih lanjut tentang apakah sistem limbik berperan dalam menghasilkan emosi ataukah hanya mengintegrasikannya saja.
- Penelitian lebih lanjut mengenai khasiat aromaterapi terhadap penyakit lainnya, seperti asma, sinusitis, hipertensi, dan lain-lain.