

ABSTRAK

EFEK MINYAK ROSMARINI (*Rosmarinus officinalis* L.) TERHADAP KETELITIAN DAN KEWASPADAAN PADA PRIADEWASA

Antonius Elugius S, 1310106, Pembimbing 1 : Sylvia Soeng, dr., M.Kes., PA(K)
Pembimbing 2 : Johan Lucianus, dr., M.Si

Ketelitian dan kewaspadaan sangat dibutuhkan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti belajar dan bekerja. Banyak cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan. Salah satu cara yang digunakan adalah dengan aromaterapi minyak Rosmarini.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek aromaterapi minyak Rosmarini terhadap ketelitian dan kewaspadaan pada pria dewasa.

Metode penelitian ini bersifat eksperimental kuasi, dengan desain *pretest* dan *posttest* dengan subjek penelitian 30 orang yang berumur 18-25 tahun. Untuk pengukuran tingkat ketelitian digunakan *Addition Test*, sedangkan untuk mengukur tingkat kewaspadaan digunakan *Johnson Pascal Test*. Analisis data menggunakan uji t berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan rerata skor pada *Addition Test* sesudah menghirup aromaterapi minyak Rosmarini (62,74) berbeda sangat signifikan dibandingkan sebelum menghirup aromaterapi minyak Rosmarini (52,99) dengan $p = 0,000$.

Hasil rerata waktu yang digunakan untuk mengerjakan *Johnson Pascal Test* sesudah menghirup aromaterapi minyak Rosmarini (109,73 detik) berbeda sangat signifikan dibandingkan sebelum menghirup aromaterapi minyak Rosmarini (128,17 detik) dengan $p = 0,000$.

Simpulan minyak Rosmarini meningkatkan ketelitian dan kewaspadaan.

Kata kunci : aromaterapi, minyak Rosmarini, ketelitian, kewaspadaan

ABSTRACT

THE EFFECT OF ROSEMARY OIL (*Rosmarinus officinalis* L) ON ACCURACY AND ALERTNESS IN ADULT MALES

Antonius Elugius S, 1310106, 1st tutor : Sylvia Soeng, dr., M.Kes., PA(K)
2nd tutor : Johan Lucianus, dr., M.Si

Accuracy and alertness is needed to carry out daily activity such as studying and working. There are many ways to improve accuracy and alertness, one of them by using Rosemary oil aromatherapy.

The purpose of this study was to know the effect of Rosemary oil aromatherapy on improving accuracy and alertness in adult males.

This study was a quasi experimental, with pretest and posttest design to 30 adult males aged 18-25 years. Addition test was used to measure accuracy, while Johnson Pascal Test was used to measure alertness. The data was analyzed using paired t test with $\alpha = 0,05$.

The results showed that the average number to be added in Addition Test after inhaling Rosemary oil aromatherapy (62.74) was highly significantly greater than before inhaling Rosemary oil aromatherapy (52.99) with $p\text{-value} = 0,000$, while the average time to complete Johnson Pascal Test after inhaling Rosemary oil aromatherapy (109.73 seconds) was highly significant shorter than before inhaling Rosemary oil aromatherapy (128.17 seconds) with $p\text{-value} = 0,000$.

The conclusion was Rosemary oil improve accuracy and alertness in adult males.

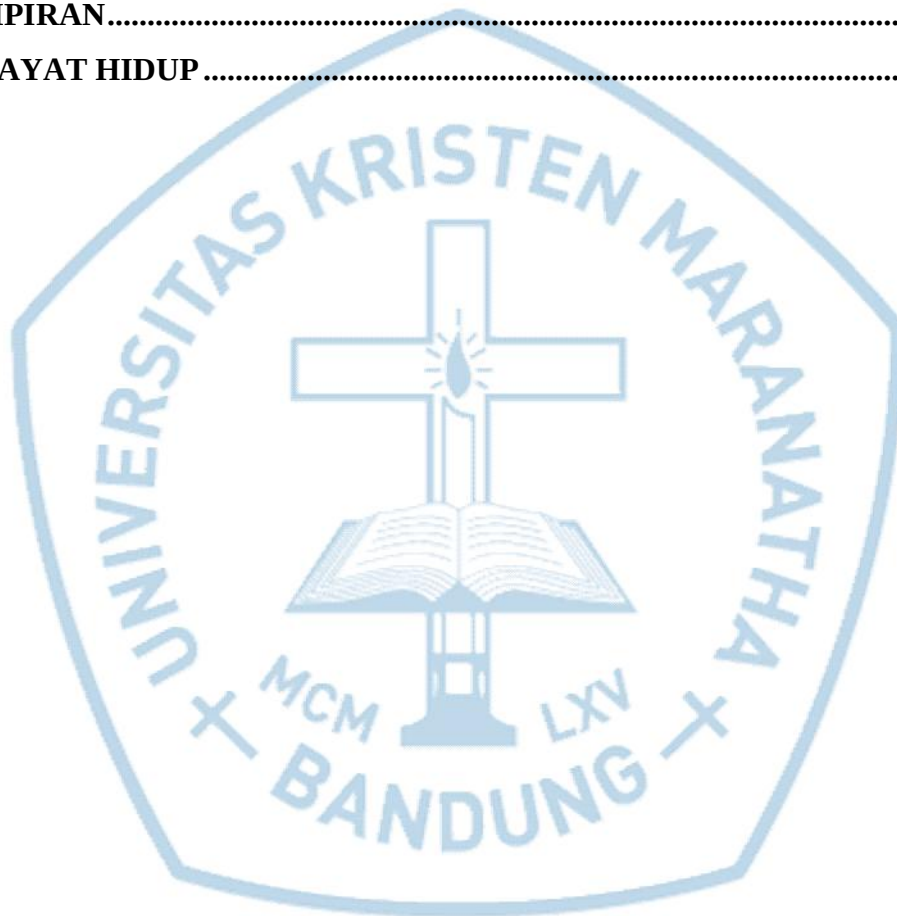
Keywords : Aromatherapy, Rosemary oil, accuracy, alertness

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan	2
1.4 Manfaat penelitian	2
1.4.1 Manfaat akademis	2
1.4.2 Manfaat praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran	3
1.6 Hipotesis	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Ketelitian dan Kewaspadaan	4
2.1.1 Definisi Ketelitian	4
2.1.2 Definisi Kewaspadaan	4
2.1.3 Faktor Yang Memengaruhi Ketelitian dan Kewaspadaan	4
2.2 Anatomi dan Fisiologi <i>Formatio Retikularis</i>	5
2.3 Sistem Limbik	6
2.4 Sistem Olfaktorius	8

2.4.1 Membran Mukosa Olfaktorius.....	8
2.4.2 Bulbus Olfaktorius.....	8
2.4.3 Korteks Olfaktorius.....	9
2.4.4 Proses Menghidu.....	9
2.5 Aromaterapi.....	12
2.5.1 Deskripsi	12
2.5.2 Sejarah Aromaterapi	12
2.5.3 Cara Penggunaan Minyak Aromaterapi.....	14
2.6 Minyak Rosmarini (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	16
2.6.1 Deskripsi	16
2.6.2 Sejarah	17
2.6.3 Taksonomi	18
2.6.4 Kandungan Minyak Rosmarini.....	18
2.6.5 Kegunaan Minyak Rosmarini.....	19
2.7 Mekanisme Kerja Aromaterapi	19
2.8 Hubungan Aromaterapi Minyak Rosmarini terhadap Ketelitian dan Kewaspadaan.....	20
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	21
3.1 Alat dan Bahan	21
3.2 Subjek Penelitian.....	21
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.4 Metode Penelitian.....	22
3.4.1 Desain Penelitian	22
3.4.2 Variabel Penelitian.....	22
3.4.3 Definisi Operasional Variabel	22
3.4.4 Besar Sampel.....	23
3.5 Prosedur Penelitian.....	23
3.5.1 Persiapan Sebelum <i>Test</i>	23
3.5.2 Pelaksanaan <i>Test</i>	23
3.6 Metode Analisis.....	25
3.7 Aspek Etik Penelitian	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	27
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	28
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	30
5.1 Simpulan.....	30
5.2 Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	34
RIWAYAT HIDUP	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi <i>Formatio Retikularis</i>	7
Gambar 2.2 Membran Olfaktorius, Bulbus Olfaktorius, dan koneksi dengan Traktus Olfaktorius	10
Gambar 2.3 Koneksi Neuronal Sistem Olfaktorius.....	12
Gambar 2.4 Berbagai Lintasan Minyak Esensial Dalam Tubuh Manusia	14
Gambar 2.5 Jalur Inhalasi Aromaterapi	15



DAFTAR TABEL

Gambar 4.1 Hasil Percobaan *Addition Test* dan *Johnson Pascal* 28



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan.....	35
Lampiran 2. Data Uji Pendahuluan.....	36
Lampiran 3. Hasil <i>Addition Test</i> Sebelum dan Sesudah Menghirup Aromaterapi Minyak Rosmarini.....	37
Lampiran 4. Hasil <i>Johnson Pascal Test</i> Sebelum dan sesudah Menghirup Aromaterapi Minyak Rosmarini.....	38
Lampiran 5. Data Uji Normalitas <i>Addition Test</i>	39
Lampiran 6. Data Uji Normalitas <i>Johnson Pascal Test</i>	40
Lampiran 7. Data Statistik <i>Addition Test</i>	41
Lampiran 8. Data Statistik <i>Johnson Pascal Test</i>	42
Lampiran 9. Surat Pernyataan	43
Lampiran 10. Lembar <i>Addition Test</i>	44
Lampiran 11. Lembar <i>Johnson Pascal Test</i>	48
Lampiran 12. Dokumentasi.....	50