

KAJIAN PUSTAKA: EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MINYAK ATSIRI SEBAGAI AROMATERAPI

Ineke Rossa Caroline¹

¹Program Studi Farmasi Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: ¹inekerossac@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia menjadi negara pengekspor terbesar dalam perdagangan sejumlah minyak atsiri, namun Indonesia juga seringkali mengimpor minyak atsiri ke dalam negeri. Hal ini menunjukkan bahwa wawasan masyarakat Indonesia tentang minyak atsiri dan cara pengolahannya masih sangat kurang. Adapun penggunaan minyak atsiri di Indonesia sangat beragam, salah satunya sebagai aromaterapi. Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk menganalisis (mengkaji) efektivitas penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi. Dalam menyusun tinjauan artikel ini, digunakan teknik studi pustaka dengan mencari sumber literatur dalam bentuk data primer berupa jurnal internasional berbahasa Inggris yang terbit selama 10 tahun terakhir (2012-2022) pada database PubMed. Hasil tinjauan bahwa minyak atsiri seperti minyak peppermin, jahe, lada hitam, kuncup cengkeh, jeruk bali putih, bergamot, lavender, *R. damascena*, dan kenanga yang digunakan sebagai aromaterapi memiliki berbagai macam manfaat, antara lain mengurangi mual, muntah, kelelahan, kecemasan, rasa nyeri, meredakan gejala PMS, serta meningkatkan kualitas tidur. Dengan banyaknya manfaat yang didapatkan dari aromaterapi dari minyak atsiri, maka dapat dijadikan pertimbangan bagi Indonesia untuk mengembangkan potensi pengolahan minyak atsiri lebih lanjut untuk dijadikan aromaterapi.

Kata kunci: minyak atsiri, aromaterapi, efektivitas

ABSTRACT

*Indonesia is the largest exporting country in trading some essential oils, but Indonesia also often imports essential oils into the country. This shows that Indonesians' knowledge about essential oils and how to process them is still lacking. The use of essential oils in Indonesia is very diverse, one of which is as aromatherapy. The purpose of this review is to analyze (assess) the effectiveness of essential oils as aromatherapy. In compiling this article review, literature study technique was used by searching for primary data in the form of international English-language journals published over the last 10 years (2012-2022) in PubMed database. The results of the review show that essential oils such as peppermint, ginger, black pepper, clove buds, white grapefruit, bergamot, lavender, *R. damascena*, and ylang ylang used as aromatherapy have various benefits, including reducing nausea, vomiting, fatigue, anxiety, pain, relieve PMS symptoms, and improve sleep quality. With the many benefits obtained from aromatherapy from essential oils, it can be taken into consideration for Indonesia to develop the potential for further processing of essential oils to be used as aromatherapy.*

Keywords: essential oils, aromatherapy, effectiveness.

PENDAHULUAN

Minyak atsiri merupakan zat berbau dan memberikan bau yang khas pada tanaman. Sifat dari minyak atsiri antara lain mudah menguap pada suhu kamar tanpa mengalami dekomposisi, mempunyai rasa getir, berbau wangi sesuai dengan bau tumbuhan penghasilnya, umumnya larut dalam pelarut organik dan tidak larut dalam air (Aryani, 2020).

Indonesia menjadi negara pengeksport terbesar dalam perdagangan sejumlah minyak atsiri. Eksport minyak atsiri Indonesia ke dunia bersifat fluktuatif setiap tahunnya. Berdasarkan data *International Trade Centre* (ITC), nilai eksport minyak atsiri Indonesia pada tahun 2009 sebesar USD 91 juta, bahkan nilainya melonjak hingga USD 161 juta pada tahun 2011. Meskipun pada 2013, nilai eksport minyak atsiri Indonesia turun ke angka USD 123 juta dan menempatkan Indonesia di peringkat ke-9 eksportir terbesar di Dunia (Wulur, 2018).

Selain mengeksport, Indonesia seringkali mengimpor minyak atsiri kedalam negeri. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya wawasan tentang minyak atsiri dan cara pengolahannya (Julianto, 2016). Pada tahun 2019, impor kelompok *citrus essential oils* sebesar USD 103,9 juta, menurun tipis 1,0% dibandingkan tahun sebelumnya. Walaupun menurun, tren impor kelompok produk ini masih meningkat signifikan sebesar 14,5% per tahun selama periode 2015-2019. Pada tahun 2019, total kebutuhan minyak atsiri hingga mencapai 14,4 ribu ton. Kebutuhan akan produk ini meningkat signifikan sebesar 45,1% dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 9,9 ribu ton. Selain mengalami kenaikan, tren kebutuhan *natural fragrance* juga menunjukkan angka yang positif. Selama lima tahun terakhir, kebutuhan *natural fragrance* meningkat rata-rata sebesar 14,5% per tahun (KEMENDAG RI, 2011).

Penggunaan minyak atsiri di Indonesia sangat beragam, misalnya dikonsumsi langsung sebagai makanan dan minuman (seperti jamu), pemberi rasa dan bau pada makanan (seperti es krim, permen, pasta gigi, dan lain-lain). Minyak atsiri juga biasa digunakan untuk pemakaian luar, misalnya untuk pemijatan, lulur, lotion, balsam, sabun mandi, shampoo, obat luka/memar, dan

pewangi badan (parfum). Selain itu, minyak atsiri dapat digunakan sebagai aromaterapi yang berfungsi sebagai pengharum ruangan, pengharum tissue, pelega pernafasan, pemberi rasa sejuk dan lain-lain (Julianto, 2016).

Aromaterapi berasal dari kata aroma, yang berarti harum, bau wangi, sesuatu yang lembut dan kata terapi yang berimplikasi pada penanganan dokter atau orang-orang yang mempelajari ilmu kesehatan (Muchtaridi & Moelyono, 2015). Aromaterapi merupakan suatu teknik pengobatan yang menggunakan aroma minyak esensial yang berasal dari proses penyulingan berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berbeda (Ramadhan & Zettira, 2017). Biasanya aromaterapi digunakan untuk meningkatkan suasana hati, mengubah area kognitif, dan digunakan sebagai obat tambahan. Berdasarkan uraian di atas, saya tertarik untuk mencari tahu tentang bagaimana efektivitas penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam menyusun tinjauan artikel ini, teknik yang digunakan yaitu teknik studi pustaka dengan mencari sumber atau literatur dalam bentuk data primer berupa jurnal internasional berbahasa Inggris yang terbit selama 10 tahun terakhir (2012-2022). Selain itu, jurnal yang relevan dengan topik didapatkan melalui pencarian pada database PubMed. *Review article* ini menggunakan kata kunci “*Essential oils*”, “*Aromatherapy*”, and “*Effectiveness*”. Kriteria eksklusi adalah sebagai berikut: sebuah *review*, opini atau komentar, jurnal tidak sesuai dengan topik, menggunakan bahasa selain bahasa Inggris. Sehingga didapatkan 10 jurnal yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan, beberapa minyak atsiri yang dapat digunakan sebagai aromaterapi dan memiliki manfaat untuk kesehatan antara lain minyak peppermin, jahe, lada hitam, kuncup cengkeh, jeruk bali putih, bergamot, lavender, *R. damascena*, dan kenanga. Data mengenai efektivitas minyak atsiri sebagai aromaterapi dari tanaman-tanaman tersebut disajikan pada

tabel 1 dan kandungan kimia yang terdapat pada tanaman-tanaman tersebut disajikan pada tabel 2.

Tabel 1. Kandungan Kimia dari Berbagai Tanaman

No.	Judul	Tujuan	Hasil Penelitian	Pustaka
1.	<i>The Effect of Aromatherapy with Peppermint Essential Oil on Nausea and Vomiting After Cardiac Surgery</i>	Mengetahui pengaruh inhalasi minyak atsiri peppermint terhadap keparahan mual dan muntah pada pasien bedah jantung	Inhalasi minyak atsiri peppermint memiliki efek yang baik dalam mengurangi mual dan muntah pasca operasi jantung	(Maghami dkk., 2020)
2.	<i>The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients undergoing Hemodialysis Treatment</i>	Mengetahui pengaruh minyak atsiri lavender terhadap tingkat kelelahan dan kecemasan pada pasien hemodialisis	Aromaterapi minyak lavender dapat menurunkan tingkat kelelahan dan kecemasan pada pasien hemodialisis	(Karadag & Samancioglu Baglama, 2019)
3.	<i>Effectiveness of Ginger Essential Oil on Postoperative Nausea and Vomiting in Abdominal Surgery Patients</i>	Meneliti efektivitas aromaterapi dari minyak atsiri jahe terhadap mual dan muntah pada pasien bedah abdomen	Tingkat mual dan muntah secara signifikan lebih rendah pada kelompok eksperimen yang diberikan inhalasi minyak atsiri jahe dibandingkan pada kelompok kontrol plasebo dengan saline normal. Pada kelompok eksperimen, tingkat mual dan muntah menurun drastis dalam 6 jam pertama setelah menghirup aromaterapi dengan minyak atsiri jahe.	(Tan dkk., 2015)
4.	<i>The Effect of Aromatherapy with Lavender (Lavandula angustifolia) on Serum Melatonin</i>	Mengevaluasi efek dari aromaterapi dari minyak atsiri lavender pada kadar melatonin darah sebelum	Penggunaan aromaterapi minyak atsiri lavender dapat mendukung peningkatan kadar melatonin darah pada pria dan wanita	(Velasco-Rodríguez dkk., 2019)

	<i>Levels</i>	dan sesudah intervensi	dewasa tua (<i>older adult</i>)	
5.	<i>Trial of Essential Oils to Improve Sleep for Patients in Cardiac Rehabilitation</i>	Mengetahui perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pasien yang menghirup plasebo dan yang menghirup aroma campuran <i>Lavandula x intermedia</i> (Lavandin Super), <i>Citrus bergamia</i> (bergamot), dan <i>Cananga odorata</i> (ylang ylang)	Kualitas tidur pasien yang menerima minyak intervensi secara signifikan lebih baik daripada kualitas tidur peserta yang menerima minyak plasebo. <i>Treatment</i> menggunakan aromaterapi berpotensi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur di antara pasien rehabilitasi jantung	(McDonnell & Newcomb, 2019)
6.	<i>Effects of Aromatherapy with Rosa damascena on Nulliparous Women's Pain and Anxiety of Labor During First Stage of Labor</i>	Mengetahui efek aromaterapi <i>Rosa damascena</i> pada wanita nulipara yang mengalami nyeri dan kecemasan pada tahap pertama persalinan	Tingkat keparahan nyeri dan kecemasan pada kelompok yang menerima aromaterapi <i>R. damascena</i> secara signifikan lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol	(Hamdamian dkk., 2018)
7.	<i>The Effect of Aromatherapy on Sleep Quality of Elderly People Residing in a Nursing Home</i>	Mengevaluasi pengaruh inhalasi minyak lavender pada kualitas tidur penghuni panti jompo	Terjadi peningkatan kualitas tidur penghuni panti jompo setelah diberikan aromaterapi dengan minyak lavender	(Faydali dkk., 2018)
8.	<i>Aromatherapy Reduces Fatigue among Women with Hypothyroidism</i>	Mengidentifikasi efek campuran aromaterapi minyak atsiri pada wanita yang mengalami kondisi <i>fatigue</i> (kelelahan), yaitu salah satu gejala hipotiroidisme yang paling sering tidak tertangani	<i>Fatigue</i> yang dialami wanita dengan hipotiroidisme dapat berkurang	(Hawkins dkk., 2020)
9.	<i>Effect of Lavender Oil on the</i>	Menyelidiki efek menghirup	Menghirup minyak lavender sebelum	(Beyliklioglu & Arslan,

	<i>Anxiety of Patients before Breast Surgery</i>	minyak lavender terhadap tingkat kecemasan pada pasien sebelum operasi payudara	operasi payudara dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien	2018)
10.	<i>Effect of Aromatherapy on Coping with Premenstrual Syndrome</i>	Mengevaluasi efek aromaterapi pada gejala PMS pada siswa	Inhalasi aromaterapi lavender efektif dalam mengatasi gejala PMS seperti kecemasan, afek depresi, gugup, nyeri, kembung, dan pikiran depresi tetapi tidak mempengaruhi nafsu makan dan perubahan tidur.	(Uzunçakmak & Ayaz Alkaya 2018)

Aromaterapi telah menjadi terapi tambahan yang semakin banyak digunakan dalam bidang klinis dan telah diselidiki dalam pertimbangan pengobatan untuk PONV (*postoperative nausea and vomiting*). Penelitian menunjukkan bahwa menghirup aromaterapi jahe memiliki efek positif pada mual dan muntah pasca operasi dengan menurunkan intensitas mual dan muntah (Lee & Shin, 2017). Selain itu, minyak atsiri peppermint mengandung mentol yang memiliki sifat spasmolitik dan memperlancar aliran empedu, mengurangi tonus sfingter esofagus serta meredakan sendawa yang selanjutnya dapat menurunkan rasa mual dan muntah. Studi juga telah menunjukkan bahwa minyak peppermint menghambat estrogen dan zat P serta mengurangi kontraksi otot gastrointestinal. Minyak peppermint dan mentol menghambat kontraksi ileum yang diinduksi serotonin dan akhirnya mengurangi mual dan muntah (Maghami dkk., 2020).

Tabel 2. Kandungan Kimia dari Berbagai Tanaman

Tanaman	Kandungan	Pustaka
Peppermint (<i>Menta pepperita</i>)	Peppermint mengandung 1,2% hingga 1,5% minyak atsiri yang terdiri dari 30% sampai 70% mentol dan ester mentol, selain itu terdapat lebih dari 40 bahan lain seperti flavonoid (12%), polifenol terpolimerisasi (19%), karoten, tokoferol, dan beta-tiokulin.	(Maghami dkk., 2020)
Lavender (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Kandungan kimia yang terdapat pada 100 gram bunga lavender yaitu minyak atsiri (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool	(Ramadhan & Zettira, 2017)

Mill.)	(26,12%), borneol (1,21%), terpinine-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%).	
Jahe (<i>Zingiber officinale</i>)	Minyak jahe mengandung campuran bahan penyusun seperti monoterpen yaitu phellandrene, camphene, cineole, linalool, limonene, citral, geraniol, citronellol, borneol dan sesquiterpenes yaitu α -zingiberene, ar-curcumene, β -bisabolene, β -sesquiphellandrene, zingiberol dan zingiberenol serta aldehyd alifatik dan alkohol.	(Sharma dkk., 2016)
Bergamot (<i>Citrus bergamia</i> Risso)	Fraksi volatil dari minyak bergamot berjumlah sekitar 93-96%. Komponen utama dari fraksi ini adalah limonene, linalyl acetate, dan linalool, namun berdasarkan literatur ilmiah terdapat lebih dari 100 senyawa yang terdeteksi. Meskipun kandungan senyawa hidrokarbon dalam minyak bergamot jauh lebih rendah dibandingkan dengan minyak jeruk lainnya, fraksi volatilnya masih didominasi oleh hidrokarbon monoterpen, khususnya oleh limonene (25-55%), β -pinene (4-11%), dan γ -terpinene (5-11%). Selain itu, pada fraksi volatil terdapat hidrokarbon sesquiterpen, seperti β -bisabolene, (E)- α -bergamoten, dan β -caryophyllene.	(Valussi dkk., 2021)
Kenanga (<i>Cananga odorata</i>)	Komponen yang terdapat pada minyak atsiri kenanga adalah p-methylanisole, methyl benzoate dan benzyl benzoate, benzyl acetate, geranyl acetate, sinamil asetat dan (E,E)-farnesil asetat, linalool, geraniol, dan benzil salisilat.	(Tan dkk., 2015)
<i>Rosa damascena</i>	Beberapa penelitian tentang komposisi kimia air mawar dan mawar absolut. Fenil etil alkohol (78,4%), sitronelol (9,9%), nonadecane (4,4%) dan geraniol (3,7%) telah dilaporkan sebagai senyawa utama mawar absolut. Geraniol (30,7%), citronellol (29,4%), fenil etil alkohol (23,7%) dan nerol (16,1%) telah dilaporkan sebagai komponen utama air mawar sementara heneicosane (19,7%), nonadecane (13%), tricosane (11,3%), citronellol (7,1%), geraniol (2%) dan citronellal (2,2%) juga telah dilaporkan sebagai komponen utama air mawar.	(Mahboubi, 2016)

Pada penelitian yang dilakukan pada 60 pasien bedah jantung dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana pada kelompok intervensi diberikan nebulizer aromaterapi minyak peppermint pada 30 menit sebelum ekstubasi trakea, 4 jam, dan 8 jam setelah pelepasan tabung endotrakeal, menunjukkan bahwa frekuensi, keparahan, dan durasi muntah berbeda nyata pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok

kontrol pada periode empat jam pertama dimana kejadian mual muntah pada kelompok kontrol lebih dari dua kali lipat dibandingkan kelompok intervensi. Namun, kejadian komplikasi ini telah menurun pada pengukuran kedua dan ketiga. Hal ini dapat disebabkan oleh akumulasi sekresi di faring dan keinginan pasien untuk minum air. Namun, dengan dimulainya gerakan peristaltik gastrointestinal dan penurunan sekresi faring, insiden PONV telah menurun pada kedua kelompok. Di sisi lain, penurunan efek aromaterapi dari waktu ke waktu dapat disebabkan karena aroma yang dihirup dalam empat jam pertama lebih banyak daripada empat jam kedua dan ketiga (Maghami dkk., 2020).

Kelelahan yang dialami pasien hemodialisis dapat dikaitkan dengan masalah fisik seperti masalah tidur, depresi, anemia, dan masalah terkait terapi. Sedangkan kecemasan merupakan fenomena kompleks terkait dengan gejala perilaku, psikologis, fisik, dan mental pasien. Gejala penyakit jangka panjang seperti kelelahan dan gangguan tidur juga merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan kecemasan (Karadag & Samancioglu Baglama, 2019).

Sebuah penelitian memberikan bukti bahwa menghirup campuran aromaterapi (campuran dari minyak esensial peppermint (*Mentha x piperita*), minyak atsiri lada hitam (*Piper nigrum*) dalam jumlah kecil, minyak atsiri kuncup cengkeh (*Eugenia caryophyllus*), minyak atsiri jeruk bali putih (*Citrus x paradisi*), dan minyak atsiri bergamot (*Citrus Arantium bergamia*)) secara teratur selama 15 menit setiap sore dapat mengurangi kelelahan, terutama yang diukur pada skala kelelahan global, afektif, dan umum, di antara wanita dengan hipotiroidisme (Hawkins dkk., 2020).

Selain itu minyak atsiri dapat menurunkan kecemasan karena ketika minyak atsiri yang digunakan dalam aromaterapi dihirup, beberapa molekul berbeda yang terkandung dalam minyak ditransfer ke sistem limbik di otak melalui rute penciuman di hidung. Daerah amygdala dan hipokampus dari sistem limbik adalah daerah terpenting yang memproses aroma. Amygdala mengelola respons emosional (Karadag & Samancioglu Baglama, 2019). Aromaterapi mampu merangsang jalur limbik dan hipotalamus yang menyebabkan penurunan hormon pelepas kortikotropin, penurunan pelepasan kortikotropin dari hipofisis mengakibatkan penurunan kortisol dari kelenjar

adrenal, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kecemasan (Hamdamian dkk., 2018).

Lavender (*Lavandula angustifolia*) dianggap memiliki efek seperti diazepam (mengurangi rangsangan emosional eksternal dengan meningkatkan neuron penghambat yang mengandung asam γ -aminobutyric di amigdala). Sistem limbik memberikan efek sedatif dan relaksasi serta mengurangi kecemasan dengan berinteraksi dengan korteks serebral dan mempengaruhi detak jantung, tekanan darah, pernapasan, stres, dan tingkat hormonal. Pemberian aromaterapi lavender juga dapat mengurangi rasa kelelahan pada pasien hemodialisis (Karadag & Samancioglu Baglama, 2019).

R. damascena merupakan antidepresan dengan efek relaksasi. Melalui reseptor serotonin-dopamin dari sistem saraf, geraniol dan citrenellol yang merupakan dua komponen utama *R. damascena* yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Hal ini karena adanya stimulasi sistem limbik oleh molekul yang dihirup dan efeknya dalam memodulasi perasaan dan ingatan, sehingga menyebabkan penurunan kecemasan. Karena adanya hubungan langsung antara rasa sakit dan kecemasan, menyebabkan penurunan keparahan nyeri akan mempengaruhi penurunan kecemasan (Hamdamian dkk., 2018).

Melatonin yang dikenal sebagai "hormon tidur" dalam proses produksinya mengalami modifikasi sepanjang hidup. Puncak produksinya adalah pada bayi baru lahir dan anak-anak hingga pubertas, setelah itu produksinya secara bertahap menurun hingga sekresi minimum pada orang yang lebih tua. Hal ini menyebabkan kualitas tidur orang yang lebih tua menurun, dan jika tidak diobati maka dapat mengakibatkan perubahan fisiologis sistemik lainnya, khususnya kognitif (Velasco-Rodríguez dkk., 2019).

Lavender dengan senyawa aktifnya yaitu linalyl asetat dan β -linalool yang memiliki sifat sedatif, analgesik, dan ansiolitik, telah digunakan sebagai terapi alternatif dalam pengobatan nyeri, kecemasan, dan stres. Efek ansiolitik lavender terjadi karena penghambatannya pada *voltage-dependent calcium channels* terutama di neuron daerah hipokampus. Aromaterapi juga dapat mendukung ekskresi endorfin ke dalam plasma, yang selanjutnya mengurangi hormon stres.

Hal tersebut dapat mengakibatkan pelepasan melatonin (Velasco-Rodríguez dkk., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (McDonnell & Newcomb, 2019) menunjukkan bahwa kombinasi minyak atsiri lavender, bergamot dan kenanga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Menghirup campuran minyak atsiri tersebut dapat meningkatkan lebih banyak waktu yang dihabiskan dalam tidur tahap 3 non-rapid eye movement (NREM), yang merupakan tahap penting untuk tidur restoratif yang dalam. Karena tidur tahap 3 NREM berkurang seiring bertambahnya usia, maka aromaterapi dengan minyak atsiri dapat menjadi alternatif untuk mendukung dan memperpanjang tahap tidur ini pada orang tua (McDonnell & Newcomb, 2019).

Karena kualitas tidur dipengaruhi secara negatif dengan bertambahnya usia maka kualitas tidur akan turut menurun seiring bertambahnya usia. Adapun masalah medis yang meningkat secara signifikan pada individu lanjut usia menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Selain itu, beberapa obat yang digunakan untuk pengobatan merupakan penyebab paling umum dari masalah tidur. Penggunaan aromaterapi minyak lavender tidak hanya mengatur pola tidur tetapi juga dapat memberikan efek nyaman saat bangun tidur di pagi hari, menghilangkan bau tak sedap, membuat penggunanya merasa bahagia, tenang, serta mengurangi rasa sakit dan gangguan tidur di malam hari (Faydali & Çetinkaya, 2018).

Aromaterapi dari *R. damascena* mampu menurunkan nyeri persalinan, hal ini karena adanya stimulasi neurotransmitter yang menyebabkan penurunan rasa sakit dan peningkatan relaksasi. 2-feniletil alkohol yang ditemukan pada *R. damascena* telah terbukti menjadi penghambat sinyal nyeri dan memblokir reseptor nyeri sehingga dapat mengurangi rasa nyeri persalinan. Selain itu, beberapa komponen *R. damascena* seperti geraniol, citrenellol, nerol dan 2-fenil etil alkohol, juga diketahui memiliki efek antispasmodik, analgesik, antiinflamasi, relaksan, dan opioid yang dapat menurunkan nyeri persalinan. *R. damascena* juga dilaporkan berguna untuk pengaturan menstruasi dan mengurangi perdarahan menstruasi. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa

R. damascena efektif mengurangi nyeri pada rahim, seperti dismenore, nyeri persalinan dan kemungkinan nyeri pascapersalinan (Hamdamian dkk., 2018).

PMS (*premenstrual syndrome*) merupakan masalah kesehatan yang memiliki frekuensi dan tingkat keparahan yang berbeda-beda pada tiap wanita, serta muncul dengan gejala fisik dan psikologis yang berbeda pula. Meskipun gejala fisik dan psikologis ini hilang dalam beberapa hari, namun masalah ini sulit diatasi. Keadaan ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari, kinerja akademik, kualitas hidup dan produktivitas. Gejala PMS ini diketahui dapat mengalami penurunan setelah pemberian inhalasi aromaterapi, sehingga aromaterapi dapat menjadi metode alternatif untuk mengatasi PMS. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi minyak lavender selama 5 hari efektif dalam mengatasi PMS. Temuan ini menunjukkan bahwa aromaterapi yang diberikan secara inhalasi efektif pada gejala PMS seperti kecemasan, afek depresi, kelelahan, gugup, nyeri, bengkak, dan pikiran depresi. Maka dapat diasumsikan bahwa bahan aktif dalam minyak lavender yang masuk ke tubuh melalui inhalasi dan masuk ke sirkulasi dalam waktu singkat, menunjukkan sifat analgesik, obat penenang, myorelaksan dan meredakan gejala PMS (Uzunçakmak & Ayaz Alkaya, 2018).

SIMPULAN

Kesimpulan dari kajian pustaka ini adalah minyak atsiri seperti minyak peppermint, jahe, lada hitam, kuncup cengkeh, jeruk bali putih, bergamot, lavender, *R. damascena*, dan kenanga yang digunakan sebagai aromaterapi memiliki berbagai macam efek positif bagi kesehatan. Adapun manfaat dari minyak atsiri yang digunakan sebagai aromaterapi antara lain, mengurangi mual, muntah, kelelahan, kecemasan, rasa nyeri, meredakan gejala PMS, serta meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, kemungkinan besar masih banyak manfaat yang didapatkan pada penggunaan minyak atsiri sebagai aromaterapi.

DAFTAR PUSTAKA

Avila-Sosa, R., Navarro-Cruz, A. R., Sosa-Morales, M. E., López-Malo, A., & Palou, E. (2016). Bergamot (*Citrus bergamia*) Oils. In *Essential Oils in Food Preservation, Flavor and Safety*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-416641-7.00027-4>

- Dong, G., Bai, X., Aimila, A., Aisa, H. A., & Maiwulanjiang, M. (2020). Study on lavender essential oil chemical compositions by GC-MS and improved pGC. *Molecules*, 25(14), 1–8. <https://doi.org/10.3390/molecules25143166>
- Faydali, S., & Çetinkaya, F. (2018). The Effect of Aromatherapy on Sleep Quality of Elderly People Residing in a Nursing Home. *Holistic Nursing Practice*, 32(1), 8–16. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000244>
- Hamdamian, S., Nazarpour, S., Simbar, M., Hajian, S., Mojab, F., & Talebi, A. (2018). Effects of aromatherapy with *Rosa damascena* on nulliparous women's pain and anxiety of labor during first stage of labor. *Journal of Integrative Medicine*, 16(2), 120–125. <https://doi.org/10.1016/j.joim.2018.02.005>
- Hawkins, J., Hires, C. Y., Dunne, E. W., & Keenan, L. A. (2020). Aromatherapy reduces fatigue among women with hypothyroidism: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1515/jcim-2018-0229>
- Karadag, E., & Samancioglu Baglama, S. (2019). The Effect of Aromatherapy on Fatigue and Anxiety in Patients Undergoing Hemodialysis Treatment: A Randomized Controlled Study. *Holistic Nursing Practice*, 33(4), 222–229. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000334>
- KEMENDAGRI. (2011). *Indonesian Essential Oils: The Scents of Natural Life*. In Trade Policy Analysis and Development Agency Ministry of Trade, Republic of Indonesia (1st ed., Vol. 1st). Trade Policy Analysis and Development Agency Ministry of Trade, Republic of Indonesia.
- Lee, Y. R., & Shin, H. S. (2017). Effectiveness of Ginger Essential Oil on Postoperative Nausea and Vomiting in Abdominal Surgery Patients. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(3), 196–200. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0328>
- Maghami, M., Afazel, M. R., & Azizi-Fini, I. (2020). The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting after cardiac surgery: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 40, 101199. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101199>
- Mahboubi, M. (2016). *Rosa damascena* as holy ancient herb with novel applications. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 6(1), 10–16. <https://doi.org/10.1016/j.jtcm.2015.09.005>
- McDonnell, B., & Newcomb, P. (2019). Trial of Essential Oils to Improve Sleep for Patients in Cardiac Rehabilitation. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(12), 1193–1199. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0222>

- Ramadhan, M. R., & Zettira, O. Z. (2017). Aromaterapi Bunga Lavender (*Lavandula angustifolia*) dalam Menurunkan Risiko Insomnia. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 6, 60–63.
- Rassem, H., Nour, A., & R. M., Y. (2016). Techniques For Extraction of Essential Oils From Plants: A Review. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 10(16), 117–127.
- Sharma, P. K., Singh, V., & Ali, M. (2016). Chemical Composition and Antimicrobial Activity of Fresh Rhizome Essential Oil of *Zingiber Officinale* Roscoe. *Pharmacognosy Journal*, 8(3), 185–190. <https://doi.org/10.5530/pj.2016.3.3>
- Tan, L. T. H., Lee, L. H., Yin, W. F., Chan, C. K., Abdul Kadir, H., Chan, K. G., & Goh, B. H. (2015). Traditional uses, phytochemistry, and bioactivities of *Cananga odorata* (ylang-ylang). *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/896314>
- Uzunçakmak, T., & Ayaz Alkaya, S. (2018). Effect of Aromatherapy on Coping with Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 36(November 2017), 63–67. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.11.022>
- Valussi, M., Donelli, D., Firenzuoli, F., & Antonelli, M. (2021). Bergamot Oil: Botany, Production, Pharmacology. *Encyclopedia*, 1(1), 152–176. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia1010016>
- Velasco-Rodríguez, R., Pérez-Hernández, M. G., Maturano-Melgoza, J. A., Hilerio-López, G., Monroy-Rojas, A., Arana-Gómez, B., & Vásquez, C. (2019). The effect of aromatherapy with lavender (*Lavandula angustifolia*) on serum melatonin levels. *Complementary Therapies in Medicine*, 47. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.102208>