

# AROMATERAPI LAVENDER SEBAGAI MEDIA RELAKSASI

IGA Prima Dewi AP

Bagian Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

## ABSTRAK

Aromaterapi adalah salah satu teknik pengobatan atau perawatan menggunakan bau-bauan yang menggunakan minyak esensial aromaterapi. Proses ekstraksi (penyulingan) minyak esensial ini secara umum dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu penyulingan dengan dengan air (direbus), penyulingan dengan air dan uap (dikukus), dan penyulingan dengan uap (diuapkan). Salah satu aroma yang paling digemari adalah lavender. Kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool ( $C_{10}H_{18}O$ ). Linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender. Menurut hasil dari beberapa jurnal penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (*carminative*), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki *mood* seseorang

**Kata kunci:** aromaterapi, lavender, linalool, relaksasi

## LAVENDER AROMATHERAPY AS A RELAXANT

### ABSTRACT

Aromatherapy is a kind of treatment that used aroma with aromatherapy essential oil. Extraction process from essential oil generally doing in three methods, there are distilling with water (boiled), distilling with water and steam, and distilling with steam. One of the most favorite aroma is lavender. The main content from lavender is linalyl acetate and linalool ( $C_{10}H_{18}O$ ). Linalool is main active contents in lavender which can use for anti-anxiety (relaxation). Based on some research, the conclusion indicates that essential oil from lavender can give relaxation (*carminative*), sedative, reduce anxiety level and increasing mood.

**Keywords:** aromatherapy, lavender, linalool, relaxation

## PENDAHULUAN

Tuntutan hidup yang semakin besar dan keinginan orang untuk mendapatkan hidup yang lebih baik mendorong setiap orang untuk bekerja lebih keras sehingga menimbulkan rasa lelah, baik itu dalam pikiran maupun fisik. Saat ini berwisata juga bertujuan untuk mendapatkan ketenangan yang dapat dilakukan dengan wisata spa. Bali sebagai daerah tujuan wisata yang sangat diminati oleh para wisatawan juga menyediakan fasilitas wisata spa tersebut. Wisata spa saat ini menjadi salah satu trend terbaru bagi wisatawan yang berlibur di Bali, banyak wisatawan yang memang sengaja datang ke Bali dengan tujuan melakukan wisata spa. Bahkan salah satu spa terbaik di dunia terdapat di Bali.

Salah satu aroma untuk aromaterapi yang paling digemari adalah lavender. Berasal dari bunga lavender yang berbentuk kecil dan berwarna ungu. Bunga lavender dapat digosokkan ke kulit, selain memberikan aroma wangi, lavender juga dapat menghindarkan diri dari gigitan nyamuk<sup>4</sup>. Aromaterapi menggunakan minyak lavender dipercaya dapat memberikan efek relaksasi bagi saraf dan otot-otot yang tegang (*carminative*) setelah lelah beraktivitas<sup>5</sup>. Bunga lavender juga memiliki efek memberikan rasa kantuk (sedatif)<sup>5,6,7</sup>.

Melalui tulisan ini, diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan atau ilmu pengetahuan bagi pembaca tentang gambaran umum dan zat yang terkandung dalam bunga lavender, proses pengolahan minyak lavender, serta manfaat relaksasi bunga lavender.

## **BUNGA LAVENDER**

Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *Lavandula angustifolia*, *lavandula lattifolia*, *lavandula stoechas* (Fam. Lamiaceae)<sup>8</sup>. Penampakan bunga ini adalah berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tinggi tanaman mencapai 72 cm. Asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan Laut Tengah sampai Afrika tropis dan ke timur sampai India. Lavender termasuk tumbuhan menahun, tumbuhan dari jenis rumput-rumputan, semak pendek, dan semak kecil. Tanaman ini juga menyebar di Kepulauan Kanari, Afrika Utara dan Timur, Eropa selatan dan Mediterania, Arabia, dan India. Karena telah ditanam dan dikembangkan di taman-taman di seluruh dunia, tumbuhan ini sering ditemukan tumbuh liar di daerah di luar daerah asalnya<sup>9</sup> (**Gambar 1**).

Tanaman ini tumbuh baik pada daerah dataran tinggi, dengan ketinggian berkisar antara 600-1.350 m di atas permukaan laut. Untuk mengembangbiakkan tanaman ini tidaklah sulit, dimana menggunakan biji dari tanaman lavender yang sudah tua dan disemaikan. Bila sudah tumbuh, dapat dipindahkan ke *polybag*. Bila tinggi tanaman telah mencapai 15-20 cm, dapat dipindahkan ke dalam pot atau bisa ditanam di halaman rumah<sup>4,10</sup>.

Nama lavender berasal dari bahasa Latin "*lavera*" yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu<sup>9</sup>. Bunga lavender dapat digosokkan ke kulit, selain memberikan aroma wangi, lavender juga dapat menghindarkan diri dari gigitan nyamuk. Bunga lavender kering dapat diolah menjadi teh yang dapat kita konsumsi. Manfaat lain bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada

orang yang mengalami insomnia. Minyak esensial dari lavender biasanya diencerkan terlebih dahulu dengan minyak lain dari tumbuh-tumbuhan (*carrier oil*) seperti *sweet almond oil*, *apricot oil*, dan *grapeseed oil* agar dapat diaplikasikan pada tubuh untuk massage aromaterapi<sup>1</sup>.

### **Zat yang Terkandung pada Minyak Lavender**

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool<sup>7</sup> (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O).

Diteliti efek dari tiap kandungan bunga lavender untuk mencari tahu zat mana yang memiliki efek *anti-anxiety* (efek anti cemas/relaksasi) menggunakan Geller *conflict test* dan Vogel *conflict test*. Cineol, terpinen-4-ol, alpha-pinene, dan beta-myrcene tidak menghasilkan efek anti cemas yang signifikan pada tes Geller. Linalyl asetat sebagai salah satu kandungan utama pada lavender tidak menghasilkan efek anti cemas yang signifikan pada kedua tes. Borneol dan camphene memberikan efek anti cemas yang signifikan pada kedua tes. Geller, tapi tidak signifikan pada tes Vogel. Linalool, yang juga merupakan kandungan utama pada lavender, memberikan hasil yang signifikan pada kedua tes. Dapat dikatakan, linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender<sup>7</sup>.

## **Proses Pembuatan Minyak Lavender**

Kandungan minyak esensial dari tumbuh-tumbuhan, seperti pada batang, daun, akar, buah, dan bunga dapat diisolasi atau dipisahkan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan penyulingan (*distillation*). Penyulingan merupakan proses yang sangat menentukan untuk mendapatkan minyak esensial dari suatu tanaman. Terdapat beberapa cara penyulingan yang dapat dilakukan untuk menghasilkan minyak esensial dan cara-cara tersebut tergantung pada volume serta ketersediaan alat-alat pendukung di lokasi penyulingan. Alat penyulingan minyak sebaiknya terbuat dari bahan *stainless steel*. Jika proses penyulingan dibuat dari bahan lain (*non-stainless steel*), minyak yang dihasilkan akan tampak keruh<sup>3</sup>.

Pertama yang harus kita lakukan sebelum penyulingan adalah memotong bunga lavender menjadi bagian yang lebih kecil. Hal ini bertujuan agar kelenjar minyak pada bunga dapat terbuka sebanyak mungkin sehingga memaksimalkan produksi minyak esensial<sup>3</sup>.

Tahap selanjutnya adalah mengeringkan bunga lavender pada tempat yang teduh atau ruang tertutup selama kurang lebih dua hari. Hal ini bertujuan untuk mempercepat proses penyulingan dan mendapatkan hasil yang lebih baik. Jangan langsung mengeringkan di bawah sinar matahari karena dapat mengakibatkan sebagian minyak dari bunga ikut menguap. Selain itu, pengeringan yang terlalu cepat dapat mengakibatkan bunga menjadi rapuh dan sulit untuk disuling. Bila dua tahap di atas telah dikerjakan, bunga lavender siap untuk disuling menjadi minyak esensial<sup>3</sup>.

Menurut Tuhana Taufik (2007), teknik penyulingan minyak esensial dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu penyulingan dengan air (direbus), penyulingan dengan air dan uap (dikukus), dan penyulingan dengan uap (diuapkan).

## 1. Penyulingan dengan air (direbus)

Teknik penyulingan ini adalah teknik yang paling pertama dilakukan dan masih digunakan sampai saat ini oleh petani tradisional. Dalam teknik ini, ketel penyulingan diisi air sampai sampai volumenya hampir separuh dari volume ketel, lalu dipanaskan. Sebelum air mendidih, bahan baku dimasukkan dalam ketel penyulingan. Dengan demikian, penguapan air dan minyak terjadi secara bersamaan, sehingga disebut teknik penyulingan langsung (*direct distillation*). Uap air yang keluar dialirkan melalui kondensor (alat pendingin) agar menjadi cair (terkondensasi). Selanjutnya, cairan tersebut (campuran minyak dengan air) ditampung dan dibiarkan beberapa saat sampai cairan terpisah menjadi bagian air dan minyak. Bahan yang berat jenisnya lebih besar akan berada di bawah. Lalu, dengan membuka keran pada alat penampung, minyak dan air dapat dipisahkan.

Teknik ini adalah yang paling sederhana dan tidak memerlukan banyak modal, namun teknik ini lebih cocok terhadap bahan yang jumlahnya tidak terlalu banyak. Ada beberapa kelemahan dari teknik ini, yaitu kualitas minyak yang dihasilkan cukup rendah, kadar minyak sedikit, dan produk minyak bercampur dengan hasil sampingan.

## 2. Penyulingan dengan air dan uap (dikukus)

Teknik penyulingan ini menghasilkan kualitas dan produksi minyak esensial yang lebih baik dibandingkan dengan teknik direbus. Prinsip kerjanya adalah ketel penyulingan diisi air sampai batas saringan. Bahan baku diletakkan di atas saringan sehingga tidak berhubungan langsung dengan air yang mendidih, tetapi nantinya akan berhubungan dengan uap air. Oleh karena itulah, teknik ini disebut penyulingan tidak langsung (*indirect distillation*). Pada teknik ini, air yang menguap

akan membawa partikel-partikel minyak dan dialirkan melalui pipa ke alat pendingin sehingga terjadi pengembunan dan uap air yang bercampur minyak akan mencair kembali. Selanjutnya, campuran ini dialirkan ke alat pemisah untuk memisahkan minyak dari air dengan membuka keran pada tabung pemisah.

Teknik ini cocok untuk penyulingan bahan yang jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan teknik merebus. Teknik penyulingan ini sering dipakai petani untuk mendapatkan minyak dengan kualitas baik untuk diekspor dan alat-alatnya pun dapat dibuat sendiri oleh petani.

### 3. Penyulingan dengan uap (diuapkan)

Teknik ini tergolong untuk penyulingan dalam skala perusahaan besar dan memerlukan biaya yang cukup besar karena memakai dua buah ketel dan sebagian besar peralatan memakai bahan *stainless steel* (SS) dan *mild steel* (MS). Biaya besar untuk pengadaan alat-alat sepadan dengan hasil minyak esensial yang diperoleh, dimana kualitas minyak jauh lebih sempurna dibandingkan dengan kedua teknik yang telah dijabarkan sebelumnya (**Gambar 2**).

Prinsip kerja teknik ini sebenarnya hampir sama dengan teknik dikukus, namun antara ketel uap dan ketel penyulingan harus dipisah. Ketel uap yang berisi air dipanaskan, lalu uapnya dialirkan ke ketel penyulingan yang berisi bahan baku. Suhu uap diusahakan tidak lebih dari  $100^{\circ}$  celcius, agar tidak terlalu panas dan dapat merusak hasil sulingan. Partikel-partikel minyak pada bahan baku terbawa bersama uap dan dialirkan ke alat pendingin. Di dalam alat pendingin terjadi proses pengembunan sehingga uap air yang bercampur minyak akan mengembun dan mencair kembali. Setelah itu, campuran ini dialirkan ke alat pemisah yang akan memisahkan minyak dari air. Dalam tabung pemisah, minyak akan berada di bagian

atas karena berat jenisnya lebih ringan daripada air. Selanjutnya dengan membuka keran pada tabung pemisah, air yang ada dalam tabung dapat dikeluarkan dan yang tertinggal dalam tabung hanya minyak hasil penyulingan<sup>3</sup> (**Gambar 3**).

### **KERJA EKSTRAK LAVENDER SEBAGAI MEDIA RELAKSASI**

Indra penciuman memiliki peran yang sangat penting dalam kemampuan kita untuk bertahan hidup dan meningkatkan kualitas hidup kita. Dalam sehari kita bisa mencium lebih kurang 23.040 kali<sup>1</sup>. Bau-bauan dapat memberikan peringatan pada kita akan adanya bahaya dan juga dapat memberikan efek menenangkan (relaksasi)<sup>1</sup>. Tubuh dikatakan dalam keadaan relaksasi adalah apabila otot-otot di tubuh kita dalam keadaan tidak tegang. Keadaan relaksasi dapat dicapai dengan menurunkan tingkat stres, baik stres fisik maupun psikis, serta siklus tidur yang cukup dan teratur.

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic sistem pada otak. Limbic adalah struktur bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdala dan hipocampus. Sistem limbic sebagai pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa

lapar, dan haus. Amygdala sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau-bauan<sup>1</sup>.

Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan. Menurut penelitian yang dilakukan terhadap tikus, minyak lavender memiliki efek sedasi yang cukup baik dan dapat menurunkan aktivitas motorik mencapai 78%<sup>11</sup>, sehingga sering digunakan untuk manajemen stres. Beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, dan memberikan efek relaksasi.

Penelitian lain yang dilakukan terhadap manusia mengenai efek aromaterapi lavender untuk relaksasi, kecemasan, *mood*, dan kewaspadaan pada aktivitas EEG (*Electro Encephalo Gram*) menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan, perbaikan *mood*, dan terjadi peningkatan kekuatan gelombang alpha dan beta pada EEG yang menunjukkan peningkatan relaksasi. Didapatkan pula hasil yaitu terjadi peningkatan secara signifikan dari kekuatan gelombang alpha di daerah frontal, yang menunjukkan terjadinya peningkatan rasa kantuk<sup>5</sup>.

## **MANFAAT EKSTRAK LAVENDER**

Minyak lavender berwarna jernih sampai kuning pucat dengan bau wangi yang sangat khas<sup>12</sup>. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, *hypnotic*, dan *anti-neurodepressive* baik pada hewan maupun pada manusia<sup>6</sup>. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai

manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang. Dikatakan juga linalool menunjukkan efek *hypnotic* dan *anticonvulsive* pada percobaan menggunakan tikus<sup>6</sup>. Karena khasiat inilah bunga lavender sangat baik digunakan sebagai aromaterapi. Selain itu, beberapa tetes minyak lavender dapat membantu menanggulangi insomnia, memperbaiki *mood* seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi.

Wisatawan merupakan orang yang melakukan wisata ke berbagai tempat dengan tujuan untuk memperoleh kesenangan atau ketenangan. Tentunya para wisatawan memerlukan stamina dan kondisi tubuh yang selalu fit agar dapat menempuh perjalanan wisata yang nyaman. Oleh karena itu manfaat aromaterapi khususnya aroma lavender dengan kandungan zat yang dimiliki akan dapat memberikan kenyamanan bagi para wisatawan yang sedang melakukan perjalanan.

Bagi orang yang sehari-harinya melaksanakan berbagai kesibukan dengan tingkat kelelahan dan stres yang tinggi serta kurangnya waktu yang dapat digunakan untuk beristirahat dan berwisata, dapat melakukan aromaterapi menggunakan teknik inhalasi aroma minyak lavender di rumah masing-masing, dengan meneteskan minyak lavender pada bantal ataupun memakai bantuan bakaran lilin aromaterapi. Selain karena manfaat-manfaat aromaterapi lavender yang sangat sesuai dengan kebutuhan, waktu yang diperlukan untuk melakukan teknik tersebut juga tidak banyak. Sehingga akan sangat memungkinkan bagi orang-orang yang tidak memiliki banyak waktu luang.

Wisatawan memperoleh manfaat, dalam aspek fisik maupun psikis apabila melakukan aromaterapi menggunakan minyak lavender. Manfaat aspek fisik dari

aromaterapi ini dapat merelaksasikan otot-otot yang kaku setelah melakukan perjalanan wisata yang cukup jauh. Aroma lavender juga memberikan efek sedatif yang cukup baik sehingga para wisatawan dapat beristirahat dengan cukup setelah melakukan perjalanan wisatanya dan dapat melakukan perjalanan wisata lain dengan kondisi tubuh yang lebih baik. Dari segi psikis, melihat adanya manfaat dalam memperbaiki mood dari minyak lavender, tentunya para wisatawan dapat melakukan wisatanya dengan perasaan yang tenang dan nyaman serta jauh dari depresi dan tekanan.

Pemakaian minyak lavender sebagai aromaterapi telah dilakukan sejak zaman dahulu. Seiring perjalanannya, sempat dilaporkan bahwa ada beberapa efek samping yang ditimbulkan dari pemakaian minyak lavender secara inhalasi, diantaranya, mual, muntah, sakit kepala, dan menggigil. Dermatitis kontak dan *phototoxicity* juga dilaporkan terjadi pada penggunaan minyak lavender secara topikal<sup>12</sup>.

## **DISKUSI**

Penelitian yang dilakukan oleh Jeffrey J. Gedney, Psyd., Toni L. Glover, MA., RN., dan Roger B. Fillingim, PhD. dengan judul “*Sensory and Affective Pain Discrimination After Inhalation of Essential Oils*”. Metode penelitian yang digunakan adalah *randomized crossover design* dengan melakukan penelitian 26 orang sehat, tidak merokok, dan tidak dalam pengobatan (13 laki-laki dan 13 wanita belum menopause). Dalam studi ini didemonstrasikan bahwa inhalasi dari minyak esensial lavender dan rosemary tidak menemukan hasil adanya efek analgesik. Tetapi evaluasi subjek secara retrospektif dari pengaruh aroma terhadap perubahan intensitas nyeri dan nyeri yang tidak mengenakan menunjukkan mereka memperoleh manfaat yang menguntungkan, khususnya untuk lavender. Jadi dalam evaluasi klinis secara retrospektif tentang

efektivitas *treatment*, aromaterapi dapat menimbulkan perubahan hubungan klinis pada laporan pasien mengenai rasa nyeri. Oleh karena itu kecenderungan efek samping yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa aroma terapi dapat membantu dalam terapi yang berhubungan dengan nyeri dan adanya kerusakan jaringan<sup>2</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Miguel A. Diego, Nancy Aaron Jones, Tiffany Field, Maria Hernandez-Reif, Saul Schanburg, Cynthia Kuhn, Virginia McAdam, Robert Galamaga, dan Mary Galamaga, dengan judul “*Aromatherapy Positively Affects Mood, EEG Patterns of Alertness, and Math Computations*”. Dengan melakukan penelitian menggunakan aroma lavender dan rosemary pada 40 orang mahasiswa dan staf dari Universitas Miami Medical School, yang terdiri dari 30 wanita dan 10 laki-laki. Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap. Penelitian tahap pertama menggunakan data laporan langsung menunjukkan bahwa, kedua kelompok baik lavender maupun rosemary mengalami penurunan yang signifikan dalam *score* tingkat kecemasan yang dites menggunakan kuisioner STAI (*State Anxiety Inventory*), hanya kelompok lavender yang mengalami perbaikan mood secara signifikan setelah pemberian aroma terapi, yang diketahui dari penurunan *score* POMS (*The Profile of Mood States*), kedua kelompok merasa lebih rileks, dan kelompok rosemary cenderung merasa lebih waspada. Penelitian tahap kedua menggunakan *math computations* menunjukkan bahwa kedua kelompok dapat mengisi *math computations* dengan lebih cepat setelah diberi aroma terapi, tetapi hanya kelompok lavender yang mengalami peningkatan ketelitian atau ketepatan dalam pengisian. Penelitian tahap ketiga menggunakan data EEG pada saat sebelum, selama, dan setelah menggunakan aroma terapi, hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami peningkatan gelombang alpha pada daerah frontal secara signifikan adalah kelompok lavender ditandai adanya peningkatan rasa kantuk,

sementara kekuatan gelombang alpha pada daerah frontal menurun pada kelompok rosemary ditandai adanya peningkatan kewaspadaan, (2) Kedua kelompok aroma terapi mengalami peningkatan gelombang beta yang ditandai adanya rasa kantuk<sup>5</sup>.

Kedua penelitian sama-sama menggunakan aroma lavender dan rosemary sebagai objek penelitian dan sama-sama meneliti efek yang diakibatkan oleh kedua aromaterapi tersebut. Penelitian pertama, meneliti efek aroma lavender dan rosemary terhadap rasa nyeri atau efek analgesik. Penelitian kedua meneliti efek aroma lavender dan rosemary terhadap perbaikan *mood*, kewaspadaan, dan pengaruh terhadap rasa kantuk.

Menurut hasil dari beberapa jurnal penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa minyak esensial dari bunga lavender dapat memberikan manfaat relaksasi (*carminative*), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki *mood* seseorang. Belum terdapat jurnal yang membahas mengenai bagaimana mekanisme kerja linalool pada CNS (*Central Nervous System*) sehingga lavender dapat memberikan berbagai manfaat seperti tersebut di atas.

## **RINGKASAN**

Kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalool (C<sub>10</sub>H<sub>18</sub>O). Linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender. Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Menurut beberapa penelitian, minyak lavender lavender

sendiri berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan, peningkatan relaksasi, dan peningkatan rasa kantuk, serta adanya perbaikan *mood* .

## DAFTAR PUSTAKA

1. Buckle J. Aromatherapy and Diabetes. *Diabetes Spectrum* 2001: vol. 4 no. 3; 124-126
2. Gedney JJ, Glover TL, Fillingim RB. Sensory and Affective Pain Discrimination After Inhalation of Essential Oils. *Psychosomatic Medicine* 2004; 66; 599-606
3. Taufiq T. 2007. *Menyuling Minyak Atsiri*. PT. Citra Pramana: Yogyakarta
4. <http://lilyflowers-8.blogspot.com/2009/05/bunga-lavender.html>. Diakses tanggal 20 Januari 2011
5. Diego AM, Jones NA, Field T, Hernandez-Reif M, Schanberg S, Kuhn C, McAdam V, Galamaga R, Galamaga M. Aromatherapy Positively Affects Mood, EEG Pattern of Alertness and Math Computations. *International Journal of Neuroscience* 1998: vol 96; 217-224
6. Yamada K, Mimaki Y, Sashida Y. Effect Inhaling of the Vapor of *Lavandula burnatii* super-Derived Essential Oil and Linalool on Plasma Adrenocorticotropin Hormone (ACTH), Catecholamine and Gonadotropin Level in Experimental Menopausal Female Rats. *Pharmaceutical Society of Japan* 2005; 28 (2); 378-379
7. McLain DE. *Chronic Health Effects Assessment of Spike Lavender Oil*. Walker Doney and Associates, Inc 2009; 1-18

8. Barocelli E, Calcina F, Chiavarini M, Impicciatore M, Bruni R, Bianchi A, Vallabeni V. Antinociceptive and Gastroprotective Effect of Inhaled and Orally Administered *Lavandulahybrida Reverchon* "Grosso" Essential oil. Science Direct 2004: 76; 213-223
9. <http://en.wikipedia.org/wiki/Aromatherapy>. Diakses tanggal 20 Januari 2011
10. <http://id.shvoong.com/social-sciences/counseling/2089560-khasiat-dan-manfaat-bunga-lavender/>. Diakses tanggal 20 Januari 2011
11. Snow AL, Hovanec L, Brandit J. A Controlled Trial of Aromatherapy for Agitation in Nursing Home Patients with Dementia. The Journal of Alternatif and Complementary Medicine 2004: vol. 10 no. 3; 431-437
12. Sweetman SC. 2002. The Complete Drug Reference. Pharmaceutical Press: London
13. [http://www.google.co.id/imglanding?q=alat+penyulingan+minyak&hl=en&gbv=2&tbs=isch:1&tbnid=5CFKsGwLBh3FhM:&imgrefurl=http://business.dinomarket.com/ads/914452/Jual-DESTILATOR-PENYULING-MINYAK-ATSIRI/&imgurl=http://media.dinomarket.com/docs/imgusr/mesindestilatorminyaknila\\_m\\_ll.jpg&ei=\\_2k5TcP8OoLSsAOGwOn8Ag&zoom=1&w=500&h=314&iact=hc&oei=92k5TfyWDsysrAedj\\_2wCA&esq=2&page=2&tbnh=114&tbnw=182&start=20&ndsp=18&ved=1t:429,r:5,s:20&biw=1280&bih=588](http://www.google.co.id/imglanding?q=alat+penyulingan+minyak&hl=en&gbv=2&tbs=isch:1&tbnid=5CFKsGwLBh3FhM:&imgrefurl=http://business.dinomarket.com/ads/914452/Jual-DESTILATOR-PENYULING-MINYAK-ATSIRI/&imgurl=http://media.dinomarket.com/docs/imgusr/mesindestilatorminyaknila_m_ll.jpg&ei=_2k5TcP8OoLSsAOGwOn8Ag&zoom=1&w=500&h=314&iact=hc&oei=92k5TfyWDsysrAedj_2wCA&esq=2&page=2&tbnh=114&tbnw=182&start=20&ndsp=18&ved=1t:429,r:5,s:20&biw=1280&bih=588). Diakses tanggal 20 Januari 2011
14. <http://www.google.co.id/images?hl=en&biw=1280&bih=588&gbv=2&tbs=isch%3A1&sa=1&q=alat+penyulingan+lavender&aq=f&aqi=&aql=&oq=>. Diakses tanggal 20 Januari 2011



**Gambar 1.** Bunga Lavender<sup>7</sup>



**Gambar 2.** Alat Penyulingan dengan Uap<sup>13</sup>



**Gambar 3.** Alat Penyulingan Minyak Lavender<sup>14</sup>