AROMATERAPI

1. Sejarah Aromaterapi

Kata aromaterapi merupakan gabungan dari kata aroma, yang berarti harum, bau wangi, sesuatu yang lembut dan terapi yang berimplikasi pada penanganan dokter atau orang-orang yang mempelajari ilmu kesehatan. Pengobatan dengan bau harum-haruman seperti minyak atsiri (Esensial Oil) atau dengan senayawa fragnance telah lama dilakukan. Orang-orang Mesir dan India telah melakukannya 4000 tahun yang lalu. Orang-ornag Mesir menggunakan tumbuhan beraroma untuk melakukan pemijatan setelah mandi, pengobatan penyakit, dan untuk membalur tubuh agara kulit terawatt, serta parfum atau kosmetik. Sedangkan di India, telah lama digunakan sebagai obat tradisional yang dikenal dengan Ayurveda.

Bangsa Cina, terkenal sudah memakai tumbuhan beraroma sebagai kebudayaan mereka, dan digunakan untuk kebaikan (kesejahteraan) jiwa dan raga. Bangsa Cina menggunakannya dengan membakar dupa untuk menciptakan kondisi yang berimbang dan penuh harmoni.

Beberapa abad setelahnya, bangsa Mesir kemudian menciptakan mesin distalasi yang belum sempurna. Mesin ini bisa mengeluarkan minyak dari pohon Cedar. Beberapa pendapat mengatakan bahwa teknik distalasi ini sudah pernah digunakan oleh bangsa India dan bangsa Persia (kini Iran) namun sedikit bukti yang membuktikan itu.

Minyak yang berasal dari phon cedar, cengkeh, kayu manis, dan pala digunakan oleh bangsa Mesir untuk membalsem mereka yang sudah meninggal. Saat makam-makam di Mesir di buka pada awal abad ke-20, sisa-sisa rempah ditemukan dengan bagian tubuh dari mayat yang ada. Bau dari rempah-rempah tersebut masih tercium walaupun tipis. Bangsa Mesir juga menggunakan minyak dan tumbuhan herbal yang lain sebagai bahan persiapan untuk kegiatan spiritual, kedokteran, wewangian dan juga kosmetik. Bahkan diduga bahwa bangsa Mesir menggunakan kata perfume, berasal dari bahasa Latin per fumum, yang berarti melewati asap. Pada jaman itu kaum laki-laki bangsa Mesir juga menggunakan parfum seperti layaknya para wanita. Mereka menggunakan semacam kerucut solid di kepala mereka, yang lama kelamaan mencair dan menutupi tubuh mereka dengan aroma wangi.

Bangsa Yunani belajar banyak hal tentang aroma terapi dari bangsa Mesir. Ditambah dengan ilmu pengetahuan yang tinggi dari bangsa Yunani, mereka bisa menggunakan minyak-minyak hasil ekstraksi itu selain untuk aroma, juga sebagai anti radang kulit, dan menyembuhkan luka. Bangsa Romawi meneruskan tradisi tersebut, dan bahkan menemukan 500 jenis tumbuhan yang bisa digunakan sebagai aromaterapi dan sebagai pengobatan. Bangsa Roamawi juga mengembangkan teknologi ekstraksi bukan hanya pada minyak esensial dari pohon, tetapi juga mengekstrak sari aromatic bunga.

Kemajuan pesat untuk distalasi minyak esensial ini terjadi karena penemuan pipa pendingin bergulir pada abad ke-11. Ilmuwan kelahiran Persia (Iran) bernama Avicenna (Indonesia: Ibnu Sina) menciptakan pipa berulir untuk penghasil aroma ini menguap dan dingin lebih efektif dan cepat dibandingkan dengan mesin distalasi sebelumnya yang menggunakan pipa pending lurus. Kontribusi Ibnu Sina membuat distalasi lebih focus kepada minyak esensial dan kelebihannya.

Pada abad ke-12, seornag kepala asrama biarawati bernama Hildegard menanam dan kemudian mengambil sari dari Lavender untuk kebutuhan kedokteran. Pada abad ke-13, industry farmasi lahir. Hal ini mendorong distalasi minyak esensial secara besar-besaran. Selama abad ke 14 kejadian Black Death terjadi dan membunuh jutaan orang. Persiapan tumbuh-tumbuhan herbal juga digunakan untuk melawan pembunuh yang kejam ini. Pada masa itu dipercaya bahwa beberapa aroma yang digunakan dapat menghindarkan wabah yang menyebar karena kontak yang konstan dengan herbal-herbal aromatic natural itu.

Pada abad ke-15 lebih banyak tumbuhan ditanam dan di distalasi untuk mendapatkan minyak esensial kemenyan, juniper, mawar, dan rosemary. Pertumbuhan ini diikuti dengan banyaknya buku-buku dan karya yang membahas tentang herbal-herbal aroma terapi ini. Selanjutnya pada abad ke-16 dan ke-17 minyak-minyak herbal ini dapat di beli di toko yang disebut “apothecary” dan lebih banyak lagi minyak-minyak tersebut. Pada abad ke-19 ditemukan tempat untuk wadah minyak-minyak tersebut dan persebaran minyak esensial semakin luas.

Pada awal bada ke-20 ilmu pengetahuan semakin kompleks dalam memisahkan minyak-minyak esensial yang digunakan untuk membuat bahan kimia sintetis dan obat-obatan. Hal ini mejadikan pemisahan antara obat dan aroma terapi lebih menguntungkan, dan disebut sebagai “kedokteran modern”.

Seorang ahli kima Perancis bernama Renẻ-Maurice Gattefossẻ. Dia lebih focus dalam menggunakan distalasi minyak esensial untuk keperluan kedokteran. Pada suatu kejadian lengannya terbakar, dan secara reflek mencelupkan ke minyak aroma terapi, aroma lavender. Lengan yang terbakar sembuh dengan cepat dan hanya menyisakan sedikit bekas luka. Pada tahun 1937, Renẻ-Maurice Gattefossẻ menulis buku bahasa Perancis berjudul Aromathẻrapie: Les Huiles essentialles hormones vẻgẻtales yang kemudian dialih-bahasakan bahasa Inggris menjadi Gattefossẻ’s Aromatherapy.

Tokoh lain yang berjasa bagi perkembangan aromaterapi adalah Jean Valnet, Madam Marguerite Maury, and Robert B. Tisserand. Jean Valnet dikenal sebagai orang yang mendedikasikan hasil kerjanya dalam menggunakan minyak esensial untuk membantu menyembuhkan prajurit perang yang terluka dan dikenal karena bukunya, The Practice of Aromatherpy. Robert B.Tisserand dikenal sebagai aromaterpaist Inggris yang bertanggung jawab dalam membawa masuk aromaterapi ke Negara-negara berbahasa Ingrris. The art of Aromatherapy adalah buku yang diterbitkan pada tahun 1977, dan menjadi buku aromaterapi pertama yang berbahasa Inggris.

Pada akhir abad ke-20 dan memasuki awal abad ke-21, menunjukkan semakin tinggi minat dan keinginan untuk menggunakan produk-produk natural termasuk minyak-minyak esensial untuk terapi, kosmetik dan wewangian aromatic. Akhir-akhir ini, peningkatan perhatian terhadap penggunaan aroma terapi di tambah dengan semakin mudahnya informasi aroma terapi di buku dan internet menjadikan penggunaan aromaterapi semakin meningkat sebagai terapi, kosmetik dan wewangian (parfum).

1. Asal-Usul Aromaterapi di Indonesia

Di Indonesia, metode pijat telah ada sejak berabad –abad yang lalu. Hal ini terbukti dari relief yang terdapat pada Candi Borobudur pada abad ke 8-9. Ternyata pijat menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam warisan budaya Indonesia menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam warisan budaya Indonesia setelah berabad-abad perkembangannya, karena dalam filosofinya pijat merupakan suatu penanaman metode kesehatan lahir batin serta kecantikan seseorang.

Pengobatan tradisional di Indonesia kebanyakan mendapat pengaruh dari Ayuverdic dan pengobatan China. Pengobatan tersebut bisa berpengaruh dan berkembang di Indonesia, adalah karena pengaruh agama Hindu yang tiba di Indonesia pada sekitar abad 400 SM. Pemimpin agama Hindu yang memperkenalkan pengobatan Ayuvedic, di mana pengobatan yang dilakukan menggunakan minyak yang berasal dari tanaman. Agama Budha juga memberikan pengaruh terhadap masuknya aromaterapi di Indonesia, ketika ada biksu Budha yang mengajarkan pengobatan tradisional China. Kemudian pada masa pemerintahan Kerajaan Majapahit di Jawa Tengah, salah satu Raja, ada yang mempersunting wanita cantik yang merupakan keturunan bangsa China. Dari situlah, seni penyembuhan akupuntur dan refleksiologi diperkenalkan.

Runtuhnya Kerajaan Majapahit pada tahun 1450 SM, akibat kedatangan umat Muslim membuat penduduk Hindu berpindah ke dataran Bali, dengan membawa pengetahuan pengobatan yang dimiliki selama di Jawa Tengah. Asal –usul tersebutlah yang menyebabkan pengobatan dan refleksiologi yang terdapat di Jawa Tengah dan Bali menjadi hampir serupa dan historical itu pula yang menyebabkan banyaknya produk aromaterapi yang berasal dari Bali dan Jawa Tengah-Jogjakarta.

1. Definisi

Aromaterapi adalah terapi atau pengobatan dengan menggunakan bau-bauan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang berbau harum dan enak. Minyak astiri digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, sering digabungkan untuk menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik dari minyak astiri (Craig Hospital, 2013).

Aromaterapi dapat juga didefinisikan sebagai penggunaan terkendali esensial tanaman untuk tujuan terapeutik (Posadzki et al, 2012). Aromaterapi dapat berupa minyak, yang dikenal dengan minyak atsiri. Minyak atsiri dikenal juga dengan nama minyak terbang (Volatile oil) atau minyak eteris (esensial oil) adalah minyak yang dihasilkan dari tanaman dan mempunyai sifat mudah menguap pada suhu kamar tanpa mengalami dekomposisi. Minyak atsiri merupakan salah satu hasil metabolism dalam tanaman, yang terbentuk karena reaksi berbagai senyawa kimia dan air.

Sifatnya minyak atsiri adalah mempunyai rasa getir (purgent taste), berbau wangi sesuai dengan bau tanaman seperti daun, buah, biji, bunga, akar, kayu kulit, rimpang, bahkan seluruh bagian tanaman.

Tanaman yang menghasilkan minyak atsiri berjumlah 150-200 spesies tanaman, yang termasuk tanaman family Pinaceae, Labiatae, Compositae, Lauraceae, Myrtaceae dan Umbeliferaceae. Khusus di Indonesia, dikenal sekitar 40 jenis tanaman penghasil minyak atsiri, namun baru sebagian dari tanaman tersebut yang digunakan sebagai minyak atsiri secara komersil.

Jenis minyak aromaterapi yang umum digunakan yaitu:

1. Minyak Eukaliptus, Radiata (Eucalyptus Radiata Oil)
2. Minyak Rosemary (Rosemary Oil)
3. Minyak Ylang-Ylang (Ylang-ylang oil)
4. Minyak Tea Tree (Tea Tree Oil)
5. Minyak Lavender (Lavender Oil)
6. Minyak Geranium (Geranium Oil)
7. Minyak Peppermint
8. Minyak Jeruk Lemon (Lemon Oil)
9. Minyak Chamomile Roman
10. Minyak Clary Sage (Clary Sage Oil)

Berikut merupakan daftar tanaman atsiri penghasil minyak yang berkembang di Indonesia:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Tanaman | Nama Latin | Sumber Minyak |
| 1 | Adas | Foenicullum vulqare | Buah dan biji |
| 2 | Akar wangi | Vetiveria zizanoides | Akar |
| 3 | Anis | Clausena anisata | Buah dan biji |
| 4 | Bangle | Zingiber purpureum Roxb | Akar |
| 5 | Cempaka | Michelia champaca | Cempaka |
| 6 | Cendana | Santalum album | Kayu teras |
| 7 | Cengkeh | Syzyqium aromaticum | bunga |
| 8 | Eucalyptus | Eucalyptus sp. | daun |
| 9 | Gaharu | Aquilaria sp. | kayu |
| 10 | Gandapura | Gaultheria sp. | Daun dan ganggang |
| 11 | Jahe | Zingiber officinale | Akar |
| 12 | Jaringau | Acarus calamus |  |
| 13 | Jeruk purut | Citrus hystrix | buah |
| 14 | Kapulaga | Amomum cardamomum | Buah dan biji |
| 15 | Kayu manis | Cinnamomum cassia | batang |
| 16 | Kayu putih | Melaleuca leucadendron LI | daun |
| 17 | kemangi | Basil oil | daun |
| 18 | kenanga | Piper cubeba L | bunga |
| 19 | Kemukus | Piper cubeba L | buah |
| 20 | kencur | Caempreria galangal | akar |
| 21 | Ketumbar | Coriandrum sativum | Buah dan biji |
| 22 | Klausena | Clausena anisata | biji |
| 23 | Kunyit | Curcuma domestica | akar |
| 24 | Lada | Piper niqrum L | Buah dan biji |
| 25 | Lawang |  |  |
| 26 | Lengkuas hitam | Alpina malacensis oil | akar |
| 27 | Manis | Cinnamomum | daun |
| 28 | Massoi | Criptocaria massoia | batang |
| 29 | Mawar | Rosa sp. | bunga |
| 30 | Melati | Jasminum sambac | bunga |
| 31 | Mentha | Mentha arvensis | daun |
| 32 | Nilam | Pogostemon cablin | daun |
| 33 | Pala | Myristica fragrans houtt | Biji dan fuli |
| 34 | Palmarosa | Cymbopogon martini | daun |
| 35 | Pinus | Pinus merkusii | getah |
| 36 | Rosemari | Rosmarinus officinale | bunga |
| 37 | Sedap malam | Polianthes tuberose | bunga |
| 38 | Selasih mekah | Ocinum gratissimum | bunga |
| 39 | seledri | Avium graveolens L | Daun dan batang |
| 40 | Sereh dapur | Andropogon citrates | daun |
| 41 | Sereh wangi | Cymbopogon citrates | daun |
| 42 | sirih | Piper bitle | Daun dan batang |
| 43 | Sarawung pohon | Backhousia citriodora | daun |
| 44 | temulawak | Curcuma xanthorizza | akar |
| 45 | Ylang-Ylang | Canangium odoratum | bunga |

1. Mekanisme Aromaterapi

Efek fisiologis dari aroma terapi dapat dibagi menjadi dua jenis: yang bertindak melalui stimulasi system saraf dan organ-organ yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui effector=receptor mekanisme (Hongratanaworakit, 2004).

Aromaterapi didasarkan pada teori bahwa inhalasi atau penyerapan minyak esensial memicu perubahan dalam system limbic, bagian dari otak yang berhubungan dengan memori dan emosi. Hal ini dapat merangsang respon fisiologis saraf endokrin atau system kekebalan tubuh, yang mempengaruhi denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, aktifitas gelombang otak dan pelepasan berbagai hormone di seluruh tubuh.

Mekanisme kerja bahan aromaterapi adalah melalui sirkulasi tubuh dan system penciuman. Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak. Hanya sejumlah 8 molekul sudah dapat memicu impuls elektrik pada ujung saraf.

Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap langsung ke udara. Apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan, akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman terbagi menjadi:

* Penerimaan molekul bau tersebut oleh saraf olfactory epithelium, yang merupakan suatu reseptor yang berisi 20 juta ujung saraf.
* Ditransmisikannya bau tersebut sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak di bagian belakang hidung. Sel neuron menginterpretasi bau tersebut dan mengantarkannya ke system limbik yang kemudia akan dikirim ke hypothalamus untuk dioleh. Bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatic yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung.
* Rambut getar yang terdapat di dalam akan berfungsi sebagai reseptor. Mengantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui system sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rilkes, tenang atau terangsang.

Efeknya pada otak dapat menjadikan tenang atau merangsang system saraf, serta mungkin membantu dalam menormalkan sekresi hormone. Menghirup minyak esensial dapat meredakan gejala pernafasan, sedangkan aplikasi local minyak yang diencerkan dapat membantu untuk kondisi tertentu. Pijat dikombinasikan dengan minyak esensial memberikan relaksasi, serta bantuan dari rasa nyeri, kekuatan otot dan kejang. Beberapa minyak esensial yang diterapkan pada kulit dapat menjadi anti mikroba, antiseptic, anti jamur, atau anti inflamasi.

1. Manfaat Minyak Aromaterapi

Perkembangan jaman, ternyata memberikan pembuktian lebih mengenai manfaat dari penggunaan aromaterapi. Menafaatnya tidak hanya sekedar wewangian yang dapat menyembuhkan penyakit saja, tapi juga sebagai:

1. Meningkatkan kekebalan tubuh baik secara jasmani maupun rohani
2. Meringankan pikiran dan mengurangi stress
3. Membangkitkan semangat
4. Membersihkan racun dalam tubuh
5. Peningkatan memori jangka panjang
6. Pencegahan rambut rontok
7. Pengurangan eksim gatal
8. Mencegah insomnia
9. Pencegahan dingin dan flu pada balita
10. Membersihkan udara dan penangkalan kuman



Beberapa manfaat minyak aromaterapi (esensial oil) :

1. Lavender, dianggap paling bermanfaat dari semua minyak astiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnias, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan mendapatkan untuk relaksasi, merawat agar tidak terinfeksiparu-paru, sinus, termasuk jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista, dan peradangan lain. Meningkatkan daya tahan tubuh, regenerasi sel, luka terbuka, infeksi kulit dan sangat nyaman untuk kulit bayi, dan lain-lain.
2. Jasmine/bunga melati: pembangkit gairah cinta, baik untuk kesuburan wanita, mengobati impotensi, anti depresi, pegal linu, sakit menstruasi dan radang selaput lender.
3. Orange: baik untuk kulit berminyak, kelenjar getah bening tak lancer, debar jantung tak teratur dan tekanan darah tinggi.
4. Peppermint: membasmi bakteri, virus dan parasite yang bersarang di pencernaan. Melancarkan penyumbatan sinus dan paru, mengaktifkan produksi minyak di kulit, menyembuhkan gatal-gatal karena kadas/kurap, kudis karena tumbuhan beracun.
5. Rosemary: salah satu aroma yang manjur memperlancar peredaran darah, menurunkan kolesterol, mengendorkan otot, rematik, menghilangkan ketombe, kerontokan rambut, membantu mengatasi kulit kusam sampai di lapisan terbawah. Mencegah kulit kering, berkerut yang menampakkan urat-urat kemerahan.
6. Sandalwood/cendana: menyembuhkan infeksi saluran kencing dan alat kelamin, mengobati radang dan luka bakar, masalah tenggorokan, membantu mengatasi sulit tidur dan menciptakan ketenangan hati.
7. Green tea: berperan sebagai tonik kekebalan yang baik mengobati penyakit paru-paru, alat kelamin, vagina, sinus, infeksi mulut, infeksi jamur, cacar air, ruam saraf serta melindungi kulit karena radiasi bakar selama terapi kanker.
8. Ylang-Ylang/Kenanga: bersifat menenangkan, melegakan sesak nafas, berfungsi sebagai tonik rambut sekaligus sebagai pembangkit rasa cinta.
9. Lemon: elain baik untuk kulit berminyak, berguna pula sebagai zat antioksidan, antiseptic, melawan virus dan infeksi bakteri, mencegah hipertensi, kelenjar hati dan limpa yang tersumbat, memperbaiki metabolism, menunjang system kekebalan tubuh serta memperlambat kenaikan berat badan.
10. Frangipani/Kamboja: bermanfaat untuk pengobatan , antara lain, bisa untuk mencegah pingsan, radang usus, disentri, basiler, gangguan pencernaan, gangguan penyerapan makanan pada anak, radang hati, radang saluran nafas, jantung berdebar, TBC, cacingan, sembelit, kencing nanah, beri-beri, kapalan, kaki pecah-pecah, sakit gigi, tertusuk duri atau beling, bisul dan patekan. Aromaterapi dari wewangian ini melambangkan kesempurnaan. Ini dapat digunakan untuk meditasi dan memberikan suasana hening yang mendalam.
11. Strawberry: dapat meningkatkan selera makan, mengurangi penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kanker.
12. Lotus/teratai: meningkatkan vitalitas, konsentrasi, mengurangi panas dalam, meningkatkan fungsi limpa dan ginjal.
13. Apel hijau : dapat menyembuhkan mabuk, diare, menguatkan system pencernaan, menjernihkan pikiran, mengurnagi gejala panas dalam.
14. Vanilla: dengan aroma yang lembut dan hangat mampu menenangkan pikiran
15. Night Queen: membuat rasa nyaman dan rileks
16. Opium: menggembirakan, memberikan energy dan semangat tertentu
17. Coconut: memberikan efek ketenangan, menghilangkan stress, mampu memepertahankan keremajaan kulit wajah sehingga wajah selalu Nampak bersinar sepanjang masa.
18. Sakura: di antaranya disentri, demam, muntah, batuk darah, keputihan, tumor, insomnia, mimisan, sakit kepala, hipertensi.
19. Citronella : mengurangi ketegangan, meredakan hidung tersumbat, mengatasi insomnia, dengkur dan migran
20. Kayu putih (Eucalyptus): untuk melegakan pernafasan, meringankan masalah hidung sensitive, bronchitis, asma, batuk, pilek, demam, dan juga flu
21. Chammomile : digunakan untuk menenangkan dan mengakhiri stress, membuat tidur menjadi lebih nyenyak.
22. Dandelion : mengobati sakit sendi, masalah ginjal, dan kantung kemih, hepatitis, penyaringan darah dan mengatasi masalah penernaan dan juga efektif untuk menyembuhan sengatan lebah.
23. Thyme : untuk mencegah flu, demam, detoksifikasi racun, mencegah infeksi, meredakan hidung tersumbat dan alergi sinus
24. Patchoulli: meningkatkan gairah dan semangat, meningkatkan sensualitas, memberi efek menyenangkan dan rasa tenang, membuat tidur lebih nyenyak, menambah daya tahan tubuh
25. Basil: mengurangi mengobati sakit kepala dan migran serta meningkatkan daya kosentrasi
26. Lada hitam (Black Papper) : memiliki aroma yang tajam namun berkhasiat mengurangi rasa sakit pada otot.

Dari uraian aromaterapi dan manfaatnya, aromaterapi yang mempunyai manfaat meringankan nyeri adalah jenis aromaterapi lavender. Minyak lavender di ekstrak dari tanaman yang disebut lavandula angustifolia. Dari semua aromaterapi, lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri.

1. Bunga Lavender



Nama lavender berasal dari bahas latin “lavera” yang berarti menyegarkan dan ornag-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Bunga Lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah lavandula angustifolia, lavandula latiifolia, lavandula stoechhas. 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 dank e arah timur sampai India. Tanaman ini tumbuh baik pada daerah dataran tinggi, dengan ketinggian berkisar antara 600-1350 m di atas permukaan laut.

Zat yang terkandung pada minyak Lavender

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram minyak lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (13%), alpha-pinene (0,22%), camphen (0,06%), beta-myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linaliil (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linail acetate (26,32%), geranyl acetate (2,41%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa andungan utama dari bunga lavender adalah linail asetat dan linalool

1. Aromaterapi Rosemary

Rosemary (Rosmarinus officinalis L) merupakan suatu bahan rempah dan salah satu tanaman yang termasuk dalam tanaman herbal aromatic karena memiliki aroma yang khas. Rosemary termasuk dalam divisi Magnoliophyta, karena tanaman rosemary merupakan tanaman berbunga bukan monokotil makadigolongkan dalam kelas Magnoliopsida yang tergabung dalam family Lamiaceae. Tanaman yang berasal dari Negara Eropa ini secara luas digunakan di dunia kerana memiliki aroma khas dan kaya akan minyak atsiri dan dipercaya sebagai aromaterpai yang mampu membantu fungsi dan kerja otak.

Minyak esensial rosemary mengandung beberapa komponen dengan kosentrasi yang berbeda-beda. Komponen utama terdiri dari a-pineole, 1-8-cineole anda camphor. Senayawa aktif 1,8-cineole yang terdapat dalam rosemary ini dapat merangsang system saraf pusat terutama locus cereleus untuk mensekresikan noreadrenalin yang bersifat stimulant sehingga dapat mempengaruhi kemampuan kognitf seseorang. Literature lain juga melaporkan bahwa dampak pembau minyak esensial rosemary dapat emrangsang dan mengonrol kerja simpatis di system saraf pusat sehingga mampu mempengaruhi daya kosentrasi dan memori. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada anjing dimana aroma rose mary membuat anjing menjadi lebih waspada seperti berdiri dan bergerak dibandingkan dengan aroma lain seperti lavender dan chamomile. Pada penelitian lain juga disebutkan bahwa aromaterapi rosemary memiliki potensi untuk mempengaruhi system limbic terutama amigdala.

Beberapa macam aroma terapi yang berpengaruh di system limbic

|  |  |
| --- | --- |
| Glandula Pituitari | Clary sage, jasmine, patchouli, Ylang-Ylang |
| Hipotalamus | Bergamot, frankincense, geranium, rosewood |
| Thalamus | Clary sage, jasmine, grapefruit, rose |
| Amigdala/Hippocampus | Blackpepper, peppermint, rosemary, lemon |

Pada pemeriksaan electroencephalography (EEG) didapatkan penurunan yang signifikan pada gelombang alfa (8-12 Hz) pada bilateral region mid-frontal. Penurunan alpha ini menandakan adanya peningkatan tingkat kewaspadaan di otak. Tidak hanya gelombang alfa, selama inhalasi aromaterapi rosemary, kekuatan gelombang beta (13-30 Hz) secara signifikan meningkat di daerah frontal. Peningkatan pusat aktivasi biasanya ditandai dengan penurunan aktivasi alpha dan peningkatan gelombang beta. Meningkatnya gelombang beta di wilayah frontal dihubungkan dengan kemampuan proses berpikir. Seperti yang sudah disebutkan pada paragraph sebelumnya efek stimulasi pada rangsangan system saraf ototnom memang berkaitan dengan kandungan 1,8-cineole dan alpha-pinele yang terdapat pada minyak esensial rosemary.

1. Bahan-bahan Pendukung Aromaterapi

Untukmenjadi sebuah aromaterapi yang memiliki daya maksimal, ternyata diperlukan beberapa bahan pendukung, yang didapatkan melalui berbagai proses. Misalnya seperti proses ekstrasi dan penyulingan menggunakan alat atau mesin yang bersifat herbal.

Berikut merupakan bahan pendukung untuk pembuatan aromaterapi:

1. Minyak atsiri

Minyak wangi ini diekstrak dari tanaman melalui destilasi uap atau ekspresi (minyak jeruk). Namun istilah ini juga kadang digunakan untuk menggambarka minyak wangi yang diekstrak dari tanaman yang menggunakan ekstraksi pelarut. Selain itu minyak atsiri juga dikenal dengan istilah esensial oil.

1. Absolutes

Merupakan hasil ekstrasi dari bunga atau jaringan tanaman halus melalui fluida superkritis pelarut atau naik mutlak, digunakan juga untuk menggambarkan minyak yang diekstrak dari mentega harum, beton, dan pomades enfleurage menggunakan etanol.

1. Pembawa minyak

Biasanya berminyak tanaman dasar triglyceridas yang cair dan biasanya minyak ini dapat digunakan pada kulit (almond manis)

1. Distilat herbal atau hydrosols

Merupakan air yang terbentuk dari proses distilasi (air mawar). Banyak aromaterapi yang menggunakan sulingan herbal dan biasanya mereka dapat digunakan pada kuliner, sebagai obat dan juga sebagai perawatan kulit. Sulingan herbal biasanya berupa chamomile, mawar dan lemon balm

1. Infus

Ekstrak air dengan berbagai tanaman (misalnya infus chamomile)

1. Phytocendes

Merupakan berbagai senyawa organic yang mudah menguap dari tanaman yang membunuh mikroba.

1. Penguap (voltiazed)/herbal baku

Biasanya memiliki kandungan senyawa yang lebih tinggi dari senyawa tanaman dengan konten berbasis kering, hancur dan dipanaskan untuk mengekstrak dan menghirup uap minyak aromatic dalam modalitas penghirupan langsung.

1. Cara pengolahan Minyak Atsiri

Produksi minyak atsiri dari tumbuh-tumbuhan dapat dilakukan dengan tiga cara berikut ini :

1. Penyulingan

Merupakan metode ekstraksi yang paling tua dalam pengolahan minyak atsiri. Metode ini cocok untuk minyak atsiri yang tidak mudah rusak oleh panas, misalnya minyak cengkeh, nilam, sereh wangi, pala, akar wangi, dan jahe

1. Pressing

Dilakukan dengan memberikan tekanan pada bahan baku dengan mengunakan alat yang disebut hydrautic atau expeller pressing. Beberapa jenis minyak yang dapat dipisahkan dengan cara pengepresan adalah minyak almond, lemon, kulit jeruk, dan jenis minyak atsiri lainnya.

1. Ekstraksi menggunakan pelarut

Metode ini menggunakan pelarut, cocok untuk mengambil minyak bunga yang kurang stabil dan dapat rusak oleh panas. Pelarut yang digunakan untuk mengekstrasi minyak atsiri antara lain kloroform, alcohol, aseton, serta lemak.

1. Absorbs oleh lemak padat

Digunakan khusus untuk memisahkan minyak bunga-bungaan, untuk mendapatkan mutu dan rendeman minyak yang tinggi.

1. Bentuk-bentuk Aromaterapi
2. Minyak esensial aromaterapi

Berbentuk cairan atau minyak. Penggunaannya macam-macam, pada umumnya digunakan dengan cara dipanaskan pada tungku. Namun bisa juga dioleskan pada kain atau pada saluran udara.

1. Dupa aromaterapi

Awalnya hanya digunakan untuk acara keagamaan tertentu, namun seiring dengan perkembangan jaman, dupa pun kini sudah menjadi bagian dari salah satu bentuk aromaterapi. Bentuknya padat dan berasap jika dibakar, biasanya digunakan untuk ruangan berukuran besar atau pada ruangan terbuka. Jenis dupa aromaterapi ini, terdiri dari tiga jenis, yaitu dupa aromaterapi panjang, dupa aromaterapi pendek, dan dupa aromaterapi berbentuk kerucut.

1. Lilin aromaterapi



Ada dua jenis lilin yang digunakan, yaitu lilin yang digunakan untuk pemanas tungku dan lilin aromaterapi. Lilin yang digunakan untuk memanaskan tungku aromaterapi tidak memiliki wangi aroma, karena hanya berfungsi untuk memanaskan tungku yang berisi esensial oil. Sedangkan lilin aromaterapi akan mengeluarkan wangi aromaterapi jika dibakar.

1. Minyak pijat aromaterapi

Bentuk ini memiliki wangi yang sama dengan bentuk aromaterapi yang lain, hanya saja cara penggunaannya yang berbeda, karena ini digunakan untuk minyak pijat.



1. Garam aromaterapi

Fungsi dari garam aromaterapi dipercaya dapat mengeluarkan toksin atau racun yang ada dalam tubuh. Biasanya digunakan dengan cara merendam bagian tubuh tertentu seperti kaki, untuk mengurnagi rasa lelah.

1. Sabun aromaterapi

Bentuknya berupa sabun adat dengan berbagai wangi aromaterapi, namun tidak hanya sekedar wangi saja. Tapi juga memiliki berbagai kandungan atau ekstrak dari tumbuh-tumbuhan yang dibenamkan dalam sabun ini, sehingga sabun ini juga baik untuk kesehatan tubuh, seperti menghaluskan kulit dan menjauhkan serangga.

1. Cara Penggunaan Aromaterapi
2. Inhalasi

Merupakan salah satu cara yang diperkenalkan dalam penggunaan metode aromaterapi yang paling sederhana dan cepat. Inhalasi juga merupakan metode yang paling tua. Aromaterapi masuk dari luar tubuh ke dalam tubuh dengan satu tahap yang mudah, yaitu lewat paru-paru di alirkan ke pembuluh darah melalui alveoli. Inhalasi sama dengan metoda penciuman bau, di mana dapat dengan mudah merangsang olfactory pada setiap kali bernafas dan tidak akan mengganggu pernafasan normal apabila mencium bau yang berbeda dari minyak esensial. Aroma bau wangi yang tercium akan memberikan efek terhadap fisik dan psikologid konsumen. Cara ini biasanya terbagi menjadi inhalasi langsung diperlakukan secara individual, sedangkan inhalasi tidak langsung dilakukan secara bersama-sama dalam satu ruangan.

1. Pijat

Pijat merupakan teknik yang paling umum. Melalui pemijatan, daya penyembuhan yangterkandung dalam minyak esensial bisa menembus melalui kulit dan dibawa ke dalam tubuh, kemudian akan mempengaruhi jaringan internal dan organ-organ tubuh. Minyak esensial berbahaya jika dipergunakan langsung ke kulit, maka dalam penggunaannya harus dilarutkan dulu dengan minyak dasar seperti minyak zaitun, minyak kedelai, dan minyak tertentu lainnya. Minyak lavender ialah salah satu minyak yang terkenal sebagai minyak pijat yang dapat memberikan relaksasi. Terapi aroma yang dipergunakan dengan cara pijat ini merupakan cara yang sangat digemari untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Dalam penggunaannya dibutuhkan dua tetes minyak esensial yang ditambahkan dengan 1 ml minyak pijat.

1. Kompres

Penggunaan melalui proses kompres membutuhkan sedikit minyak aromaterapi. Kompres hangat dengan minyak aromaterapi dapat digunakan untuk menurunkan nyeri punggung dan nyeri perut. Kompres dingin yang mengandung minyak lavender digunakan pada bagian perineum saat persalinan.

1. Berendam

Cara ini menggunakan aromaterapi dengan cara menambahkan tetesan minyak esensial ke dalam air hangat yang digunakan untuk berendam. Dengan cara ini efek minyak esensial akan membuat perasaan (secara psikologis dan fisik) menjadi lebih rileks, serta dapat menghilangkan nyeri dan pegal, memberikan efek kesehatan.