

Efektifitas campuran Minyak Esensial Indonesia : Sereh Wangi, Kenanga, dan Nilam terhadap relaksasi secara inhalasi : suatu uji klinis pada wanita sehat yang memiliki risiko stress = Effectiveness of Indonesian Essential Oil Blend : Sereh Wangi, Kenanga, and Nilam to relaxation given by inhalation : a clinical trial on healthy woman that has risk of stress

Siahaan, Richard S.N., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20335592&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Relaksasi merupakan salah satu mekanisme coping yang digunakan untuk menghadapi stress. Salah satu metode relaksasi yang banyak dipakai adalah aromaterapi dengan menggunakan minyak esensial. Minyak esensial yang berasal dari tanaman Indonesia yang bisa dimanfaatkan untuk relaksasi adalah sereh wangi, kenanga dan nilam.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas campuran minyak esensial Indonesia yang terdiri dari sereh wangi, kenanga dan nilam yang diberikan secara inhalasi terhadap relaksasi secara psikologis dengan pengukuran Visual Analog Scale (VAS) dan fisik dengan pengukuran tekanan darah (MAP), frekuensi nadi, dan frekuensi nafas serta dibandingkan dengan minyak lavender dan kontrol.

Penelitian dilakukan dengan rancangan uji klinis tersamar tunggal, before and after, dengan perlakuan intent to treat yang dilanjutkan dengan tes kejut pada 60 wanita sehat yang terdiri dari 20 subyek kelompok campuran minyak esensial Indonesia, 20 subyek kelompok lavender, dan 20 subyek kontrol.

Penelitian ini memperlihatkan hasil bahwa campuran minyak esensial Indonesia memiliki efektifitas relaksasi secara psikologis yang sama dengan minyak lavender dan kontrol tetapi memiliki kecenderungan yang lebih baik dibandingkan dengan kontrol. Sedangkan secara fisik campuran minyak esensial Indonesia memiliki efektifitas relaksasi yang lebih baik dibandingkan dengan lavender dan kecenderungan yang lebih baik dibandingkan dengan kontrol terutama pada parameter tekanan darah (MAP).

.....

Relaxation is one of the coping mechanisms used to deal with stress. One method that is widely used for relaxation is aromatherapy using essential oils. The essential oil from Indonesian plants that can be used for relaxation is sereh wangi, kenanga and nilam.

This study aims to look at the effectiveness of Indonesian essential oils blend consists of sereh wangi, kenanga and nilam that are administered by inhalation to the psychological relaxation measurements of Visual Analog Scale (VAS) and physical measurements of blood pressure (MAP), pulse rate, and breathing rate and compared with lavender oil and control.

The study was conducted with the design of a single-blind clinical trials, before and after, with treatment intent to treat followed by startle test on 60 healthy women consists of 20 subjects group of Indonesian essential oils, 20 subjects group of lavender oil, and 20 subjects group of control.

This study showed that an Indonesian essential oil blend has the effectiveness of psychological relaxation similar to lavender oil and control but have a tendency better than the controls. While the physical measurement showed that Indonesian essential oil blend has better effectiveness on relaxation than lavender oil and has tendency better than the controls, especially on the parameters of blood pressure

(MAP).