

AROMATHERAPY SEBAGAI ALTERNATIF PENYEMBUHAN STRESS

Mulyaningrum

E-mail : mulyaningrum2001@yahoo.com

Abstract

Stress dapat timbul karena berbagai sebab, dan setiap orang tentu pernah mengalaminya dalam kehidupan sehari-hari. Sumber stress dapat berasal dari diri sendiri, seperti hal yang berkaitan dengan keadaan rumah tangga, hubungan perkawinan, keuangan, atau yang lainnya. Sumber stress lain, dapat berasal dari lingkungan tempat bekerja. Stress dapat memicu bermacam-macam penyakit antara lain alergi, gangguan saluran pernafasan seperti asma, bronchitis, sinusitis dan radang tenggorokan, pusing, sakit kepala, migrain, vertigo, rasa mual, lesu, tidak bersemangat. Aromatherapy dikenal sebagai alternatif cara untuk penyembuhan gangguan stress, dengan menggunakan wangi-wangian essential yang merupakan sari tumbuhan alami dari tanaman tertentu. Cara ini telah ditemukan 5000 tahun lalu. Riset terakhir membuktikan bahwa efek wangi-wangian dapat menghilangkan stress, meningkatkan kekebalan tubuh dan menimbulkan perasaan bugar dan sehat.

I. PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan zaman pada era industrialisasi, kehidupan masyarakat menjadi semakin kompleks. Mereka terjebak dalam rutinitas kehidupan yang membosankan, polusi udara, meningkatnya berbagai keperluan hidup, atau menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan. Keadaan tersebut potensial menimbulkan gangguan stress. Menurut Muchinsky (2006), stress dapat menimbulkan berbagai macam penyakit infeksi (p. 351). Berbagai penyakit lain yang juga dapat timbul akibat stress tersebut antara lain gangguan saluran pernafasan seperti asma, bronchitis, sinusitis, radang tenggorokan, pusing, sakit kepala, migrain, vertigo, rasa mual, lesu, tidak bersemangat.

Stress dapat berasal dari diri sendiri (*personal sources of stress*) seperti masalah keluarga, hubungan intim suami dan istri, perkawinan yang tidak harmonis, perceraian, masalah keuangan keluarga, pendidikan dan pengasuhan anak. Sumber stress yang lain adalah tekanan di tempat kerja seperti perubahan struktur organisasi, tidak ada jaminan

keamanan kerja, perpindahan tempat kerja, gaji yang tidak sesuai, kebosanan terhadap pekerjaan, meningkatnya beban kerja, sekolah sambil bekerja. Stress juga dapat muncul sebagai akibat dari frustrasi karena kehidupan sehari-hari yang dialami, misalnya iritasi akibat terlalu lama di jalan yang terpolusi, sulit mendapatkan buku di perpustakaan (Aamodt, 2004).

Aromatherapy adalah salah satu cara penyembuhan stress dan pengobatan penyakit yang diakibatkan oleh stress, dengan menggunakan bau-bauan yang wangi dan menyenangkan. Bau-bauan tersebut berasal dari sari tumbuh-tumbuhan berupa daun, bunga, buah, kulit buah, ranting, kayu, kulit kayu, dan akar. Bahan-bahan yang berasal dari sari tumbuhan tersebut melalui proses destilasi atau *coll pressing*, kemudian dibuat minyak essential (*essential oil*).



Gambar 1. Minyak esensial

Banyak bahan dari tumbuhan yang diperlukan untuk membuat minyak essential dengan konsentrasi yang sangat tinggi dan efektif. Untuk membuat satu ons minyak mawar, diperlukan 60.000 bunga mawar. Dari seratus kilogram bunga lavender hanya akan menghasilkan 3 kilogram minyak lavender. Pohon cendana yang dapat menghasilkan minyak cendana dengan kualitas baik adalah yang berusia paling sedikit 30 tahun dengan tinggi minimal 30 kaki.

Aromatherapy dinilai ampuh untuk menyembuhkan stress dan berbagai penyakit yang disebabkan oleh stress. Penggunaan minyak essential sebagai penghasil bau wangi dan harum dalam aromatherapy berperan sangat penting. Telah diketahui bahwa minyak essential yang berasal dari sari tumbuhan alami dapat masuk dan keluar dari tubuh

manusia dengan efisien tetapi tidak meninggalkan racun sebagai efek samping seperti obat-obatan kimia. Pada masa sekarang, telah banyak para dokter memiliki wawasan lebih luas. Mereka tertarik pada penemuan-penemuan baru dan mengevaluasi kembali bagaimana tumbuhan berperan dalam kesehatan manusia.



Gambar 2. Bahan-bahan aromatherapy

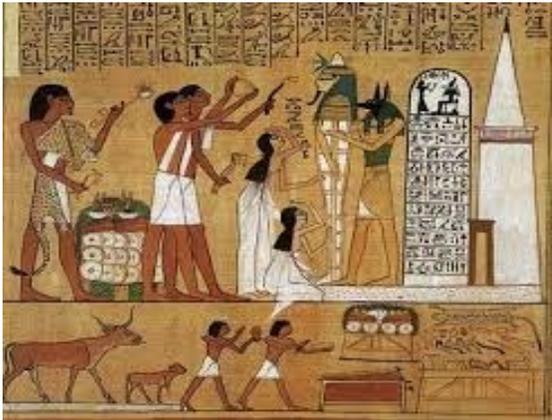
Cara yang paling efektif untuk memakai minyak essential adalah dengan dihirup melalui penciuman atau pemakaian luar. Bau-bau yang berasal dari minyak essential akan ditangkap oleh indera penciuman, dan selanjutnya akan mempengaruhi emosi dan suasana hati yang dapat berubah secara radikal. Hal ini karena penciuman adalah yang indera paling kuat dan paling cepat mencapai otak dari semua indera manusia. Oleh karena itu, obat dapat mencapai otak lebih efektif melalui penghirupan, indera penciuman hidung, terutama pada penderita depresi dan penyakit yang berhubungan dengan syaraf. (Sugiarto, 2006).

II. MANFAAT AROMATHERAPY

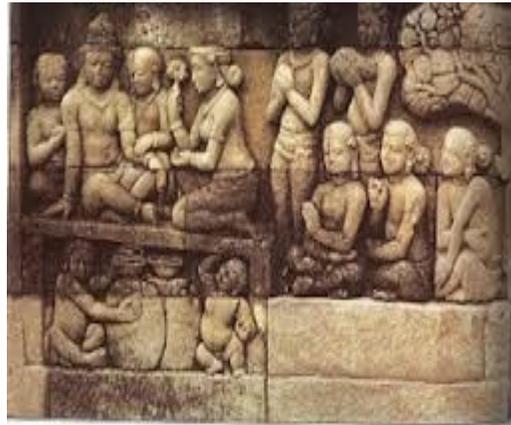
Pemakaian sari tumbuhan alami atau minyak essential bukan hal yang baru. Sejak 5000 tahun lalu, seni penyembuhan (*art of healing*) menggunakan minyak sari tumbuhan sudah dikenal, tetapi sempat mengalami kemunduran seiring dengan hilangnya pamor kerajaan Roma. Bertahun-tahun kemudian penemuan kembali seni penyembuhan

yang kemudian dikenal sebagai aromatherapy muncul kembali. Dalam sejarah, manusia telah menggunakan kekuatan sari tumbuhan untuk penyembuhan berbagai penyakit dan keperluan yang lain. Berikut ini beberapa contoh yang dapat dikemukakan dari berbagai sumber tentang manfaat dari aromatherapy.

- Masyarakat Mesir telah menggunakan penghilang bau badan, yang resepnya tertulis dalam *The Papyrus Ebers* pada masa 1500 Sebelum Masehi. Para pendeta memakai bahan aromatik untuk membalsam firaun-firaun mereka, dan untuk menyembuhkan penyakit kejiwaan, depresi dan kegelisahan. Banyak minyak wangi sebagai sari tumbuhan yang digunakan pada zaman Mesir kuno dan merupakan barang dagangan dari Indonesia, Cina dan India.



Gambar 3. Pembalsaman mummy



Gambar 4. Cerita Ramayana

- Cerita Ramayana pada masa 2000 Sebelum Masehi terdapat episode yang menceritakan seorang pangeran, Rama dari Ayodhya, disambut meriah setelah kepulangannya dari pembuangan. Semua orang berhamburan ke jalan, bersorak menyambut, termasuk pedagang minyak wangi dan penjual dupa.
- Hipocrates, penemu ilmu kedokteran mengatakan bahwa “satu-satunya jalan untuk sehat adalah dengan mandi dan pijatan menggunakan wangi-wangian”. Pada abad ke-4 Sebelum Masehi, dia menyadari bahwa membakar bahan yang berbau wangi dan harum tertentu akan dapat memberi perlindungan terhadap penyakit menular.
- Avicena, seorang Arab muslim, adalah dokter yang terkenal dalam sejarah dan tinggal di Constantinopel pada abad ke-10. Dia menulis buku tentang manfaat dari

bunga mawar. Dia memulai metode yang dikenal dengan nama destilasi (penyulingan), dan studi terapis dengan menggunakan tanaman menjadi populer di universitas. Pengetahuan tentang destilasi ini menyebar pada sera perang salib, dan popularitas aromatherapy yang sempat hilang, mulai kembali.

- Sejak abad Pertengahan, Paris dikenal sebagai pusat pembuatan minyak wangi. Banyak tumbuhan yang dipublikasikan sebagai bahan untuk membuat minyak essential. Kemudian dilaporkan bahwa orang yang selamat dari wabah-wabah penyakit yang melanda Eropa pada masa itu adalah para pedagang cengkeh dan pembuat minyak wangi.
- Pada tahun 1200 Setelah Masehi, minyak essential diproduksi di Jerman dengan bahan-bahan yang dibawa dari Afrika dan Timur Jauh. Ketika Amerika Selatan dijajah, semakin banyak ditumakan tumbuhan dan tanaman wangi-wangian dan menyediakan cukup bahan untuk pengobatan dan penyembuhan penyakit dengan model baru.
- Pada abad ke 19, para peneliti Eropa dan Inggris mulai meneliti efek dari minyak essential pada manusia. Rene Maurice Gatttose adalah seorang ahli kimia Perancis yang meneliti khasiat minyak essential.



Gambar 5. Rene Maurice Gatttose

Pada tahun 1920, ketika sedang bekerja di laboratorium, tangannya terbakar dan dia memasukkannya kedalam bak berisi minyak bunga lavender, satu-satunya cairan dingin yang ada. Melihat efek dari minyak ini pada luka bakar telah membuatnya heran. Rasa sakitnya hilang dengan cepat dan lukanya menjadi cepat sembuh tanpa meninggalkan bekas. Dari kecelakaan yang membawa berkah itu kemudian ia menerbitkan buku mengenai *anti-microbial effects of the oils* pada tahun 1973. Sejak itulah penggunaan istilah aromatherapy dimulai.

Riset terakhir membuktikan bahwa aromatherapy menggunakan wangi-wangian yang berasal dari minyak essential memberi efek pada tubuh dan pikiran, yaitu dapat menghilangkan stress, meningkatkan kekebalan tubuh, serta menimbulkan perasaan nyaman dan bugar. Penyelidikan di laboratorium yang dilakukan dengan menghirup wangi-wangian bunga lavender, ternyata dapat mengubah pola gelombang otak pada pemantauan dengan Electro Encephalogram (EEG) dari status beta menjadi lebih baik. Penelitian di New Castle meneliti 44 orang dewasa yang sehat berusia 18 sampai 37 tahun, menemukan bahwa minyak “sage” dari tumbuhan dapat meningkatkan daya ingat (Jakarta Post, 15 Desember 2003).

Stress dan penyakit yang disebabkan dapat dikurangi dengan menggunakan aromatherapy. Uap panas yang diperoleh dengan mandi dari wangi-wangian minyak essential akan melemaskan otot-otot tubuh yang tegang, dan menenangkan pikiran yang gelisah dan tubuh pun menjadi lebih segar bersemangat. Aromatherapy menggunakan minyak essential terbukti dapat meningkatkan pertukaran sel-sel oksigen, zat-zat gizi dan getah bening, sehingga mampu memulihkan kebugaran tubuh. Pendapat lain yang mendukung manfaat dari aromatherapy diperkuat oleh pengalaman dari dokter, ahli pijat, ahli pengobatan tulang, psikiater, yang sejak lama menggunakan uap panas dicampur minyak essential. Selain keberhasilannya dalam menghilangkan stress, aromatherapy akan memberikan beberapa keuntungan bagi kesehatan secara umum seperti berikut:

- Menghilangkan rasa nyeri dan pegal-pegal pada otot
- Meningkatkan daya imunitas kulit dengan meningkatkan produksi sel darah putih dan membersihkan tubuh secara menyeluruh
- Memperkecil kemungkinan cedera otot dengan meningkatkan fleksibilitas sel otot

- Meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh
- Meningkatkan elastisitas kulit dan mengatasi kekeringan kulit
- Menyegarkan tubuh

Penyerapan uap hangat yang mendalam ditambah dengan aroma dari minyak essential seperti eucalyptus juga terbukti sebagai teknik pengobatan kelainan saluran pernafasan terutama dalam mengatasi gejala penyakit tanpa efek samping antara lain:

- Pilek & flu, sinusitis, bronchitis, alergi dan asma
- Menyembuhkan proses peradangan dan penyumbatan saluran nafas bagian atas
- Mengurangi iritasi leher dengan cara melembabkan udara
- Mengatasi kontraksi otot pernafasan
- Mengeluarkan riak dan dahak yang terdapat dalam tenggorokan dan saluran pernafasan (bertindak sebagai ekspektoran alami)
- Mengurangi serangan batuk
- Mencegah kekeringan pada mukosa saluran pernafasan

Kehebatan minyak essential dalam aromatherapy adalah kemampuannya untuk masuk dan membawa nutrisi mineral ke seluruh dinding sel dan inti sel. Kekurangan nutrisi mineral dalam tubuh sering menyebabkan kekurangan oksigen. Udara harus mengandung banyak oksigen. Seorang yang sehat mengambil 21% oksigen dari udara yang dihirup. Otak manusia menggunakan 25 – 40% dari total persediaan oksigen dalam tubuh. Orang yang mendukung terapi oksigen dengan menggunakan aromatherapy, akan merasa lebih bertenaga, menambah daya tahan dan membantu pemulihan dari kelelahan fisik dan stress.

Molekul oksigen yang terikat pada minyak essential dapat membantu tubuh menerima dan mengasimilasi nutrisi mineral untuk menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, aromatherapy dapat dianggap sebagai katalis alami yang paling efektif sebagai media pengangkut nutrisi mineral ke dalam sel di seluruh tubuh, sehingga minyak essential bersifat sebagai antivirus, antibakteri, anti jamur dan anti septik. Sel dan inti sel yang kaya nutrisi mineral itulah yang diperlukan oleh tubuh untuk hidup sehat

III. CARA PENYEMBUHAN DENGAN AROMATHERAPY

Para peneliti akhirnya mengerti mengapa Hipocrates menyatakan bahwa mandi uap panas setiap hari yang diberi wangi-wangian essential dapat memperpanjang umur. Hipocrates juga menyatakan bahwa demam buatan (*hyperthermia*) akan menyembuhkan segala macam penyakit. Keadaan demam buatan akan tercapai jika suhu badan naik di atas suhu normal (36° Celcius), bekerja sebagai perangsang kekebalan tubuh, mencegah efek penurunan kekebalan tubuh akibat stress, dengan meningkatkan jumlah sel darah putih dalam tubuh. Dokter Wahim, seorang penyelidik dari Mayo Clinic menemukan indikasi bahwa jumlah sel darah putih akan meningkat 58% selama berlangsungnya demam buatan.

Pada masa abad pertengahan telah ditemukan bahwa wangi-wangian yang keluar dari tanaman cedar dan pinus dapat membantu menanggulangi penyebaran infeksi. Caranya dengan dibakar, kemudian digunakan untuk mengasapi rumah dan jalan. Cara lain dalam aromatherapy adalah seperti yang dilakukan oleh Baylor, dari Universitas Pusat Kedokteran di Dallas, dengan menggunakan wangi-wangian essential cair diusapkan di belakang telinga atau dioleskan pada bagian luar telinga, membantu pasien penderita kanker mengatasi rasa sakit dan mual, dan sangat membantu menenangkan perilaku mereka. Hasil penelitian di Jerman menyatakan bahwa otak manusia mampu bereaksi lebih cepat terhadap obat yang dihirup melalui hidung karena dapat mencapai pusat sistem syaraf secara langsung. Selain itu, cara tersebut lebih cepat sembuh dan menimbulkan efek samping lebih sedikit dibandingkan cara lain

Minyak essential sangat aromatik, jika ditebarkan dalam ruangan akan menjadi sistem penyaringan udara yang terbaik dengan beberapa fungsi seperti:

1. Membersihkan dan memurnikan dengan jalan menghilangkan partikel logam dan racun udara
2. Menaikkan oksigen atmosfer
3. Menaikkan ozon dan ion negatif dalam yang akan menghalangi perkembangan bakteri
4. Menghilangkan bau pengab, rokok, dan hewan peliharaan
5. Mengisi udara dengan kesegaran bau aroma alami tumbuhan

Penggunaan minyak essential akan disesuaikan dengan keluhan yang dialami oleh pengguna. Setiap orang boleh menggunakan satu jenis minyak essential atau mengkombinasikannya dengan jenis yang lain. Tersedia berbagai jenis minyak essential dengan keunikan aroma yang akan memberi manfaat secara khusus terhadap pemakainya, di antaranya adalah sebagai berikut.

1. Minyak Ginseng, bermanfaat untuk menjernihkan pikiran dan meningkatkan kewaspadaan mental, melancarkan sirkulasi darah dan mempercepat penyembuhan. Penggunaan minyak ini tidak boleh dicampur dengan aroma lainnya.
2. Minyak Caramel, bermanfaat untuk mencerahkan pikiran, merangsang gairah, menghangatkan, memberi rasa nyaman dan kenangan manis masa anak-anak, membantu meredakan ketegangan, rasa gugup dan stress.
3. Minyak The Vert/Green Tea, bermanfaat untuk membangkitkan semangat, melancarkan sistem pencernaan dan urine, memperbaiki konsentrasi, menurunkan kolesterol, membantu mengatasi tekanan darah tinggi dan diabetes serta mengurangi risiko terkena kanker.
4. Minyak Pyrethre, bermanfaat untuk anti serangga dan antiseptic, melancarkan saluran pernafasan, membantu masalah encok, reumatik, dan sakit tulang lainnya, meringankan masalah jantung, darah tinggi, sakit kulit, gatal-gatal dan infeksi tenggorokan.
5. Minyak Eucalyptus, minyak ini sangat populer di Asia, bermanfaat untuk membersihkan, menyegarkan dan mengatasi hidung tersumbat. Antiseptic dan anti virus, mengatasi masalah asma, sinus, infeksi saluran pernafasan, bronchitis, demam, flu.
6. Minyak Bois de Santal, bermanfaat untuk merangsang gairah, mengurangi stress dan gelisah, meredakan batuk, melancarkan buang air kecil.
7. Minyak Canelle, bermanfaat untuk membantu menghilangkan kelelahan dan depresi, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi kejang otot serta mengurangi rasa sakit encok/reumatik, membantu mengatasi perut kembung.

8. Minyak Lavander, bermanfaat untuk mengurangi perasaan cemas dan gelisah, menyeimbangkan tekanan darah tinggi, anti depresi, menghilangkan rasa sesak atau hidung tersumbat, mengatasi insomnia, jerawat dan eksim.
9. Minyak Lavandoranger, bermanfaat untuk mengurangi insomnia, menyeimbangkan tekanan darah tinggi. Direkomendasikan bagi penderita masalah susah tidur.
10. Minyak Oceane, bermanfaat untuk meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, memulihkan kejernihan pikiran dengan cepat, mengurangi kegelisahan dan menciptakan suasana tenang dan menyejukkan.
11. Minyak Cyphre, bermanfaat untuk menambah semangat dan menyejukkan jiwa, meredakan batuk, flu, dan pilek serta melancarkan sirkulasi darah.
12. Minyak Miel de Pachtouli, bermanfaat untuk menghilangkan kegelisahan, memperbaiki pembuluh darah, meredakan batuk, membantu menetralkan racun akibat kelebihan obat kimia dalam tubuh.
13. Minyak Ambre, bermanfaat untuk menenangkan pikiran, mencegah penuaan dini, memperbaiki sirkulasi darah, membantu menyehatkan tubuh, menghilangkan titik-titik hitam dan kerutan di wajah.
14. Minyak Feuille de Menthe, bermanfaat untuk menyejukkan, menyegarkan dan membuat rileks, membantu mengurangi gejala mual dan masalah pencernaan, sakit kepala, kelelahan mental, gejala selama menopause, efektif penyembuhan flu.
15. Minyak Cedre du Liban, bermanfaat untuk merangsang gairah, meredakan ketegangan, rasa gugup dan stress, meredakan radang tenggorokan dan batuk, membantu masalah kulit berminyak, jerawat, ketombe dan rambut rontok.
16. Minyak Antiacarien, bermanfaat untuk membasmi tungau dan serangga. Penggunaan minyak ini tidak boleh dicampur dengan aroma lainnya, dan harus menggunakan *diffuser* khusus.
17. Minyak Antibacterien, bermanfaat untuk membasmi bakteri. Penggunaan minyak ini tidak boleh dicampur dengan aroma lainnya, dan harus menggunakan *diffuser* khusus.
18. Minyak Neutral, bermanfaat untuk menambah kekurangan oksigen, membasmi bakteri dan virus, mengurangi asap rokok dan bau tak sedap, menjernihkan udara dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

19. Minyak Citronnelle, bermanfaat untuk mengurangi ketegangan, meredakan hidung tersumbat, membantu mengatasi insomnia, masalah mendengkur pada saat tidur, migrain.
20. Minyak Bisilic, bermanfaat untuk mencegah infeksi, meredakan hidung tersumbat, memperbaiki sistem pernafasan, membantu mengatasi pembengkakan pada kulit hidung yang terlalu sensitif, meredakan penyakit pinggang karena asam urat serta memperlancar buang air seni.
21. Minyak Rose Rouge, bermanfaat untuk menciptakan suasana romantis dan penuh gairah, menyeimbangkan hormon, memperbaiki metabolisme dan sistem peredaran darah, meringankan kepekaan kulit sensitif alergi.
22. Minyak Fleur de Lotus, bermanfaat untuk meningkatkan vitalitas kerja dan konsentrasi, mengurangi panas dalam, meningkatkan fungsi limpa dan ginjal.
23. Minyak Magnola, bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, alergi kulit, lebam, memperbaiki radang pernafasan, mencegah masuk angin, infeksi tenggorokan, mengatasi semua masalah hidung, flu, demam, sakit kepala, menyembuhkan luka bakar.
24. Minyak Neroli Orang, bermanfaat untuk membuat rasa nyaman dan menyejukkan, menyeimbangkan detoksifikasi, menetralkan emosi, memberikan efek yang nyata pada sistem syaraf, mengatasi kegelisahan dan depresi yang berlarut-larut, pengobatan kesulitan tidur, membersihkan darah bagi penderita sirkulasi darah tidak normal, mengurangi rasa sakit saat menstruasi.
25. Minyak Hinoki, bermanfaat untuk menciptakan suasana segar alami, meningkatkan vitalitas kerja dan mengurangi stress, mengusir serangga, meredakan sakit reumatik dan memperbaiki sistem pernafasan.
26. Minyak Muget des Bois, bermanfaat untuk membantu memudahkan tidur, mengurangi ketegangan dan emosi.

Pada masa sekarang ini telah tersedia berbagai tempat yang memberikan pelayanan aromatherapy bukan hanya untuk penyembuhan stress, tetapi juga untuk berbagai keperluan lain, sejak dari keperluan untuk menjaga kecantikan dan kebugaran tubuh, serta menyembuhkan berbagai penyakit. Untuk memberikan kesan dan suasana

yang nyaman, rileks, maka perlu dekorasi ruangan dengan warna lembut, tempatnya sejuk, penuh pepohonan rindang dan asri, indah. Telah banyak bermunculan pusat kebugaran, SPA (Solus per Aqua) yaitu terapi air, pusat perawatan tubuh, kesehatan, dan salon kecantikan yang menyediakan pelayanan aromatherapy, baik secara tradisional maupun modern.



Gambar 6. Penyembuhan stress dengan aromatherapy

Pelayanan untuk aromatherapy seringkali dikombinasikan dengan berbagai pelayanan lain sesuai dengan yang dikehendaki oleh pelanggan. Sebagai contoh, salon kecantikan juga melakukan aromatherapy yang dipadukan dengan pelayanan lain seperti *creambath* (perawatan rambut), pijat, *acupuncture* (tusuk jarum), *lulur* atau *body scrub* (perawatan kulit tubuh), *manicure* (perawatan tangan), *pedicure* (perawatan kaki), *facial* (perawatan wajah). Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengkombinasikan berbagai pelayanan secara bersamaan, misalnya dengan melakukan pijat lulur untuk membersihkan permukaan kulit dari berbagai kotoran.

Setelah permukaan kulit bersih kemudian dipijat seluruh badan dengan minyak essential. Kulit yang bersih akan dapat menyerap sari minyak essential lebih optimal. Pada saat dipijat, indera pendengaran juga diobati dengan alunan musik lembut khusus untuk aromatherapy. Ternyata musik yang lembut tersebut dapat membantu menciptakan suasana rileks pada pikiran dan menghilangkan stress. Pada ruangan tempat pijatan tersebut juga dilakukan pembakaran minyak essential sehingga aromanya dapat terasa

oleh indera penciuman. Setelah selesai pijatan, kemudian mandi uap (*stimer*) atau sauna dengan aroma minyak essential.

Tahap akhir setelah mandi uap, seluruh badan diolesi dengan *body lotion* untuk lebih menyegarkan kulit. Kemudian minum teh hijau (*green tea*) atau jahe (*ginger*) hangat dengan kue-kue (*snack*) yang semuanya merupakan produk sari tumbuhan alami, sebagai rangkaian dari pelayanan aromatherapy. Pada umumnya, pelayanan aromatherapy memakan waktu 2 jam atau lebih, dan orang yang selesai menjalani aromatherapy akan merasa rileks, tubuh dan pikiran menjadi lebih segar, kembali enerjik, bertenaga, serta membangkitkan suasana hati yang gembira.

IV. PRODUK AROMATHERAPY

Aromatherapy sebetulnya dapat dilakukan cara yang sangat fleksibel, dapat dilakukan sendiri oleh setiap orang pada berbagai tempat, dengan berbagai kegiatan, sejak tidur, bekerja, belajar, membaca, makan, menonton televisi, menikmati liburan di luar kota, atau dalam perjalanan. Hal ini sangat dimungkinkan karena pada saat ini telah tersedia berbagai produk alat yang dapat digunakan untuk melakukan aromatherapy secara lebih efisien dan efektif jika penggunaannya benar.

Hal yang penting untuk diperhatikan adalah penggunaan wangi-wangian sintetis yang berbahaya. Pada masa sekarang ini aromatherapy banyak diiklankan untuk produk-produk seperti pembersih lantai, sabun mandi, sabun cuci, pelembut pakaian, dan hampir semua produk kosmetik. Bau harum dan wangi yang digunakan adalah meniru bahan alami. Jika digunakan satu persatu mungkin tidak berbahaya, tetapi untuk mendapatkan bau wangi yang dikehendaki perlu ratusan bahan kimia, dan ini bisa menyebabkan berbagai masalah pernafasan atau lainnya. Lilin modern yang berbau wangi juga dapat menjadi sumber keracunan timah. Yang pasti, wangi-wangian sintetis tidak mempunyai keuntungan yang sama dengan sari tumbuhan alami.

Dengan *stimer home sauna aromatherapy*, seseorang dapat menikmati mandi sauna sehat dengan biaya murah. Alat ini juga praktis, mudah dilipat dan bisa dibawa kemanapun. Alat berkerangka pipa paralon dan anti karat ini dilengkapi dengan tenda

plastik tebal dan kuat menahan uap aromatis dari tungku listrik yang memberikan uap oksigen sehat dari minyak essential yang akan masuk ke permukaan kulit. Melalui penciuman aroma dari minyak essential akan sampai ke otak untuk direspon lebih lanjut sesuai dengan keluhan dan gangguan yang dialami. Uap minyak essential akan masuk ke dalam aliran darah, dan akan bekerja sesuai dengan jenis minyak essential yang digunakan.

Aroma Biotechnology ditawarkan sebagai produk untuk aromatherapy yang akan mengurangi stress, membantu pemulihan dari kelelahan fisik, meningkatkan konsentrasi, membuat suasana menjadi lebih rileks, meringankan sakit kepala dan perasaan sakit pada waktu banyak minum minuman keras. Kegunaannya yang lain adalah juga dapat dipakai sebagai pengontrol udara bersih untuk bernafas. Ide dari produk ini adalah bahwa untuk hidup sehat perlu udara bersih setiap saat. Hal ini karena pada umumnya kehidupan di kota-kota besar yang selalu penuh polusi udara, dan dinyatakan oleh WHO bahwa setiap tahun sekitar 3 juta atau 5% dari 55 juta penduduk dunia meninggal karena polusi udara. Bahkan diketahui pula bahwa udara di dalam rumah tidak lebih bersih dari pada di luar rumah, sehingga orang perlu menggunakan *Aroma Biotechnology* agar aromatherapy dapat dilakukan bersamaan dengan semua aktivitas di dalam rumah.

Aroma Biotechnology mudah digunakan dan mudah dibawa, serta bentuknya cantik dan indah. Selain berperan sebagai “lampu ajaib” yang modern, *Aroma Biotechnology* juga memiliki kekuatan alami dalam hal:

1. Menambah oksigen
2. Menambah ion-ion negatif yang sehat dan alami (*anions*) pada udara
3. Membunuh kuman dan virus
4. Menyingkirkan asap dan bau tidak nyaman
5. Membersihkan udara
6. Memperbaiki sistem kekebalan tubuh
7. Menambah bahan gizi alami, untuk meningkatkan kesehatan.

Produk aromatherapy lain yang hampir sama dengan *Aroma Biotechnology* adalah *Bel 'Air Bio Technology*, jika dibakar dalam ruangan tertutup akan mampu menghasilkan

azon untuk mendukung kehidupan yang sehat dan aman. Manfaat penggunaan produk ini antara lain adalah:

1. Membunuh kuman secara efektif sampai 96%
2. Memperbaiki sistem kekebalan tubuh
3. Minyak essential yang mempunyai efek positif terhadap peredaran darah.

Sathelyne International Group adalah perusahaan yang membuat *Bel 'Air Bio Technology* dan kosmetik alami berdasarkan aromatherapy, telah menerima banyak sertifikat dari berbagai negara yang dapat menjamin kualitasnya.

Sathelyne International Group telah melakukan bekerja sama dengan laboratorium Universitas Yang Ming di Taiwan untuk penelitian lebih lanjut tentang minyak essential dari berbagai tumbuhan dan efeknya terhadap manusia seperti misalnya:

1. Bambu hijau, adalah satu produk penemuan yang hanya tersedia melalui Bel 'Air.
2. *Magnolia pure sssential oil*, adalah satu-satunya *pure essential oil* yang merupakan campuran ramuan tradisional Cina dan Eropa. Sathelyn France mengusahakan untuk memiliki hak patennya, dan produk ini sungguh menakjubkan, telah dipasarkan oleh Bel 'Air.
3. *Menstrual discomfort herb essential oil*, merupakan produk baru
4. *Anti aging formula dan aqua powder*, merupakan produk-produk yang meningkatkan kualitas kulit secara drastis.
5. *Genie*, adalah *spray* yang alami dari sari tumbuh-tumbuhan, 100% biodegradeable, tidak mengandung bahan kimia beracun, tidak beralkohol, tidak mudah terbakar, tidak menimbulkan iritasi mata dan kulit. *Spray* yang harum seperti ini adalah yang pertama di Singapura dan Bel 'Air meminta label hijau untuk produk ini.

Steam capsule adalah alat modern yang dapat digunakan sebagai aromatherapy. Alat ini tergolong mahal, dan biasa digunakan oleh tempat-tempat pelayanan SPA modern atau pusat kecantikan dan perawatan tubuh. Penyerapan uap hangat yang mendalam dari *aromatic SPA* menggunakan *steam capsule* akan memberikan beberapa keuntungan bagi kesehatan. Penghirupan udara *steam* dalam *capsule* terbukti sebagai teknik pengobatan kelainan saluran pernafasan. Manfaat lainnya adalah memulihkan

kebugaran tubuh karena meningkatnya pertukaran sel-sel oksigen, zat gizi dan getah bening.

Produk aromatherapy yang lain juga tersedia dalam berbagai merk, bentuk dan jenisnya sesuai dengan fungsi masing-masing. Misalnya mineral *foot cream*, untuk mengatasi gangguan kulit di kaki seperti eksim, kaki bau, kudis, kurap dan serangan kutu air, serta untuk menghilangkan rasa penat, pegal. *Foot bath* biasanya digunakan untuk merendam kaki di dalam air hangat dan menghilangkan pegal-pegal, encok, sakit tulang. *Body lotion* sangat baik untuk menghaluskan kulit, menjaga kelembaban kulit dan menghancurkan selulit. Sabun mandi dengan mineral aromatherapy dapat dipakai untuk relaksasi alami dengan wangi-wangian sangat baik untuk menghilangkan stress dan sakit. Produk aromatherapy dalam bentuk *shampoo* dapat digunakan untuk penderita ketombe dan gangguan kulit kepala lain, serta koreng-koreng di kepala. Tersedia juga produk aromatherapy dalam bentuk lilin dan bunga-bunga kering.

Daftar Pustaka

- Aamodt, M.G. (2004). *Applied Industrial/Organizational Psychology* (pp 476-481). Singapore: Thomson.
- Feldman, R.S. (2002). *Understanding Psychology* (international ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Muchinsky, P.M. (2006). *Psychology Applied to Work* (p. 351). (8th ed.) Singapore: Thomson.
- Lempe Berger Paris. [21-01-2006]. <http://www.aromaterapi.web.id>
- Rachmi, P. (2002). *Aromaterapi: Perawatan Alami untuk Sehat dan Cantik*. Jakarta: Gramedia.
- Rondonuwu, I. (2003, Agustus 29). *SPA & Sauna di Indonesia. Terapi kesehatan yang kian menjamur*. [21-01-2006]. <http://www.sinarharapan.co.id>
- Seok, C. B. (2004). *Model Hubungan antara Stress Pekerjaan dengan Masalah Kesehatan Mental*. Proceeding Stress Conference. Psychology and Social health Research Unit & School of Psychology and Social Work Universiti Malaysia Sabah.
- Spector, P.E. (2003). *Industrial Organizational Psychology*. (international ed.). NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiarto, M. (2006). *Polusi Udara: Siapa yang mengontrol udara yang kita hirup?*. [21-01-2006] <http://202.150.4.16/385.shtml>