

## Analisis pengaruh penggunaan aromaterapi terhadap tingkat alertness pada orang dewasa: Tinjauan literatur sistematis tahun 2000-2020 = An analysis of the effect of aromatherapy on alertness in adults: Systematic literature review 2000-2020

Sihombing, Mahannie Tamimah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507699&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Modernisasi industri menyebabkan sistem otomatisasi menjadi hal yang semakin umum terjadi. Sistem kerja *shiftwork* juga dilakukan agar aktivitas produksi atau layanan vital tidak berhenti, seperti pada pertambangan dan rumah sakit. Sistem ini membutuhkan manusia agar selalu berada dalam kondisi *alertness* tinggi yang membutuhkan kondisi prima. Akan tetapi, sistem ini menyebabkan peningkatan pada rasa lelah, stres dan kantuk yang menurunkan *alertness* yang berpengaruh buruk pada keselamatan dan kesehatan. Aromaterapi merupakan salah satu metode menggunakan minyak esensial untuk menimbulkan respon psikologis dan fisiologis yang mudah digunakan dan memiliki potensi yang luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian aromaterapi terhadap tingkat *alertness* pada orang dewasa dengan menggunakan metode tinjauan literatur sistematis dari tahun 2000-2020. Pencarian dilakukan menggunakan 7 database yang menghasilkan 16 literatur yang sesuai dengan kriteria inklusi yang ditentukan. Hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian aromaterapi terhadap waktu reaksi dan proses kognitif adalah sebagai berikut: *peppermint* merupakan jenis tumbuhan aromaterapi yang diusulkan paling efektif dalam mempengaruhi tingkat *alertness* secara positif; diikuti oleh *lavender*, *rosmari*, *petitgrain*, *cinnamon* dan *I. helenium*.

---

Industrial modernization requires automatisisation system to be implemented more commonly. Shiftwork system is also done to ensure that production activity in industry or vital services, such as hospital, do not stop. These systems requires workers to always be alert which needs to be supported by optimum body function. Even so, these systems increases fatigue, stress, and drowsiness, lowering alertness and increases the risk of incident and accident which are detrimental to health and safety. Aromatherapy is a method using essential oils to evoke physiological and psychological reaction which is easy to use and has high potential. This study aims to find the effect of aromatherapy on alertness in adults using systematic literature review based on article from 2000-2020. Database searches are conducted using 7 database which resulted in 16 articles which fulfilled the inclusion criteria. The results of the study are as follow: *peppermint* is suggested to be the most effective type of aromatherapy to positively affect alertness or vigilance; followed by *lavender*, *petitgrain*, *cinnamon*, and *I. helenium*.