

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.

Deskripsi Dokumen: <http://lib.ui.ac.id/opac/ui/detail.jsp?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).