

LAMPIRAN

**TERAPI WEWANGIAN MINYAK ESSENSIAL BUNGA MAWAR (*ROSE*)
DENGAN CARA INHALASI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA PASIEN PRE OPERASI DAN TERHADAP RASA NYERI
PADA PASIEN POST OPERSI FAM**

A. Pengertian

Menurut Hutasoit (2002) penggunaan terapi wewangian yang juga popular dikenal dengan nama aromaterapi yaitu, merupakan suatu tindakan terapeutik yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisiologis dan psikologis. Aromaterapi adalah salah satu terapi nyeri dengan pendekatan nonfarmakologis. Aromaterapi merupakan sistem penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni. Terapi ini bisa dilakukan dengan berbagai macam metode seperti pijat, semprotan, inhalasi, mandi, kumur, kompres dan juga pengharum ruangan (Dean, 2007). Terdapat berbagai macam aromaterapi antara lain seperti cendana, kemangi, kayu manis, kenanga, citrus, melati, cengkih, *mint*, lavender, *rose*, *jasmine* dan lain-lain (Koensoemardiyah, 2009).

B. Landasan Teori

Aromaterapi pertama diperkenalkan di Inggris pada awal tahun 1990. Efek aromanya dapat menenangkan, menghilangkan rasa cemas dan relaksasi. Dalam penelitian di Inggris, aroma bunga mawar mempunyai efek paling besar. Efek aromaterapi positif karena aroma yang segar dan harum merangsang sensori dan akhirnya mempengaruhi organ lainnya sehingga dapat menimbulkan efek yang kuat terhadap emosi. Aromaterapi ditangkap oleh reseptor di hidung, kemudian

memberikan informasi lebih jauh ke area di otak yang mengontrol emosi dan memori serta memberikan informasi ke hipotalamus yang merupakan pengatur sistem internal tubuh, sistem seksualitas, suhu tubuh, dan reaksi terhadap stress. Berdasarkan penelitian di Universitas Warwick di Inggris, bau yang dihasilkan aromaterapi akan berikatan dengan gugus steroid di dalam kelenjar keringat, yang disebut osmon, yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami. Respon bau yang dihasilkan akan merangsang kerja sel neurokimia otak. Sebagai contoh, bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enfekalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan menghasilkan perasaan sejahtera (Poerwadi, 2006). Enfekalin dianggap dapat menimbulkan hambatan presinaptik dan hambatan pasca sinaptik pada serabut-serabut nyeri tipe C dan tipe delta A dimana mereka bersinaps di kornu dorsalis. Proses tersebut mencapai inhibisi dengan penghambatan saluran kalsium. Penghambatan nyeri tersebut yaitu dengan memblok reseptor nyeri sehingga nyeri tidak dikirim ke korteks serebri dan selanjutnya akan menurunkan persepsi nyeri (Gondo, 2012). Sesuai dengan teori gate control yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls nyeri dihambat saat sebuah pertahanan ditutup, sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan (Potter&Perry, 2005). Proses terapi umumnya diawali dengan penciuman wewangian minyak esensial yang dapat langsung mencapai paru-paru dan sistem sirkulasi darah begitu aroma tercium, sehingga mudah terserap masuk dalam tubuh manusia karena sifat senyawa pada minyak essensial mudah larut dalam lemak, walaupun begitu, efek terbesar dari terapi wewangian ini terjadi di bagian otak melalui sistem saraf olfaktorius yang berkaitan langsung

dengan rangsangan bau (Romantyo & Hartini, 1999). Aromaterapi dianggap sebagai suatu cara untuk penyembuhan kesehatan secara alamiah, karena bahan yang digunakan berasal dari kelopak bunga, daun, kulit batang, biji, kulit buah dan akar (Kulsum, 2008). Salah satu jenis tumbuh-tumbuhan penghasil minyak essensial yang sering digunakan untuk merilekskan tubuh seta mengurangi kecemasan dengan cara inhalasi berasal dari bunga mawar (*rose*), karena dibanding bunga-bunga lain seperti bunga melati maupun lavender yang juga berbau harum, bunga mawar memiliki 14,2% total senyawa kimia *geraniol* ($C_{10}H_{18}O$) dengan komponen berbeda dari bunga lainnya yang berasal dari kelopak bunganya dan efek wangi yang dihasilkan juga lebih menyegarkan. Selain itu, kelopak bunga mawar juga mengandung 3,71% senyawa kimia *linalool* yang bersifat *sedative* (Burcle, 2003).

C. Tujuan

Tujuan dilakukannya inhalasi menggunakan aromaterapi mawar di ruang Eucalyptus RS Eka BSD adalah :

1. Menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi FAM.
2. Mengatasi nyeri pada pasien post operasi FAM dengan pendekatan non farmakologis.

D. Manfaat

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan dan dapat dirangkum oleh penulis, maka dapat disimpulkan keuntungan dari inhalasi aromaterapi mawar, di antaranya adalah :

1. Aromaterapi merupakan salah satu tindakan terapeutik yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisiologis dan psikologis (Hutasoit, 2002). Proses terapi umumnya diawali dengan penciuman wewangian minyak esensial yang dapat langsung mencapai paru-paru dan sistem sirkulasi darah begitu aroma tercium, sehingga mudah terserap masuk dalam tubuh manusia karena sifat senyawa pada minyak esensial mudah larut dalam lemak, walaupun begitu, efek terbesar dari terapi wewangian ini terjadi di bagian otak melalui sistem saraf olfaktorius yang berkaitan langsung dengan rangsangan bau (Romantyo & Hartini, 1999). Akses aromaterapi melalui hidung (inhalasi) adalah rute yang jauh lebih cepat dibanding cara lain.
2. Menghasilkan perasaan relaks atau *sedative* dan penghilang rasa sakit alami (Poerwadi, 2006). Perjalanan masuknya aromaterapi, ketika minyak atsiri dalam hal ini adalah aroma bunga mawar dihirup, molekul yang mudah menguap (*volatile*) dari minyak tersebut dibawa oleh arus udara ke “atap” hidung dimana silia-silia yang lembut muncul dari sel-sel reseptor. Ketika molekul-molekul itu menempel pada rambut-rambut tersebut, suatu pesan elektrokimia akan ditransmisikan melalui bola dan saluran olfactory ke dalam sistem limbic. Hal ini akan merangsang memori dan respons emosional, hipotalamus berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan

yang harus disampaikan ke bagian otak serta bagian badan yang lain. Pesan yang diterima itu kemudian diubah menjadi tindakan yang berupa pelepasan senyawa elektrokimia yang menyebabkan euphoria (kesenangan yang berlebihan), relaks atau sedative (Dewi, 2011).

E. Persiapan Pelaksanaan

Persiapan alat :

1. Alat inhalasi
2. Minyak essensial mawar
3. Aqua Bides

Persiapan Pasien :

1. Pasien diposisikan duduk tegak atau setengah duduk

Persiapan Perawat :

1. Mencuci tangan
2. Menggunakan sarung tangan
3. Melakukan *informed consent*

Cara Pelaksanaan

1. Campurkan 2 tetes minyak essensial ke dalam 10 ml aqua bides
2. Lakukan inhalasi dalam waktu kurang lebih 5-10 menit
3. Kegiatan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, saat klien merasakan cemas ataupun nyeri.

F. Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah klien menghirup wewangian bunga rose selama 5-10 menit, apabila belum hilang dapat diulangi lagi sampai tujuan tercapai.

G. Sumber Referensi

- Amelia, S. 2008. Efektivitas Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I. Jurnal FDK. Medan : FDK.
- Buckle, J. 2007. *Literature Review : Should Nursing Take Aromatherapy More Seriously?. British Journal of Nursing*, 16(2), 116-120. Diunduh dari www.proquest.com
- Dean, S. 2007. Aromaterapi (Pedoman menjadi Sehat bagi Orang Sibuk). Jakarta : EGC.
- Dewi, I P. 2011. Aromaterapi Lavender sebagai Media Relaksasi. Artikel. Bali : Bagian Farmasi Universitas Kedokteran Udayana.
- Gondo, H K. 2011. Pendekatan Non Farmakologi untuk Mengurangi Nyeri saat Persalinan. Artikel. Surabaya : FK Wijaya Kusuna.
- Koensomardiyah. 2009. A-Z Aromaterapi untuk Kesehatan, Kebugaran dan Kecantikan. Yogyakarta : Lily Publisher.
- Potter & Perry. 2005. Fundamental Keperawatan Volume 2. Jakarta : EGC.
- Poerwadi, R. 2006. Aromaterapi Sahabat Calon Ibu. Jakarta : Dian Rakyat.
- Yustin, A. 2011. Pengaruh Terapi Wewangian Minyak Essensial Bunga Mawar (*Rose*) dengan Cara Inhalasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi di Ruang Bedah RSUD Solok Tahun 2011. Penelitian. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas : Padang