

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stress. Sebab stress merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya (Sukadiyanto, 2010).

Individu yang mengalami stress akan berperilaku lain dibandingkan dengan tujuannya. Oleh karena itu, kondisi individu yang mengalami stress gejala-gejalanya dapat dilihat baik secara fisik maupun secara psikologis. Gejala secara fisik individu yang mengalami stress, antara lain ditandai oleh adanya gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan pada otot, sakit kepala, telapak tangan dan atau kaki terasa dingin, pernapasan tersengal-sengal, kepala terasa pusing, perut terasa meal-meal, gangguan pada pencernaan, susah tidur, bagi wanita akan mengalami gangguan menstruasi dan gangguan seksual (impotensi) (Waitz, Stromme, Railo, 1983: 52-71).

Salah satu usaha pengobatan dan penyembuhan stress, dapat dilakukan dengan penggunaan *aromatherapy*. Aroma terapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan therapy yang dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Sehingga *aromatherapy* dapat diartikan sebagai “suatu cara perawatan tubuh dan atau penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (essential oil)” (Agustina, Ria. 1997).

Salah satu contoh tanaman hidup yang digunakan sebagai *aromatherapy* adalah pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius roxb*).

Tanaman ini memiliki kandungan sedative hipnotik sehingga minyaknya banyak digunakan untuk mengatasi stress, gelisah, perasaan berdebar-debar, nervous, serta dapat menciptakan suasana yang tenang dan rileks (Guenther, Ernest. 1990).

Uap *aromatherapy* adalah alternatif aplikasi *aromatherapy* secara inhalasi (penghirupan), yaitu penghirupan uap aroma yang dihasilkan dari beberapa tetes minyak atsiri dalam wadah berisi air pangs. Uap *aromatherapy* akan menghasilkan aroma yang memberikan efek terapi bila dilepaskan. Aroma uap yang dihasilkan dari minyak atsiri daun pandan wangi yang tergolong ke dalam jenis aroma yang mampu memberikan efek terapi menenangkan dan merilekskan (Primadiati. 2002).

Dalam penelitian ini akan di buat uap *aromatherapy* dari daun pandan wangi untuk mengetahui efektifitas uap *aromatherapy* tersebut sebagai antistress, kecemasan dan depresi.

#### **B. Perumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah yang hendak dikaji antara lain:

1. Apakah daun pandan wangi dapat dibuat sebagai uap aromaterapi ?
2. Apakah uap aromaterapi dari daun pandan wangi memiliki efektifitas sebagai antistress dan dapat menciptakan suasana tenang dan rileks ?

#### **C. Tujuan penelitian**

1. Untuk mengetahui cara pembuatan uap aromaterapi dari daun pandan wangi.
2. Untuk mengetahui efektifitas uap aromaterapi dari daun pandan wangi terhadap efektifitas sebagai antistress dan relaksan.

#### **D. Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini antara lain:

1. Menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang pengobatan alternative khususnya *aromatherapy* dari daun pandan (*Pandanus amaryllifolium roxb*).
2. Memberikan alternatif terapi antistress yang jugs dapat menciptakan suasana yang tenang dan sebagai relaksan.