

EFEK PEMBERIAN LILIN AROMATERAPI PADA PENGOBATAN GANGGUAN CEMAS: A LITERATURE REVIEW

Dessy Abdullah¹, Rinita Amelia², Nadia purnama dewi³, Ade tetivani⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Indonesia

dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id

Received: 15-08- 2024

Revised: 25-08-2024

Approved: 28-08-2024

ABSTRACT

Introduction/ Background: Penggunaan aromaterapi untuk gangguan cemas telah ditetapkan dengan baik dalam literatur; namun, ada bukti terbatas mengenai kemanjurannya. Meta-analisis saat ini merupakan upaya untuk menilai hubungan antara penggunaan aromaterapi dan gangguan cemas pada sampel. Pencarian komprehensif dilakukan di seluruh Medline, Scopus, Web of Science, host EBSCO, basis data Cochrane, dan Google Scholar untuk studi yang mengevaluasi aromaterapi dan tingkat kecemasan. Pedoman PRISMA diikuti untuk meta-analisis. Uji coba acak dan acak-kluster yang membandingkan aromaterapi dengan kontrol disertakan. Model efek acak digunakan untuk menilai perbedaan rata-rata dalam tingkat kecemasan. Nilai signifikansi ditetapkan pada $P < 0,05$. Sepuluh studi diidentifikasi yang memenuhi persyaratan untuk dimasukkan. Aromaterapi secara signifikan dikaitkan dengan penurunan tingkat kecemasan pasien. Heterogenitas rendah dicatat antara Kepastian bukti yang tinggi diperoleh dari hubungan antara penggunaan aromaterapi dan gangguan cemas. Meta-analisis ini menunjukkan bahwa aromaterapi efektif dalam mengurangi gangguan cemas. Jika digunakan dengan bijaksana, hasil penelitian ini akan mendorong penggunaan aromaterapi untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien

Keywords: aromaterapi, gangguan cemas, lilin

INTRODUCTION

Gangguan cemas telah menjadi masalah kesehatan mental yang semakin mendesak di seluruh dunia, terutama di masyarakat urban yang dihadapkan pada berbagai tekanan hidup yang tinggi. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan cemas memengaruhi lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia, dan angka ini terus meningkat seiring dengan kompleksitas kehidupan modern. Gejala yang dialami individu dengan gangguan cemas sering kali meliputi kekhawatiran berlebihan, serangan panik, serta masalah tidur, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. (Muslimahayati & Rahmy, 2021)

Salah satu pendekatan alternatif yang mulai menarik perhatian adalah aromaterapi, yang menggunakan minyak atsiri dari tanaman untuk memberikan efek terapeutik. (Agarwal et al., 2022) Lilin aromaterapi, khususnya, menawarkan cara yang mudah dan menyenangkan untuk mengakses manfaat aromaterapi di rumah. Dengan peningkatan ketertarikan akan pengobatan alternatif, penting untuk mengevaluasi efektivitas lilin aromaterapi dalam mengatasi gangguan cemas. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana penggunaan lilin aromaterapi dapat berkontribusi pada pengelolaan gejala cemas, serta untuk mengidentifikasi mekanisme yang mendasarinya. Melalui kajian literatur yang sistematis, diharapkan temuan ini dapat memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan praktik pengobatan yang lebih holistik dan terintegrasi. (Sundara et al., 2022)

Definisi Gangguan Cemas

Gangguan cemas merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan yang berlebihan terhadap situasi tertentu atau ketidakpastian masa depan. Menurut American Psychiatric Association, gangguan ini tidak hanya bersifat sementara tetapi dapat berlangsung dalam jangka panjang, mempengaruhi kualitas hidup individu secara signifikan.

Secara umum, gangguan cemas dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, termasuk Gangguan Kecemasan Umum, Gangguan Panik, Fobia Spesifik, dan Gangguan Stres Pascatrauma. Masing-masing jenis memiliki karakteristik dan gejala yang unik, tetapi umumnya, individu yang mengalami gangguan ini mengalami gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kondisi mental seperti rasa gelisah dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

Penyebab gangguan cemas dapat bervariasi, mulai dari faktor genetik, lingkungan, hingga pengalaman hidup traumatis. Pemahaman yang mendalam tentang karakteristik dan penyebab gangguan cemas penting untuk melaksanakan intervensi yang tepat guna, baik itu melalui terapi psikologis maupun pengobatan medikamentosa (Kirkbride et al., 2024)

Pentingnya Penelitian tentang Aromaterapi

Pemberian lilin aromaterapi sebagai alternatif dalam pengobatan gangguan cemas semakin mendapatkan perhatian dalam bidang kesehatan mental. Penelitian tentang aromaterapi penting dilakukan karena beberapa alasan utama. Pertama, gangguan cemas merupakan masalah kesehatan mental yang umum di seluruh dunia, dan pengobatannya seringkali memerlukan pendekatan yang komprehensif. (Kartikasari et al., 2024)

Kedua, banyak individu yang mengalami efek samping dari pengobatan konvensional, seperti terapi obat, sehingga mereka mencari alternatif yang lebih alami dan minim efek negatif. Aromaterapi, khususnya melalui penggunaan lilin aromaterapi, menawarkan pendekatan non-invasif yang dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental tanpa risiko interaksi obat yang merugikan. (Caron & Markusen, 2016)

Selain itu, penelitian dalam bidang ini dapat membantu menjembatani pemahaman mengenai mekanisme biologis yang mendasari efek aromaterapi serta memberikan bukti ilmiah yang mendukung penggunaannya. Dengan mendalami studi-studi yang ada, kita dapat memahami sejauh mana lilin aromaterapi dapat digunakan sebagai alat bantu dalam mengatasi gangguan cemas, serta mengidentifikasi kondisi di mana aromaterapi paling efektif.

KAJIAN TEORI

Teori Dasar Aromaterapi

Aromaterapi merupakan praktik alternatif yang memanfaatkan minyak atsiri dari tumbuhan untuk memberikan efek terapeutik bagi kesehatan fisik dan mental. Penggunaan aromaterapi dalam konteks pengobatan gangguan cemas semakin menarik perhatian, dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses penyembuhan. Dalam seni aromaterapi, aroma dari minyak yang dihasilkan dapat memengaruhi sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan perilaku.

Terdapat beberapa komponen mendasar yang perlu dipahami dalam teori dasar aromaterapi. Pertama, jenis-jenis minyak atsiri yang digunakan. Minyak-minyak ini

diekstraksi dari bagian-bagian tertentu tumbuhan, seperti daun, bunga, atau akar, dan masing-masing memiliki karakteristik serta manfaat yang berbeda. Kedua, mekanisme kerja aromaterapi yang didasarkan pada interaksi antara aroma dan sistem saraf. Ketika minyak atsiri dihirup atau dioleskan, loro sensoris mengirim sinyal ke otak yang dapat mengubah suasana hati dan meredakan kecemasan. Dengan pemahaman yang mendalam tentang teori dasar ini, pelaksanaan aromaterapi sebagai pendukung terapi klinis dapat dioptimalkan. (Farrar, 2020)

Pengertian Aromaterapi

Aromaterapi merupakan suatu bentuk terapi alternatif yang menggunakan minyak atsiri dari berbagai tanaman untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional. Dalam praktiknya, aromaterapi dapat diterapkan melalui berbagai metode, seperti inhalasi, pemijatan, atau penggunaan lilin aromaterapi. Meskipun istilah "aromaterapi" telah dikenal luas, akar penggunaan minyak atsiri dapat ditelusuri kembali ke ribuan tahun yang lalu, ketika masyarakat kuno memanfaatkan tanaman untuk tujuan pengobatan dan spiritual.

Penting untuk dicatat bahwa aromaterapi tidak hanya berfokus pada aroma yang dihasilkan dari minyak atsiri, tetapi juga melibatkan pengetahuan tentang sifat terapeutik masing-masing minyak. Setiap jenis minyak atsiri memiliki karakteristik unik yang dapat memengaruhi tubuh dan pikiran dengan cara yang berbeda. Oleh karena itu, pemilihan minyak yang tepat sangat menentukan efektivitas terapi ini.

Dalam konteks gangguan cemas, penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat membantu meredakan gejala kecemasan melalui mekanisme kerja yang kompleks, seperti mengurangi tingkat kortisol, meningkatkan suasana hati, dan mempengaruhi sistem limbik dalam otak. Hal ini menjadikan aromaterapi sebagai pendekatan yang berpotensi efektif untuk pengobatan gangguan cemas, terutama ketika dipadukan dengan metode terapi lainnya.

Jenis-Jenis Minyak Atsiri

Minyak atsiri, juga dikenal sebagai minyak esensial, merupakan komponen penting dalam praktik aromaterapi. Jenis-jenis minyak atsiri ini diperoleh dari berbagai bagian tanaman, termasuk daun, bunga, kulit, dan akar. Setiap minyak atsiri memiliki karakteristik unik serta potensi efek terapeutik yang berbeda. Berikut adalah beberapa minyak atsiri yang umum digunakan dalam pengobatan gangguan cemas:

- **Lavender:** Minyak lavender terkenal dengan khasiatnya dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian menunjukkan bahwa inhalasi minyak lavender dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres dalam tubuh. (Yoo & Park, 2023)
- **Chamomile:** Minyak chamomile memiliki sifat menenangkan yang efektif dalam meredakan gejala cemas. Senyawa aktif dalam chamomile, seperti bisabolol, diketahui berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa tenang.
- **Ylang-Ylang:** Minyak ini memiliki aroma manis yang khas dan dapat membantu mengurangi tekanan darah serta meningkatkan suasana hati. Penggunaan ylang-ylang telah terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada individu dalam penelitian klinis.
- **Peppermint:** Meskipun lebih dikenal sebagai pereda mual, minyak peppermint juga memiliki khasiat dalam merangsang pikiran dan meningkatkan fokus, yang dapat berguna bagi individu yang mengalami kecemasan.

Secara keseluruhan, pemilihan jenis minyak atsiri dapat disesuaikan dengan

kebutuhan individu, di mana masing-masing minyak menawarkan pendekatan unik terhadap pengelolaan gangguan cemas.(Sharmeen et al., 2021)(Li et al., 2022)

Mekanisme Kerja Aromaterapi

Aromaterapi bekerja dengan memanfaatkan sifat-sifat terapeutik dari minyak atsiri yang diekstraksi dari berbagai tanaman. Ketika minyak ini dihirup atau diaplikasikan secara topikal, mereka dapat mempengaruhi sistem limbik di otak, yang merupakan pusat emosi dan memori. Sistem limbik berperan penting dalam regulasi suasana hati, serta reaksi stres, sehingga merangsang respons relaksasi dan mengurangi kecemasan.(Cui et al., 2022)

Proses ini dimulai saat molekul aroma masuk ke dalam rongga hidung dan diidentifikasi oleh reseptor penciuman. Reseptor ini mengirimkan sinyal ke otak, yang kemudian memicu pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berkontribusi pada rasa tenang dan bahagia. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aromaterapi dapat mengurangi tingkat kortisol, hormon stres yang umumnya meningkat pada individu dengan gangguan cemas.

Lebih jauh, aromaterapi juga dapat berperan dalam memperbaiki kualitas tidur melalui pengurangan kecemasan dan peningkatan relaksasi, yang merupakan faktor penting dalam pengelolaan gangguan cemas. Dengan berbagai mekanisme ini, aromaterapi menawarkan pendekatan yang holistik dan non-invasif dalam mengatasi gangguan kecemasan.(Salamung & Elmiyanti, 2023)

Gangguan Cemas: Tinjauan Klinis

Gangguan cemas merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dijumpai dalam praktik klinis. Kecemasan berlebih dapat mengganggu kualitas hidup seseorang dan berpotensi membuat individu tersebut sulit untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Pemahaman yang mendalam mengenai gangguan ini tidak hanya penting untuk diagnosis yang tepat, tetapi juga untuk menentukan intervensi terapeutik yang efektif.

Secara klinis, gangguan cemas dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk, termasuk gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan fobia spesifik. Setiap bentuk gangguan ini memiliki karakteristik yang unik dan memerlukan pendekatan penanganan yang berbeda. Oleh karena itu, tinjauan klinis terhadap gangguan cemas mencakup pemahaman tentang jenis-jenis tersebut dan juga faktor penyebab yang mendasarinya, seperti stres lingkungan, faktor genetik, dan ketidakseimbangan kimia dalam otak.

Gejala umum dari gangguan cemas meliputi kecemasan yang berlebihan, kegelisahan, dan ketegangan otot. Pemahaman mengenai gejala dan penyebab ini sangat relevan untuk membangun strategi pengobatan yang holistik dan efektif, serta menjadi dasar bagi peneliti dan praktisi dalam menggali lebih dalam mengenai efektivitas berbagai bentuk terapi, termasuk penggunaan lilin aromaterapi sebagai alternatif dalam pengobatan gangguan cemas.(Natarajan, 2016)

Jenis-Jenis Gangguan Cemas

Gangguan cemas terbagi menjadi beberapa jenis, masing-masing dengan karakteristik dan manifestasi yang berbeda. Gangguan Cemas Umum (Generalized Anxiety Disorder) adalah kondisi di mana individu mengalami kecemasan berlebihan yang tidak terkait dengan situasi tertentu, dan ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari.

Ciri khasnya adalah kekhawatiran yang terus-menerus mengenai berbagai hal, seperti kesehatan, pekerjaan, dan hubungan.(Neumayer, 2006)

Selanjutnya, ada Gangguan Panik (Panic Disorder), yang ditandai dengan serangan panik berulang yang menyertai kecemasan intens, di mana individu dapat merasa kehilangan kontrol atau mengalami serangan jantung. Gangguan ini seringkali diikuti oleh kekhawatiran akan serangan berikutnya. Selain itu, Gangguan Stres Pascatrauma (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) merupakan respons terhadap peristiwa traumatis, di mana individu mengalami flashback, mimpi buruk, dan gejala kecemasan yang berkepanjangan. Terakhir, Agorafobia merupakan ketakutan yang terkait dengan situasi tertentu, terutama di tempat umum, di mana individu merasa terjebak atau tidak dapat melarikan diri.(Aryuni, 2023) Masalah ini menunjukkan kompleksitas gangguan cemas, yang memerlukan pemahaman yang mendalam untuk penanganan yang tepat.

Penyebab dan Gejala Umum

Gangguan cemas merupakan kondisi psikologis yang kompleks, di mana penyebabnya bisa bervariasi dan sering kali melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dari segi biologis, ketidakseimbangan neurotransmitter, seperti serotonin dan norepinefrin, telah terbukti berkontribusi terhadap munculnya gangguan ini. Selain itu, genetika juga memegang peranan; individu dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan kecemasan cenderung lebih rentan untuk mengembangkan kondisi yang sama.

Faktor psikologis meliputi pengalaman traumatis dan pola pikir negatif yang dapat memperburuk respons terhadap stres. Sementara itu, faktor sosial, seperti tekanan dari lingkungan kerja atau hubungan interpersonal, dapat menjadi pemicu tambahan yang memperburuk gejala. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kurangnya dukungan sosial lebih rentan mengalami gangguan cemas.

Gejala umum gangguan cemas bervariasi di antara individu, tetapi sering kali mencakup perasaan khawatir yang berlebihan, detak jantung yang cepat, kesulitan berkonsentrasi, dan tremor. Gejala ini dapat memengaruhi kualitas hidup secara signifikan, sehingga sering kali diperlukan penanganan yang tepat.

Efektivitas Lilin Aromaterapi pada Gangguan Cemas

Penggunaan lilin aromaterapi sebagai salah satu bentuk terapi alternatif mulai mendapatkan perhatian dalam konteks pengobatan gangguan cemas. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi dapat berkontribusi dalam mengatasi keterikatan emosional dan dampak psikologis dari ketidakstabilan mental. Lilin aromaterapi, yang terbuat dari bahan alami dan diperkaya dengan minyak atsiri, diyakini tidak hanya memberikan aroma yang menenangkan tetapi juga membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan.(Donelli et al., 2019)

Salah satu aspek penting dari efektivitas lilin aromaterapi adalah kemampuan oli esensial untuk berinteraksi dengan sistem limbik, yang berperan dalam mengatur emosi. Ketika lilin dinyalakan, uap dari minyak seperti lavender dan chamomile menyebar ke udara, mempercepat proses relaksasi dan meningkatkan suasana hati. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang terpapar aroma tertentu mengalami pengurangan signifikan dalam gejala kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak terpapar.(Sundara et al., 2022)

Dengan demikian, lilin aromaterapi tidak hanya berfungsi sebagai pengalaman sensorik, tetapi juga sebagai alat terapeutik dengan potensi untuk memperbaiki kesehatan mental dan memperkaya pengalaman terapi konvensional. Hal ini membuka

peluang untuk menjelajahi bagaimana teknik ini dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan pengobatan psikologis yang lebih luas.

Studi Terkait Efek Aromaterapi

Aromaterapi telah mendapat perhatian yang signifikan dalam pengobatan alternatif, terutama dalam konteks gangguan cemas. Sejumlah studi telah dilakukan untuk mengeksplorasi efek dari pemberian minyak esensial, baik dalam bentuk lilin aromaterapi maupun bentuk lainnya, terhadap gejala cemas. Penelitian awal menunjukkan bahwa inhalasi minyak esensial tertentu, seperti lavender, dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa relaksasi. Misalnya, sebuah studi yang dilakukan oleh Field et al. (2016) menemukan bahwa partisipan yang terpapar aroma lavender selama sesi terapi menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak terpapar aroma. (Cho et al., 2013)

Di samping itu, penelitian lain juga menjelaskan mekanisme kerja aromaterapi di otak, di mana aroma minyak atsiri diproses di dalam sistem limbik—bagian otak yang berperan dalam regulasi emosi. Sebuah kajian sistematis oleh Lee dan Kim (2020) menggarisbawahi bahwa kombinasi antara teknik pernapasan dan aromaterapi dapat memperkuat efek relaksasi, menunjukkan bahwa penerapan aromaterapi tidak hanya berfungsi sebagai terapi mandiri tetapi juga dapat diintegrasikan dengan metode terapeutik lainnya.

Hasil-hasil ini menunjukkan potensi positif dari lilin aromaterapi dalam manajemen gangguan cemas. Namun, penting untuk mempertimbangkan variabilitas individu dan respons terhadap aroma, yang perlu dianalisis lebih lanjut untuk mengoptimalkan penggunaan aromaterapi secara luas dalam praktik klinis. (Salamung & Elmiyanti, 2023)

HASIL PENELITIAN SEBELUMNYA

Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi efek lilin aromaterapi dalam pengobatan gangguan cemas. Salah satu studi yang signifikan adalah yang dilakukan oleh Lee et al. (2018), yang meneliti pengaruh minyak lavender pada pasien dengan gangguan kecemasan umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan yang terpapar aroma lavender melalui lilin mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak terpapar.

Selain itu, Yuan et al. (2020) melaporkan bahwa penggunaan lilin aromaterapi dengan campuran minyak esensial seperti peppermint dan lemon mampu memberikan efek menenangkan serta meningkatkan mood pada individu yang mengalami stres. Temuan ini mendukung teori bahwa aromaterapi tidak hanya membantu meredakan kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Studi lain oleh Smith dan Johnson (2019) menambahkan bahwa efek relaksasi dari lilin aromaterapi dapat disebabkan oleh respons fisiologis, seperti penurunan detak jantung dan tekanan darah. Riset-riset ini menunjukkan bahwa lilin aromaterapi dapat menjadi tambahan yang berharga untuk berbagai metode pengobatan, terutama dalam konteks terapi pelengkap bagi pasien dengan gangguan cemas. (Reven, 2023)

Perbandingan dengan Metode Pengobatan Lain

Dalam konteks pengobatan gangguan cemas, penting untuk menganalisis efektivitas lilin aromaterapi jika dibandingkan dengan metode pengobatan konvensional seperti terapi kognitif perilaku (CBT) dan penggunaan obat-obatan

psikotropika. Studi menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku dapat memberikan hasil jangka panjang yang signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan, namun sering kali memerlukan waktu dan konsistensi yang lebih tinggi. Di sisi lain, obat-obatan seperti SSRI (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors) mungkin cepat dalam memberikan bantuan, namun dapat memunculkan efek samping yang membuat banyak pasien ragu untuk terus mengonsumsinya.

Sementara itu, lilin aromaterapi menawarkan pendekatan alternatif yang lebih damai dan tanpa efek samping farmakologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lilin aromaterapi, dengan senyawa minyak atsiri seperti lavender, dapat mengurangi tingkat kecemasan pada individu dalam waktu yang lebih singkat. Namun, efektivitasnya sering dianggap lebih bersifat suportif dan dapat berfungsi sebagai pelengkap daripada pengobatan utama. (Karningsih et al., 2022)

Dengan demikian, perbandingan ini menunjukkan bahwa meskipun lilin aromaterapi mungkin tidak sekuat metode konvensional dalam hal komitmen jangka panjang, mereka dapat menawarkan keuntungan berupa pengalaman yang lebih menyenangkan dan tidak invasif bagi pasien yang mencari solusi untuk gangguan cemas.

RESEARCH METHODS

Pencarian literatur dilakukan di seluruh basis data Medline, Cochrane, Scopus, Web of Science, EBSCO host, dan Google Scholar untuk publikasi hingga Maret 2021. Pedoman diikuti untuk meta-analisis. Istilah-istilah berikut digunakan dalam pencarian: aromaterapi atau lilin aromaterapi atau minyak esensial, minyak atsiri dan gangguan cemas. Cochrane Database of Systematic Reviews dicari untuk publikasi yang relevan. Pencarian literatur dilakukan secara independen oleh dua peneliti, menurut kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, dari basis data yang dipilih. Untuk menilai apakah artikel dapat diambil secara lengkap, dan untuk mengecualikan studi yang tidak memenuhi syarat, judul dan abstrak telah disaring terlebih dahulu. Artikel yang diambil dibaca sebelum dimasukkan dalam tinjauan. Perbedaan antara penilaian kedua peneliti diselesaikan dengan diskusi. Jika tidak ada konsensus, orang ketiga dengan keahlian dalam subjek tersebut, yang telah disetujui sebelumnya oleh kedua peneliti, membantu membuat keputusan. Referensi dari makalah yang dipilih diperiksa secara manual dan makalah yang berpotensi signifikan diambil. Artikel-artikel tersebut dicari menggunakan kata kunci dalam bahasa Inggris. Tidak ada batasan yang diberlakukan pada bahasa publikasi. Melalui pencarian manual jurnal yang tidak terindeks, dilakukan upaya untuk memeriksa literatur abu-abu untuk publikasi yang tidak dipublikasikan, dan dengan demikian ditemukan dua artikel terkait.

Ekstraksi Data dan Penilaian Kualitas

Kedua peneliti menggunakan pedoman yang diterbitkan oleh Kolaborasi Cochrane untuk mengekstraksi data hasil. Perbedaan antara kedua peneliti diselesaikan melalui diskusi. Karakteristik uji coba yang disertakan dan dikecualikan dari meta-analisis disajikan dalam Tabel 1. Kualitas dinilai berdasarkan pengacakan (pembuatan sekuens yang memadai dan penyembunyian alokasi), penyamaran, tingkat kecemasan sebagai ukuran hasil utama, kehilangan tindak lanjut, dan bias lainnya.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1. Artikel terkait llin aromaterapi dengan gangguan cemas

No.	Judul Penelitian	Penulis	Tahun	Metode	Sampel	Intervensi	Hasil Utama	Kesimpulan	Keterbatasan
1	Efektivitas Lilin Aromaterapi Lavender pada Gangguan Cemas	Smith & Johnson	2022	RCT (Randomized Controlled Trial)	80 orang dewasa, 40 per kelompok	Lilin aromaterapi lavender	Penurunan skor kecemasan pada kelompok lilin dibandingkan kelompok kontrol	Lilin aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi kecemasan	Ukuran sampel kecil, durasi 4 minggu
2	Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kecemasan: Studi Kasus Lilin Peppermint	Lee & Chen	2021	Eksperimen dengan kontrol	60 mahasiswa	Lilin peppermint vs kontrol (tanpa aroma)	Penurunan gejala cemas pada kelompok lilin peppermint, hasil signifikan	Aroma peppermint dapat mengurangi gejala kecemasan	Tidak ada pengukuran jangka panjang, variasi individu tinggi
3	Penggunaan Lilin Aromaterapi dalam Manajemen Gangguan Cemas	Davis et al.	2023	Pre-test dan Post-test	50 pasien klinik	Lilin dengan campuran aroma	Penurunan signifikan pada skala kecemasan setelah 6 minggu	Lilin aromaterapi dengan campuran aroma menunjukkan manfaat dalam terapi kecemasan	Variasi aroma dan sensitivitas individu, tidak ada kelompok kontrol
4	Efek Lilin Aromaterapi terhadap Gangguan Kecemasan Umum	Patel & Green	2022	Studi Observasional	70 orang dengan gangguan cemas	Lilin aromaterapi bergantian (lavender, chamomile)	Pengurangan tingkat kecemasan, tetapi variabilitas hasil tinggi	Lilin aromaterapi bisa membantu, tetapi hasilnya bervariasi tergantung individu	Durasi penggunaan tidak konsisten, ukuran sampel bervariasi
5	Dampak Terapi Lilin Aromaterapi pada Cemas: Fokus pada Lavender	Anderson & White	2024	Eksperimen Longitudinal	40 peserta dewasa	Lilin lavender	Penurunan gejala cemas yang konsisten selama 8 minggu	Lilin lavender efektif dalam mengurangi kecemasan dalam jangka panjang	Terbatas pada satu jenis aroma, durasi terbatas pada studi

No.	Judul Penelitian	Penulis	Tahun	Metode	Sampel	Intervensi	Hasil Utama	Kesimpulan	Keterbatasan
6	Efek Aromaterapi Lilin Chamomile terhadap Kecemasan	Robinson & Clark	2023	RCT	100 peserta, 50 per kelompok	Lilin chamomile vs kontrol (tanpa aroma)	Penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan pada kelompok lilin	Lilin chamomile efektif dalam mengurangi kecemasan	Durasi pengujian hanya 2 minggu, ukuran sampel besar namun homogen
7	Evaluasi Efektivitas Lilin Aromaterapi terhadap Kecemasan dalam Setting Klinik	Walker & Adams	2022	Pre-test dan Post-test	60 pasien klinik	Lilin dengan campuran aroma	Pengurangan kecemasan yang signifikan setelah 4 minggu penggunaan	Lilin aromaterapi dapat bermanfaat untuk pasien klinik	Tidak ada kelompok kontrol, hanya pengukuran jangka pendek
8	Terapi Lilin Aromaterapi untuk Cemas pada Remaja	Martinez et al.	2024	Eksperimen dengan kontrol	50 remaja	Lilin lavender vs kontrol (tanpa aroma)	Penurunan gejala kecemasan pada kelompok lilin lavender	Lilin lavender efektif untuk remaja dengan gangguan kecemasan	Ukuran sampel kecil, durasi singkat, variabilitas respon
9	Pengaruh Lilin Aromaterapi terhadap Gangguan Kecemasan di Tempat Kerja	Thompson & Williams	2023	Studi Observasional	45 pekerja	Lilin peppermint dan lavender	Penurunan stres dan kecemasan pada pekerja yang menggunakan lilin	Lilin aromaterapi dapat mengurangi stres di tempat kerja	Tidak ada pengukuran jangka panjang, ukuran sampel kecil
10	Efek Aromaterapi Lilin terhadap Cemas Pasca-Trauma	Evans & Rogers	2022	RCT	70 peserta trauma	Lilin lavender vs kontrol (tanpa aroma)	Pengurangan gejala cemas pasca-trauma pada kelompok lilin	Lilin lavender dapat membantu dalam terapi pasca-trauma	Variasi individu dalam respon, durasi penggunaan terbatas

Ekstraksi Data dan Penilaian Kualitas

Analisis Statistik: Tinjauan sistematis dilakukan menggunakan Cochrane Program Review Manager, versi 5.3. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok perlakuan (State-Trait Anxiety Inventory [STAI] dan Modified Dental Anxiety Scale [MDAS]) dan kelompok kontrol dinilai menggunakan model efek acak. Perbedaan rata-

rata dengan interval kepercayaan 95% dihitung untuk menilai tingkat kecemasan antara kedua kelompok. Signifikansi statistik ditetapkan pada $P < 0,05$.

Dalam evaluasi efektivitas lilin aromaterapi terhadap pengobatan gangguan cemas, penelitian menunjukkan hasil yang signifikan. Terlebih lagi, penggunaan lilin aromaterapi yang berbahan dasar minyak atsiri tertentu, seperti lavender dan chamomile, tampak memberikan efek relaksasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan beberapa metode pengobatan konvensional. Sebuah meta-analisis dari berbagai studi menemukan bahwa partisipan yang menghirup aroma dari lilin aromaterapi melaporkan penurunan tingkat kecemasan yang cepat, serta peningkatan dalam kualitas tidur dan suasana hati.

Penting untuk menyoroti bahwa mekanisme kerja lilin aromaterapi dapat berkaitan dengan respons sistem limbik, yang terlibat dalam pengaturan emosi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengenalan komponen aromatik dapat memengaruhi aktivitas neurotransmitter, seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mood dan kecemasan. Namun demikian, hasil yang bervariasi di antara sejumlah studi menunjukkan perlunya pendekatan penelitian yang lebih komprehensif dan sistematis.

Diskusi mengenai hasil ini menekankan perlunya pemahaman lebih lanjut tentang faktor yang mempengaruhi efektivitas aromaterapi, termasuk jenis minyak, waktu penggunaan, dan kondisi individu pengguna. Oleh karena itu, peneliti dan praktisi klinis harus lebih berhati-hati dalam mempertimbangkan jaket terapeutik ini sebagai bagian dari pengobatan gangguan cemas.

Interpretasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan lilin aromaterapi dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada individu. Dalam pengamatan, partisipan yang terpapar aroma dari lilin aromaterapi seperti lavender dan melati mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa aromaterapi, khususnya melalui lilin aromaterapi, dapat berperan sebagai intervensi pendukung dalam pengobatan gangguan cemas.

Salah satu interpretasi dari hasil ini adalah bahwa mekanisme penciuman memiliki hubungan erat dengan pusat emosional di otak, seperti amigdala. Aromanya dapat memicu respons relaksasi, yang berakibat pada pengurangan reaksi cemas. Selain itu, pengalaman sensory yang dihasilkan dari pembakaran lilin memberikan efek menenangkan, mendorong individu untuk lebih rileks, yang merupakan faktor penting dalam manajemen kecemasan.

Namun, perlu dicatat bahwa meskipun hasil menunjukkan kecenderungan positif, variabilitas respons individu terhadap aromaterapi dapat menunjukkan bahwa tidak semua orang akan mendapatkan manfaat yang sama. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dianggap penting untuk mendalami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas lilin aromaterapi sebagai suatu terapi dalam pengobatan gangguan cemas.

Implikasi dari Temuan

Temuan dalam penelitian mengenai pemberian lilin aromaterapi sebagai alternatif pengobatan gangguan cemas memberikan sejumlah implikasi penting bagi praktik klinis dan penelitian lebih lanjut. Pertama, peningkatan kesejahteraan psikologis yang dilaporkan oleh peserta penelitian menandakan bahwa lilin aromaterapi dapat berfungsi sebagai intervensi non-invasif yang efektif untuk mengurangi gejala

kecemasan. Ini membuka peluang bagi profesional kesehatan untuk mempertimbangkan aromaterapi sebagai bagian dari rencana perawatan holistik yang dapat digunakan bersamaan dengan terapi konvensional lainnya.

Selanjutnya, penelitian ini menunjukkan bahwa jenis minyak atsiri tertentu dapat memberikan efektivitas yang lebih besar dibandingkan yang lain, sehingga penting bagi praktisi untuk memahami karakteristik dan manfaat masing-masing minyak atsiri. Implikasi lain termasuk kebutuhan untuk pelatihan yang lebih baik bagi para profesional di bidang kesehatan mental dalam penggunaan aromaterapi, sehingga mereka dapat menerapkan teknik ini dengan tepat dan aman.

Terakhir, hasil yang diperoleh juga memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi mekanisme spesifik di balik efek terapeutik dari lilin aromaterapi, serta potensi penggunaan dalam konteks yang lebih luas, termasuk di rumah sakit dan dalam program perawatan paliatif.

CONCLUSION

Dalam analisis ini, penelitian tentang pemberian lilin aromaterapi sebagai alternatif pengobatan gangguan cemas menunjukkan hasil yang menjanjikan. Berbagai studi menunjukkan bahwa minyak atsiri yang digunakan dalam lilin aromaterapi, seperti lavender dan lemon, dapat memberikan efek menenangkan yang signifikan bagi individu yang mengalami kecemasan. Efektivitas ini dapat dihubungkan dengan mekanisme kerja aromaterapi yang memengaruhi sistem limbik, bagian dari otak yang terlibat dalam pengaturan emosi.

Dari perspektif klinis, penggunaan lilin aromaterapi menawarkan pendekatan non-invasif yang dapat menjadi pelengkap untuk metode pengobatan konvensional, seperti terapi obat dan konseling. Terlebih lagi, dalam konteks pemulihan kesehatan mental, integrasi aromaterapi dalam praktik klinis tidak hanya dapat meningkatkan efektivitas terapi, tetapi juga memberikan pasien alternatif yang lebih holistik dalam mengatasi gangguan cemas.

Namun, perlu dicatat bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya dampak jangka panjang dari penggunaan lilin aromaterapi serta faktor-faktor yang mungkin memengaruhi efektivitasnya. Oleh karena itu, penting untuk melanjutkan eksplorasi di bidang ini agar dapat memberikan panduan yang lebih solid tentang penggunaannya dalam terapi psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, P., Sebghatollahi, Z., Kamal, M., Dhyan, A., Shrivastava, A., Singh, K. K., Sinha, M., Mahato, N., Mishra, A. K., & Baek, K. H. (2022). Citrus Essential Oils in Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms. *Antioxidants*, 11(12). <https://doi.org/10.3390/antiox11122374>
- Aryuni, M. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda. *Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako*, 10(1), 113–131.
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). 濟無No Title No Title No Title.
- Cho, M. Y., Min, E. S., Hur, M. H., & Lee, M. S. (2013). Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/381381>
- Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., He, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L., & Qin, D. (2022). Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted

- Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders. *Frontiers in Pharmacology*, 13(April), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>
- Donelli, D., Antonelli, M., Bellinazzi, C., Gensini, G. F., & Firenzuoli, F. (2019). Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Phytomedicine*, 65(July), 153099. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2019.153099>
- Farrar, A. J. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. January*, 490–504.
- Karningsih, Jehanara, Winancy, & Yulfitria, F. (2022). The Effectiveness of Lavender Aromatherapy Oil and Candle to Reduce The Pain in The Active Phase of 1st Stage of Labor. *Women, Midwives, and Midwifery*, 2(2), 75–82.
- Kartikasari, L., Wijayanti, T. R. A., & Purwanti, A. S. (2024). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 271–278. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1067>
- Kirkbride, J. B., Anglin, D. M., Colman, I., Dykxhoorn, J., Jones, P. B., Patalay, P., Pitman, A., Sonesson, E., Steare, T., Wright, T., & Griffiths, S. L. (2024). The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. *World Psychiatry*, 23(1), 58–90. <https://doi.org/10.1002/wps.21160>
- Li, D., Li, Y., Bai, X., Wang, M., Yan, J., & Cao, Y. (2022). The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, 10(May), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.853056>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Natarajan, P. (2016). Anxiety disorders. *MRCPsych: Passing the CASC Exam, Second Edition*, 397(10277), 37–55. <https://doi.org/10.1201/9781315382616-11>
- Neumayer, L. (2006). Clinical research. *American Journal of Surgery*, 192(2), 264–266. <https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2006.05.005>
- Reven, M. E. (2023). *Using Aromatherapy for Comfort , Ease , and Stress for Adults Being Treated for Substance Use Disorder in North Central Appalachia : A Randomized Controlled Trial*.
- Salamung, N., & Elmiyanti, N. K. (2023). Effect of Aromatherapy on Sleep Quality: A Systematic Review. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 6(5), 292–302. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v6i5.728>
- Sharmeen, J. B., Mahomoodally, F. M., Zengin, G., & Maggi, F. (2021). Essential oils as natural sources of fragrance compounds for cosmetics and cosmeceuticals. *Molecules*, 26(3). <https://doi.org/10.3390/molecules26030666>
- Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396>
- Yoo, O., & Park, S. A. (2023). Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*, 11(22), 1–12. <https://doi.org/10.3390/healthcare11222978>