

**PENGGUNAAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI SEFALGIA
DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM**



3235

**Disusun Oleh:
RENY VIOLETA
110.2003.238**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk mencapai gelar Dokter Muslim
Pada**

**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI
J A K A R T A
SEPTEMBER 2010**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah kami setuju untuk dipertahankan di hadapan Komisi Penguji Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

Jakarta, September 2010

Ketua Komisi Penguji



Dr. Insan Sosiawan A. Tunru, PhD

Pembimbing Medik



Dr. Lusindyah Roswarini, Sp.S

Pembimbing Agama



H. Irwandi, M.Zen Lc M.A

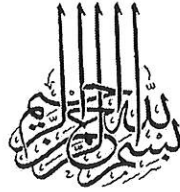
ABSTRAK

Penggunaan Aromaterapi Sebagai Terapi Sefalgia Ditinjau Dari Kedokteran dan Islam

Sefalgia atau nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak enak pada bagian atas kepala dan daerah orbita sampai ke daerah oksiput. Sefalgia dapat mengenai laki-laki dan perempuan, dan semua usia. Sefalgia dapat disebabkan oleh banyak jenis penyakit dan kelainan, baik kelainan di dalam otak, tengkorak, maupun di luar struktur tersebut. Sefalgia dapat merupakan gejala dari penyakit sederhana, tetapi juga dapat merupakan gejala dari penyakit yang sangat serius. Disatu sisi masyarakat cenderung lebih senang mengobati sendiri dengan membeli obat-obatan bebas. Tujuan penelitian skripsi ini adalah untuk dapat memberikan gambaran umum dan informasi tentang alternatif terapi terhadap penyembuhan sefalgia, dan pemanfaatannya, yang relatif aman bagi penderita dan memiliki efek samping yang rendah, khususnya terapi dengan aromaterapi yang ditinjau dari sisi kedokteran, dan islam. Baik dari segi cara pengolahan, penggunaan, mekanisme kerja, dan efek samping aromaterapi.

Sefalgia atau nyeri kepala dapat ditangani secara medis dan dapat pula dengan alternatif terapi yang telah diperbolehkan atau disebut sebagai "Complementary and Alternative Medicine" (CAM) – salah satunya aromaterapi. Aromaterapi yang dapat digunakan sebagai terapi sefalgia adalah; Camomile, Rosemary, Peppermint, Lemon, Eucalyptus, Sweet marjoram, Lavender, Rose, Thyme, dan Sage. Efek yang diberikan oleh masing-masing aromaterapi berbeda, penggunaan disesuaikan dengan faktor yang mendasari penyakit. Cara penggunaan aromaterapi, bisa melalui inhalasi, absorpsi kulit, melalui saluran pencernaan, dan melalui rektum atau vagina. Bagi para dokter muslim hendaknya tidak hanya mengetahui manfaat dari penggunaan aromaterapi bagi pengobatan tapi juga dapat mengedukasi penderita cara penggunaan yang tepat dan tidak mengabaikan pandangan-pandangan Islam dalam pengaplikasiannya. Bagi para penderita sefalgia hendaknya berkonsultasi lebih dulu dengan dokter sebelum memutuskan menggunakan aromaterapi ini karena penggunaannya haruslah sesuai dengan penyebab yang mendasari dan mengingat kemungkinan efek samping yang timbul.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, penulis panjatkan syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **Penggunaan Aromaterapi Sebagai Terapi Sefalgia Ditinjau Dari Kedokteran dan Islam**, yang mana disusun untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar Dokter Muslim pada Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Jakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dari segi penguraian dan penyajiannya. Penulis menyadari pula bahwa terwujudnya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Qomariyah, MS, PKK, AIFM, sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.
2. Dr. Wan Nedra, Sp.A, sebagai wakil dekan I Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.
3. Dr. Insan Sosiawan A. Tunru, PhD, sebagai wakil dekan II Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.
4. Dr. Lusindiyah Roswarini Sp.S, selaku pembimbing medik telah banyak memberikan waktu dan masukan serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak H. Irwandi, M.zen Lc M.A , selaku pembimbing agama yang telah berkenan meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan masukan yang berharga bagi penulis.
6. Pihak pengelola perpustakaan Universitas Yarsi.
7. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan dorongan semangat dan doa yang tak putus-putusnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah Swt selalu melimpahkan ampunan dan kemuliaan bagi Ayah dan Ibu.

8. Kepada kakak-kakak dan adik yang memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis.
9. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Kedokteran Yarsi khususnya kepaniteraan RSUD Karawang.
10. Seluruh Dosen FK Universitas Yarsi.
11. Kepada semua pihak yang tak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis yang berjasa dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Mengingat terbatasnya waktu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka tentulah skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan oleh karenanya penulis mengharapkan adanya saran dan kritik demi perbaikan skripsi ini.

Dan akhirnya, penulis mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya, baik untuk masa sekarang ataupun masa yang akan datang.

Jakarta, September 2010

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Permasalahan	3
1.3. Tujuan	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat	4
1.4.1 Bagi penulis.....	4
1.4.2 Bagi Universitas Yarsi.....	4
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	4
BAB II PENGGUNAAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI SEFALGIA DITINJAU DARI SEGI KEDOKTERAN	
2.1. Sefalgia	5
2.1.1. Definisi dan Klasifikasi Sefalgia	5
2.1.2. Etiologi dan Faktor Pencetus Sefalgia.....	11
2.1.3. Patofisiologi Sefalgia.....	14
2.1.4. Penegakan Diagnosa Sefalgia	19
2.1.5. Penatalaksanaan Sefalgia.....	21
2.2. Aromaterapi	25
2.2.1. Definisi	25
2.2.2. Ekstraksi Minyak Esensial	26

2.2.3. Cara Penggunaan Aromaterapi	28
2.2.4 Indikasi dan Kontraindikasi.....	35
2.2.5 Efek Samping.....	36
2.3. Aromaterapi Sebagai Terapi Sefalgia	37
2.3.1 Jenis Aromaterapi	37
2.3.2 Mekanisme Kerja	46

BAB III PENGGUNAAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI SEFALGIA DITINJAU DARI PANDANGAN ISLAM

3.1. Sefalgia Dalam Islam	50
3.2. Aromaterapi Dalam Pandangan Islam	53
3.2.1 Aromaterapi Sebagai Teknik Pengobatan Dalam Islam	53
3.2.2 Pandangan Islam Tentang Aromaterapi Dengan Efek Afrodisiak	59

BAB IV KAITAN PANDANGAN KEDOKTERAN DAN ISLAM TENTANG PENGGUNAAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI SEFALGIA

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	66
5.2. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sefalgia atau nyeri kepala adalah suatu keluhan subjektif yang banyak dijumpai dalam kehidupan dan praktek kedokteran sehari-hari. Keluhan nyeri kepala ini dapat mengenai baik laki-laki maupun perempuan, dan pada semua golongan umur. Sefalgia dapat disebabkan oleh banyak jenis penyakit dan kelainan, baik kelainan di dalam otak, tengkorak, maupun di luar struktur tersebut. Keluhan nyeri kepala juga merupakan isyarat awal adanya gangguan stabilitas pada sistem neurokimia, vaskularisasi, inflamasi, maupun struktur di otak (Konsensus Nasional Penanganan Nyeri Kepala, 1999). Sefalgia dapat merupakan gejala dari penyakit sederhana, tetapi juga dapat merupakan gejala dari penyakit yang sangat serius (Ngoerah, 1991). Di satu sisi, masyarakat cenderung lebih senang mengobati sendiri, keluhan nyeri kepala ini, apalagi obat nyeri kepala banyak beredar bebas di pasaran. Penggunaan obat nyeri kepala yang banyak beredar bebas perlu mendapat perhatian karena dapat menimbulkan berbagai efek samping yang merugikan individu itu sendiri (Rossi dkk, 2005).

Dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh Alexander Mauskop, MD berjudul "*Alternative Therapies In Headache*", dikatakan bahwa, seringkali keluhan nyeri kepala ini berulang dan banyaknya obat-obatan untuk nyeri kepala ini beredar, menimbulkan efek yang tidak baik bagi pasien, sehingga menjadi tanggung jawab kita sebagai klinisi untuk ikut membantu pasien menemukan alternatif lain dalam meredakan nyeri kepala nya, dengan berbagai metode yang aman, dan potensial bagi

pasien. Diantaranya, teknik akupuntur, “*mind body techniques*”, terapi nutrisi, herbal terapi, aromaterapi, dan latihan fisik – termasuk di dalamnya, *aerobic*, dan *isometric neck exercise*. Adanya alternatif terapi ini juga memiliki sisi positif lain, yaitu lebih murah, mudah, tidak berbahaya, dan cukup efektif. Selain itu berkaitan dengan kondisi negara kita Indonesia, dimana tingkat pendidikan lebih rendah, masyarakat sering mengobati sendiri penyakit tetapi dengan pemilihan dan cara pakai yang tidak tepat.

Di dalam Konsensus Nasional Penanganan Nyeri Kepala Di Indonesia tahun 1999, disebutkan bahwa dalam penelitian epidemiologi internasional didapatkan bahwa prevalensi dari nyeri kepala atau sefalgia, adalah 96 %, dengan persentase terbesar adalah jenis nyeri kepala tipe tegang (*Tension Headache*) sebesar 70 %, selanjutnya adalah Migren sebesar 16 %. Dengan perbandingan jenis kelamin, untuk jenis nyeri kepala tipe tegang rasio pria : wanita adalah 4 : 5, sedangkan untuk migren rasio pria : wanita adalah 1 : 3. Di Asia, prevalensi nyeri kepala atau Sefalgia juga memiliki prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 54.8 %, yang meliputi nyeri kepala tipe tegang 16.2 %, migren 2.9 %, dan yang tidak tergolongkan 33.6 %.

Aromaterapi, sebagai salah satu pilihan dalam alternatif terapi untuk Sefalgia, adalah salah satu terapi yang tengah populer saat ini (Chhater dkk, 2009). Di negara-negara barat, seperti di Inggris, aromaterapi telah banyak dipakai dalam pengobatan di bidang kedokteran, diantaranya sebagai anti-aging, menjaga sistem daya tahan tubuh, anti anxietas, anti depresi, nyeri punggung, nyeri kepala, dan lain-lain. Beberapa rumah sakit di Melbourne, menggunakan aromaterapi sebagai usaha untuk mencegah penyebaran infeksi di rumah sakit. Aromaterapi juga telah digunakan sebagai obat penenang sebelum dan sesudah operasi di rumah sakit John Radcliffe and Churchill di Oxford, Inggris (Primadiati, 2002). Dalam penggunaannya sebagai

terapi Sefalgia, telah banyak publikasi ilmiah maupun penelitian yang membahasnya, diantaranya adalah Singh Chhater dkk dalam penelitiannya “Natural Therapy Of Migraine” dan Alexander Mauskop,MD dalam “Alternative Therapies In Headache”. Aromaterapi juga memiliki kelebihan sebagai alat terapi, yaitu mudah digunakan, memiliki berbagai macam pilihan cara pemakaian, memiliki efek penyembuhan yang menggabungkan efek fisiologis dan psikologis, serta efek samping yang relatif rendah (Primadiati, 2002).

Diharapkan pembahasan mengenai aromaterapi sebagai terapi sefalgia ini dapat memperkaya khasanah pengetahuan khususnya di bidang kedokteran, dan dapat bermanfaat untuk masyarakat luas.

1.2 Permasalahan

1. Bagaimanakah sesungguhnya terapi sefalgia?
2. Bagaimanakah efek aromaterapi sebagai terapi alternatif sefalgia?
3. Bagaimana cara penggunaan aromaterapi tersebut?
4. Apa sajakah efek samping penggunaan aromaterapi ini?
5. Bagaimanakah pandangan islam mengenai terapi dengan aromaterapi pada penderita sefalgia?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan gambaran umum dan informasi tentang alternatif terapi terhadap penyembuhan Sefalgia, dan pemanfaatannya, yang ditinjau dari sisi kedokteran, dan Islam.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya terapi sefalgia
2. Diketuainya efek aromaterapi sebagai alternatif terapi Sefalgia.
3. Diketuainya cara penggunaan aromaterapi dalam terapi Sefalgia.
4. Diketuainya efek samping dari penggunaan aromaterapi.
5. Diketuainya pandangan Islam mengenai terapi aromaterapi bagi penderita Sefalgia.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Penulis

- Untuk dapat menambah pengetahuan penulis mengenai sefalgia, dan alternatif terapi untuk sefalgia, khususnya aromaterapi, ditinjau dari segi pandangan kedokteran dan islam.
- Untuk menyelesaikan tugas akhir penulis di Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi.

1.4.2 Bagi Universitas Yarsi

- Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat untuk menambah perbendaharaan ilmiah keputakaan bagi civitas akademika Universitas Yarsi.

1.4.3 Bagi Masyarakat

- Menambah pengetahuan masyarakat mengenai nyeri kepala atau sefalgia, dan memberi informasi mengenai alternatif terapi untuk sefalgia khususnya aromaterapi.

BAB II

PENGGUNAAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI SEFALGIA DITINJAU DARI SEGI KEDOKTERAN

2.1 Sefalgia

2.1.1 Definisi dan Klasifikasi Sefalgia

A. Definisi

Sefalgia atau nyeri kepala adalah rasa nyeri atau rasa tidak enak pada bagian atas kepala dan daerah orbita sampai ke daerah oksiput (Konsensus Nasional Penanganan Nyeri Kepala, 1999). Sefalgia diartikan dalam bahasa Indonesia sebagai nyeri kepala, dimana dalam bahasa kedokteran, nyeri sesungguhnya diartikan dengan *pain*, oleh karena itu nyeri kepala berhubungan dengan bagian-bagian intrakranium yang peka terhadap rangsang nyeri atau yang sering dikenal sebagai “bangunan peka nyeri” (Ngoerah,1991).

Bagian - bagian intrakranium yang peka terhadap rangsang nyeri adalah :

1. Sinus venosus dan vena-vena kortikal yang bermuara dalam sinus tersebut.
2. arteri-arteri di basis kranii, seperti sirkulus arteriosus Willisii, serta bagian proksimal dari arteri-arteri yang bermula pada sirkulus tersebut.
3. dura yang melapisi fossa kranii anterior, media, dan posterior.
4. Nervus kranialis seperti Nervus V, IX, X, dan pula Nervus Servikalis C1, C2, C3.

Bangunan peka nyeri ekstrakranial meliputi (Harsono,2008) :

1. mata dan orbita
2. telinga
3. sinus paranasal
4. hidung
5. mastoid
6. orofaring
7. gigi
8. kulit kepala
9. kuduk
10. vertebra servikal.

Bagian-bagian intrakranium yang tidak peka terhadap nyeri adalah (Ngoerah,1991) :

1. tulang kranium
2. pia dan arakhnoidea
3. dura, terkecuali durayang melapisi basis kranii.
4. parenkim otak.
5. endim
6. pleksus khorioideus.

Nyeri kepala adalah suatu keluhan yang bersifat subjektif yang sulit dibuatkan definisi yang tepat, tetapi sering diartikan oleh pasien sebagai rasa kepala berat, kepala mau pecah, kepala berdenyut, pusing kepala, dan sebagainya. Sehingga perlu dilakukan anamnesis dan pemeriksaan fisik yang tepat, agar tidak salah diagnosa, misalnya dengan neuralgia dan vertigo (dr.Sastrodiwirjo dkk, 1986).

B. Klasifikasi

Klasifikasi nyeri kepala yang dipakai oleh PERDOSSI (Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia) menggunakan IHS dan ICD 10 (Headache Classification Committee of International Headache Society 1988 and ICD 10 Guide for Headache WHO 1997), yaitu sebagai berikut :

1. Migren
 - 1.1 Migren tanpa aura
 - 1.2 Migren dengan aura
 - 1.3 Migren oftalmoplegik
 - 1.4 Migren retinal (monokuler)
 - 1.5 Sindroma periodik migren pada anak
 - 1.6 Komplikasi migren
 - 1.7 Jenis Migren lain yang tidak memenuhi kriteria di atas.
2. Nyeri Kepala Tipe Tegang (Tension Type Headache)
 - 2.1 Nyeri kepala tipe tegang episodik
 - 2.2 Nyeri kepala tipe tegang kronik
 - 2.3 Nyeri kepala tipe tegang lainnya yang tidak memenuhi kriteria di atas (nyeri kepala tipe tegang atipikal).
3. Nyeri Kepala Klaster dan Hemikrania Paroksismal Kronik
 - 3.1 Nyeri kepala klaster
 - 3.2 Hemikrania Paroksismal kronik
 - 3.3 Nyeri kepala klaster yang tidak memenuhi kriteria di atas.
4. Jenis nyeri kepala lainnya yang tidak ada hubungannya dengan lesi struktural di otak.
 - 4.1 Nyeri kepala menusuk idiopatik

- 4.2 Nyeri kepala kompresi eksternal
 - 4.3 Nyeri kepala rangsang dingin
 - 4.4 Nyeri kepala batuk ringan
 - 4.5 Nyeri kepala eksersional benigna
 - 4.6 Nyeri kepala sehubungan dengan aktivitas seksual
 - 4.7 Karotidinia idiopatik
5. Nyeri kepala sebagai akibat dari trauma kepala
- 5.1 Nyeri kepala pasca traumatik akut
 - 5.2 Nyeri kepala pasca traumatik kronik sehubungan dengan trauma kapitis yang disertai gejala khas.
 - 5.3 Nyeri kepala pasca traumatik kronik sehubungan dengan trauma kapitis ringan tanpa ada gejala khas.
6. Nyeri kepala sehubungan dengan penyakit vaskuler lain
- 6.1 Nyeri kepala sehubungan dengan penyakit vaskuler lain.
 - 6.2 Nyeri kepala sehubungan dengan malformasi kongenital sistem sirkulasi
 - 6.3 Arteritis
 - 6.4 Nyeri pada arteri karotis atau vertebralis
 - 6.5 Nyeri kepala pasca endarterektomi
 - 6.6 Nyeri kepala sehubungan dengan penyakit hipertensi
 - 6.7 Nyeri kepala yang berhubungan dengan penyakit vaskular lainnya yang tidak termasuk seperti di atas.

7. Nyeri kepala yang sehubungan dengan kelainan intrakranial yang non vaskular

7.1 Nyeri kepala sehubungan dengan tekanan likuor serebrospinal

7.2 Infeksi intrakranial

7.3 Sarkoidosis intrakranial dan penyakit radang non infeksi lainnya.

7.4 Nyeri kepala sehubungan dengan kelainan pasca prosedur lainnya terhadap sistim saraf pusat

7.5 Neoplasma intrakranial

7.6 Jenis nyeri kepala yang sehubungan dengan kelainan intrakranial.

8. Nyeri kepala sehubungan dengan suatu substansi / zat ataupun reaksi putus obat.

8.1 Nyeri kepala yang ditimbulkan akibat induksi penggunaan / pemakaian substansi / zat secara akut

8.2 Nyeri kepala yang ditimbulkan akibat induksi penggunaan / pemakaian substansi / zat secara kronik

8.3 Nyeri kepala sehubungan dengan substansi psikoaktif

8.4 Jenis nyeri kepala lainnya yang juga berhubungan dengan penggunaan substansi kronik akan tetapi mekanismenya belum jelas.

9. Nyeri kepala sehubungan dengan infeksi non-sefalik
 - 9.1 Infeksi virus
 - 9.2 Infeksi bakteri
 - 9.3 Infeksi lainnya
10. Nyeri kepala sehubungan dengan gangguan metabolik
 - 10.1 Hipoksia
 - 10.2 Hiperkapnia
 - 10.3 Campuran hipoksia dan hiperkapnia
 - 10.4 Hipoglikemia
 - 10.5 Dialisis ginjal
 - 10.6 Nyeri kepala akibat gangguan metabolik lain
11. Nyeri kepala / wajah sehubungan dengan kelainan di kranium, leher mata, telinga hidung, sinus, gigi, mulut, atau struktur fasial lainnya
 - 11.1 Tulang tengkorak
 - 11.2 Leher
 - 11.3 Mata
 - 11.4 Telinga dan Mastoid
 - 11.5 Hidung dan sistem respirasi
 - 11.6 Mulut, gigi, geligi, kelenjar ludah, rahang, dan strukturnya
 - 11.7 Penyakit sendi temporo-mandibular
12. Neuralgia Kranialis, nyeri trunkus saraf, dan de-aferentasi
 - 12.1 Nyeri persisten dari saraf kranial
 - 12.2 Neuralgia trigeminus
 - 12.3 Neuralgia glosofaring

12.4 Neuralgia nervus intermedius

12.5 Neuralgia laring superior

12.6 Neuralgia oksipital

12.7 Penyebab sentral nyeri di kepala dan fasial lainnya selain daripada tic douloroux

13. Nyeri kepala yang tak terklasifikasi.

2.1.2 Etiologi dan Faktor Pencetus Sefalgia

A. Etiologi

Nyeri kepala dapat merupakan gejala penyakit sederhana tetapi juga dapat merupakan gejala dari penyakit yang sangat serius yang dapat disebabkan oleh berbagai jenis penyakit (Konsensus Nasional Penanganan Nyeri Kepala, 1999).

Gejala nyeri kepala itu sendiri dapat timbul oleh (Ngoerah, 1991) :

1. Dilatasi atau peranjakan ("displacement") dari pembuluh-pembuluh darah intrakranium. Misalnya :
 - a. Obat-obat atau toksin-toksin tertentu, karena telah menimbulkan dilatasi dari pembuluh-pembuluh darah intrakranium, dapat menimbulkan nyeri kepala.
 - b. Tumor atau abses serebri, karena telah merenggangkan pembuluh-pembuluh darah intrakranium di sekitarnya, dapat pula menimbulkan nyeri kepala.
2. Dilatasi pembuluh-pembuluh darah ekstrakranium. Misalnya : Migren
3. Iritasi dari meninges. Misalnya : Meningitis, dan Perdarahan subarakhnoidal.

4. Kompresi langsung pada N.V, N.IX, atau N.X. kompresi pada saraf-saraf otak tersebut dapat menimbulkan nyeri pada daerah yang disarafi oleh nervi tersebut.
5. Nyeri alih (Referred pain) dapat dilihat pada :
 - a. Mata : refraksi anomali, glaukoma, iridosiklitis.
 - b. THT : sinusitis
 - c. Gigi : maloklusi gigi geligi
 - d. Tulang leher : Spondilosis servikalis.
6. Kontraksi khronis dari otot-otot kepala. Misalnya : Tension Headache.
7. Gangguan metabolik. Misalnya :
 - a. Hipoksia
 - b. Hiperkapnia
 - c. Campuran hipoksia dan hiperkapnia
 - d. Hipoglikemia
 - e. Kelainan ginjal

B. Faktor Pencetus

Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa ada faktor-faktor pencetus tertentu yang dapat mencetuskan nyeri kepala, seperti yang diungkapkan dalam beberapa penelitian berikut (Loder, 2004, Woolhouse, 2005, dan Konsensus Nasional Penanganan Nyeri Kepala, 1999) yaitu :

1. Faktor diet

- Makanan adalah faktor yang sangat penting dalam mencetuskan nyeri kepala. Salah satunya adalah karena kandungan zat kimia yang ada di dalam makanan, seperti

Tyramine (terdapat dalam keju), phenyl ethylamine (terdapat dalam coklat), tyrosine, monosodium glutamate (MSG), aspartame, caffeine, sulphites, nitrates (terdapat dalam daging olahan), dan histamine (terdapat dalam minuman bir dan anggur), sayuran kacang, bawang, buah zaitun, dan asinan.

2. Faktor lingkungan

- Data WHO mengungkapkan bahwa 30 % perkantoran komersial berupa bangunan baru, atau yang baru direnovasi, dapat menimbulkan masalah kesehatan serius pada karyawan yang bekerja sehari-hari disana, yang dikenal sebagai “Sick Building Syndrom” atau SBS, dimana sindrom ini terdiri dari; Sefalgia atau nyeri kepala, Rhinitis, iritasi konjungtiva, gangguan pernapasan, kemerahan pada kulit (skin rashes), fatigue, dan nausea. Hal ini berhubungan dengan zat kimia yang terkandung di dalam cat yang digunakan, semen, lem, plastik, dan bahan-bahan bangunan lainnya.
- Radiasi, gelombang elektromagnetik, kebisingan, penggunaan Air conditioning, suhu lingkungan yang panas, dan ventilasi udara di ruangan yang tidak memadai, dapat menjadi faktor pencetus atau triggers terjadinya nyeri kepala.
- Faktor tekanan psikososial, seperti pekerjaan dibawah stresor yang tinggi, jam kerja yang panjang, juga dapat mencetuskan nyeri kepala.
- Perubahan barometrik, Cahaya silau, Bunyi ribut, bau-bauan.
- Perubahan cuaca

3. Gangguan tidur

- Sering ditemukan pada pasien dengan nyeri kepala yang menahun. Pada pasien dengan keluhan gangguan tidur, terapi hendaknya diarahkan pada etiologi yang mendasari gangguan tidurnya.

4. Faktor emosional : stress, depresi, ansietas, kecemasan.
5. Aktivitas fisik yang berlebihan / tidak adekuat / tidak teratur
6. Makan yang tidak teratur.
7. Orgasme.
8. Konsumsi obat-obatan yang bersifat vasodilatasi, seperti nitrat, sildenafil, dan lain-lain.
9. Hipoglikemia
10. Merokok
11. Perubahan keseimbangan hormon : Menstruasi, Kontrasepsi oral, hamil trimester pertama.

2.1.3 Patofisiologi Sefalgia

Nyeri ialah pengalaman sensoris dan reaksi terhadap rangsang yang melukai atau – mungkin melukai jaringan (Sastrodiwirjo, 1986). Nyeri dapat merupakan gejala pertama dari berbagai macam penyakit saraf dan seringkali yang dijumpai adalah nyeri kepala. Pada hakekatnya nyeri kepala merupakan keluhan neurologik dengan berbagai macam penyebabnya, baik yang bersifat intrakranial maupun ekstrakranial. Jadi pada dasarnya, nyeri kepala timbul dikarenakan oleh terangsangnya bangunan peka nyeri di kepala, baik bangunan peka nyeri intrakranial (pembuluh darah besar, duramater dasar tengkorak, nervus kranialis N.V N.IX N.X,

saraf spinal servikalis bagian atas C1 C2 C3), maupun bangunan peka nyeri ekstrakranial (mata dan orbita, telinga, sinus paranasal, hidung, mastoid, orofaring, gigi, kulit kepala, kuduk, dan vertebra servikal). Bangunan peka nyeri ini terlibat melalui berbagai cara yaitu oleh peradangan, traksi, kontraksi otot, dan dilatasi pembuluh darah (Harsono, 2008) .

Dalam bukunya “Dasar-Dasar Ilmu Penyakit saraf” Ngoerah (1991) menjelaskan lebih detail mengenai patofisiologi nyeri kepala ini, berdasarkan etiologi penyebabnya, yaitu :

1. Sefalgia karena post-traumatika

→ Gejala ini timbul karena sewaktu terjadi trauma kapitis, telah terjadi perdarahan subaraknoidal. Perdarahan ini kemudian menimbulkan perlekatan-perlekatan dalam ruang subaraknoidal. Adhesi-adhesi ini kemudian akan menimbulkan traksi pada pembuluh-pembuluh darah intrakranial. Disamping itu adhesi ini dapat mengganggu aliran likuor serebrospinalis. Penderita akan memperlihatkan daya ingatan dan daya konsentrasi yang menurun, dan keluhan nyeri kepala yang berdenyut, terutama bila kepala digerakkan.

→ Nyeri kepala post traumatik pada dasarnya adalah suatu kombinasi dari nyeri kepala vaskular dan “muscle contraction headache”.

2. Sefalgia karena infeksi

→ Pada meningitis, terjadi iritasi dari ujung-ujung saraf pada selaput otak. Iritasi pada cabang-cabang dari nervus servikalis akan menimbulkan spasmus dari otot-otot kuduk secara reflektorik, keadaan ini akan menimbulkan kaku kuduk. Sefalgia yang dirasakan

pada akhirnya akan terasa di seluruh kepala. Tetapi terkadang terutama dirasakan pada bagian belakang kepala. Nyeri kepala ini bertambah keras bila kepala itu digerakkan, dan berkurang bila penderita tidak banyak bergerak.

- Semua penyakit infeksi yang disertai panas, dapat pula menimbulkan sefalgia, karena setiap panas akan meningkatkan CBF (Cerebral Blood Flow) dan metabolisme susunan saraf pusat.
- Toksin dari mikroorganisme penyebab penyakit dapat menimbulkan dilatasi dari pembuluh darah otak dan menimbulkan nyeri kepala.

3. Sefalgia karena tekanan intrakranium yang meningkat

- Pada tumor intrakranial, hematoma atau abses intrakranialis itu dapat menimbulkan traksi atau dorongan pada selaput otak dan pembuluh-pembuluh darah di sekitarnya. Peranjakan atau "shift" pembuluh-pembuluh darah yang ditimbulkan oleh dorongan atau traksi tersebut dapat menimbulkan rasa nyeri kepala.
- Suatu karsinoma anaplastik dari nasofarings tidak menimbulkan tekanan intrakranialis yang meningkat. Nyeri kepala pada penderita ini terjadi oleh karena tertekannya cabang-cabang I dan II dari N.Trigeminus, atau karena terdorongnya dura yang menutupi foramina di basis kranii.

4. Sefalgia karena kelainan vaskuler

a. Sefalgia pada "Cerebro-Vascular Disease"

- Sefalgia adalah suatu gejala paling dahulu tampak pada penyakit-penyakit; Hipertensi ensefalopati, Stroke hemorragik, Perdarahan subaraknoidal. Nyeri kepala yang dirasakan berdenyut, diseluruh

kepala, atau terbatas pada daerah oksipitasi. Nyeri kepala yang unilateral dapat pula timbul di daerah lokasi dari suatu "arterio-venous mal formation". Nyeri kepala ini timbul karena adanya dilatasi dari pembuluh-pembuluh darah dan adanya traksi terhadap serabut-serabut saraf pada selaput otak di daerah tersebut.

→ Nyeri kepala juga adalah suatu gejala dini dari suatu "ischemic infarction", yang timbul karena adanya suatu insufisiensi sirkulasi otak.

b. Sefalgia karena tekanan darah yang meningkat

→ Peningkatan tekanan darah dapat mencetuskan nyeri kepala, karena cerebral blood flow (CBF) ikut terganggu, sehingga pada pasien dengan hipertensi akan mengeluh nyeri kepala yang bertambah keras bila penderita membungkuk atau mengejan, dan terutama saat pagi hari sewaktu bangun tidur.

c. Migren

→ Migren adalah, nyeri kepala yang paroksismal, biasanya unilateral, berdenyut, bersifat familial, serangan berakhir dalam waktu 4-72 jam, disertai oleh gejala mual, muntah, dan atau fotofobia / fonofobia, yang dapat didahului oleh aura (Konsensus Nasional Penanganan Nyeri Kepala).

→ Dasar dari penyakit migren adalah suatu instabilitas periodik dari arteri-arteri intra dan ekstra kranium. Suatu bangkitan migren akan selalu dimulai dengan suatu vasokonstriksi, yang kemudian disusul oleh suatu vasodilatasi. Nyeri kepala ditimbulkan oleh vasodilatasi dari cabang-cabang arteria karotis eksterna.

d. Cluster headache

→ Adalah nyeri kepala yang kambuh / serangannya berkelompok, bersifat unilateral, berpusat terutama di sekitar mata, mulai dengan cepat, dan biasanya menghilang dalam 30 menit – 2 jam. Pada penderita kadar plasma histamin meningkat dan adanya dilatasi pada cabang-cabang arteria karotis eksterna sewaktu timbulnya bangkitan nyeri kepala.

e. Nyeri kepala pada anemia berat

→ Anemia yang berat akan menimbulkan CVR yang rendah (“Cerebro Vascular Resistence” adalah tekanan mmhg yang diperlukan untuk waktu 1 menit dapat mengalirkan 1 ml darah melalui 100 gram otak). CVR yang rendah akan meningkatkan cerebral blood flow dan pengaliran darah yang meningkat ke dalam otak akan menimbulkan nyeri kepala.

5. Sefalgia karena pengaruh emosi

a. Tension Headache / Nyeri kepala tipe tegang

→ Tension headache timbul karena adanya kontraksi yang terus menerus dari otot-otot kepala, wajah, kuduk, dan bahu. Kontraksi yang terus menerus ini akan menimbulkan nyeri otot yang di “referred” ke kepala atau disebut “muscle contraction headache”. Dimana kontraksi otot ini dapat terjadi oleh karena adanya ketegangan jiwa, seperti kecemasan / anxietas, tekanan, stres, dan depresi.

b. Depresi

→ Dasar timbulnya nyeri kepala sama dengan tension headache.

6. Sefalgia karena lain-lain sebab

- Pasca pungsi lumbal, dapat timbul nyeri kepala karena adanya kebocoran di tempat bekas tusukan jarum pungsi lumbal. Kebocoran ini akan menyebabkan menurunnya tekanan intrakranium. Karena hipotensi intrakranium maka akan timbul traksi pada vena-vena dan sinus venosus, yang dapat menimbulkan nyeri kepala.
- Pasca Pneumo-ensefalografi, dapat timbul nyeri kepala karena adanya kebocoran di tempat bekas tusukan jarum pungsi lumbal. Dan dapat pula timbul oleh karena adanya udara di ruang subarakhnoidal.

2.1.4 Penegakan Diagnosis Sefalgia

Sefalgia oleh masyarakat awam sering disebut sebagai sakit kepala, tetapi sering pula pasien datang dengan keluhan “pusing”, “melayang”, “rasa berputar”, “leपाल berdenyut”, dan lain-lain. Sehingga perlu anamnesa dan pemeriksaan fisik yang cermat agar dapat dipastikan keluhan tersebut adalah Sefalgia, bukan vertigo, atau neuralgia (Sastrodiwirjo dkk, 1986). Nyeri kepala juga harus dibedakan dengan dizziness atau light headedness (Harsono, 2008).

Untuk menegakkan diagnosa Sefalgia, dilakukan tahapan meliputi anamnesa umum, anamnesa khusus nyeri, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan penunjang sesuai yang dibutuhkan (Ngoerah, 1991, Harsono, 2008).

- 1) Anamnesa umum
 - a. Keluhan utama
 - b. Keluhan tambahan
 - c. Perjalanan penyakit
 - d. Riwayat keluarga

e. Penyakit yang pernah diderita

2) Anamnesa khusus nyeri kepala

- a. Mula timbul dan lama serangan nyeri kepala(onset dan durasi)
- b. Bentuk serangan nyeri kepala
- c. Lokalisasi nyeri
- d. Sifat nyeri
- e. Prodromata gejala dan gejala penyerta
- f. Faktor presipitasi
- g. Faktor yang mengurangi nyeri kepala
- h. Faktor yang berpengaruh terhadap nyeri
- i. Riwayat keluarga dengan nyeri kepala sejenis
- j. Riwayat penyakit dahulu

3) Pemeriksaan fisik

- a. Pemeriksaan umum. : keadaan umum, tekanan darah, nadi, kondisi paru-paru, jantung, abdomen, dan lain-lain.
- b. Pemeriksaan khusus kepala
 - i. Palpasi pada tengkorak untuk mencari kelainan bentuk, nyeri tekan, dan benjolan.
 - ii. Palpasi pada otot untuk meraba tonus, nyeri tekan daerah tengkuk
 - iii. Perabaan arteria temporalis superfisialis dan arteria karotis komunis.
 - iv. Pemeriksaan mata, mulut, hidung, tenggorokan, telinga, dan gigi.

- c. Pemeriksaan neurologi lengkap
 - i. Terutama pemeriksaan fungsi saraf kranial
 - ii. funduskopi
 - d. Pemeriksaan fungsi mental
- 4) Pemeriksaan penunjang, dengan indikasi :
- a. Pemeriksaan laboratorium : darah rutin, kimia darah.
 - b. Foto polos kepala
 - c. Foto vertebra servikal
 - d. CT Scan dan MRI
 - e. Angiografi serebral
 - f. Pemeriksaan CSS
 - g. Elektro ensefalografi
 - h. Pemeriksaan khusus dan konsul ke bagian lain : THT, Mata, Gigi, dan lain-lain.

2.1.5 Penatalaksanaan Sefalgia

Di dalam Konsensus Penanganan Nyeri Kepala PERDOSSI (1999) dan Standar Pelayanan Medis Neurologi (2006) penanganan nyeri kepala dapat dikelompokkan sebagai berikut :

1) Penanganan umum

- ➔ Tatalaksana umum nyeri kepala, meliputi
 - a. Cara hidup atau "life style" yang baik dan teratur
 - b. Hindari faktor pencetus nyeri kepala
 - c. Olahraga dan "biofeedback".

- d. Pengobatan medikamentosa dengan interaksi yang positif antara dokter dan penderita.

2) Penanganan khusus

a. Migren

i. Non farmakologik

- Tatalaksana psikologik
- Tatalaksana fisiologik
- Mencegah retensi garam dan air
- Pengaturan waktu tidur
- Menghindari faktor pencetus
- Alternatif terapi

ii. Terapi farmakologik simptomatis pada saat serangan

- Terapi non spesifik
 - Analgetik : parasetamol, asam asetil salisilat
 - Anti Inflamasi Non Steroid (AINS) : indometasin, diklofenak, naproksen, ibuprofen
 - Isometheptene mucate : simpatomimetik vaso-aktif
 - Anti emetik : domperidon, metoklopramid
- Terapi spesifik
 - Ergotamin derivat : sudah jarang digunakan, yaitu; ergotamin tartrat, dihidroergotamin.
 - 5HT₁ (5 Hidroksi triptamin) agonis : sumatriptan, naratriptan, zolmitriptan.

b. Nyeri kepala tipe tegang

i. Terapi non farmakologik

- Fisioterapi
- Psikoterapi
- Alternatif terapi

ii. Terapi farmakologik

- Analgetik dan AINS
- Antidepresan : amitriptilin
- Antiansietas : gol Benzodiazepin, butalbutal
- Relaksan otot oral : Eperison HCL, Metokarbamol, Dantrolen Na dll.

c. Nyeri kepala kluster

i. Terapi abortif

- Oksigen murniinhalasi dengan masker oksigen 8-10 lt/menit selama 15 menit
- Ergotamin tartrat
- Tetes hidung Lidocaine 4 %
- Sumatriptan
- Indometasin

ii. Terapi preventif

- Metisergid, Kortikosteroid, Ergotamin tartrat, Klorpromazin, Litium karbonat, verapamil.

iii. Terapi operatif

- Bila dengan obat-obatan gagal.

d. Sindrom nyeri kepala pasca trauma

i. Penanganan umum

- Istirahat fisik dan mental, hindari faktor pencetus

ii. Penanganan khusus

- Obat-obatan yang diberikan disesuaikan dengan jenis nyeri kepalanya.

Dalam terapi non farmakologik, dikenal salah satunya istilah terapi alternatif untuk nyeri kepala, atau sering disebut sebagai "*Complementary and Alternative Medicine*" (CAM) untuk sefalgia. CAM adalah, suatu metode pengobatan dengan ruang lingkup yang luas mencakup farmakologi dan non farmakologi yang tidak menggunakan obat-obatan medis konvensional (Rossi dkk, 2005). Penelitian-penelitian berkaitan dengan CAM untuk Sefalgia sangat pesat dilakukan karena memiliki banyak keuntungan bagi penderita, yaitu jauh lebih aman, murah dari segi ekonomi, mudah, dan beberapa teknik diantaranya menyenangkan untuk dilakukan (Evangelista, 2005).

1. Dari publikasi penelitian oleh beberapa orang peneliti; Mauskop (2001), Rossi (2005), Chhater dkk (2009), Barnes (2003), Peter dkk (2002), Evangelista (2005), dan Soo dkk (2005), maka dapat di simpulkan yang termasuk ke dalam CAM untuk sefalgia atau terapi alternatif untuk nyeri kepala diantaranya adalah : Terapi nutrisi, Herbal terapi, *Chiropractic*, Akupuntur, Fisioterapi, Aromaterapi dan esential oil, *Mind Body techniques*, *Aerobic exercise*, Hipnoterapi, *Psychotherapy*, *Massage therapy*, *Color and art therapy*, *Music and sound therapy*, MeditasiYoga dan terapi relaksasi lainnya.

Seorang dokter hendaknya dapat membantu pasien untuk memilih dan mengedukasi, terapi alternatif mana yang baik untuk pasien tersebut, dalam arti, yang efektif, dan aman bagi pasien (Evangelista, 2005).

2.2 Aromaterapi

2.2.1 Definisi

Aromaterapi adalah suatu terapi yang menggunakan minyak essensial dari tumbuhan (suatu minyak berbentuk konsentrat) yang berasal dari proses distilasi dari bunga, akar-akar tumbuhan, daun-daun, buah, kulit buah, kulit kayu, biji dan komponen aromatik lain yang berasal dari tumbuhan, yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan fisik, psikologis, dan spiritual (Bharkatiya dkk, 2008).

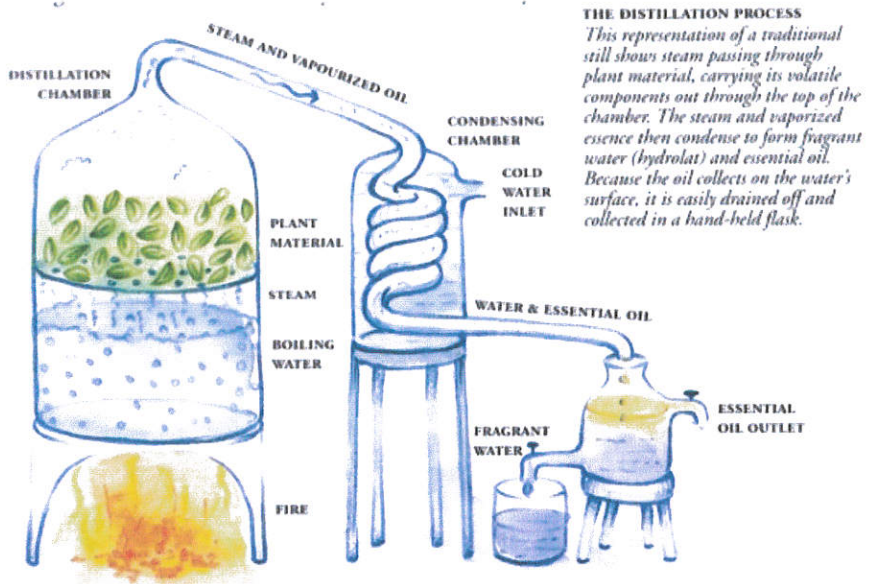
Definisi lain menyebutkan bahwa aromaterapi adalah suatu istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa (Primadiati, 2002). Hal ini berkaitan dengan keberadaan aromaterapi yang memang telah digunakan sejak ribuan tahun lalu sebagai pengobatan. Dalam bukunya, dr.Rachmi Primadiati (2002) menjelaskan bahwa, bangsa pertama yang menggunakan aromaterapi adalah Mesir kuno. Mereka menggunakan kemenyan, sebagai aroma untuk memurnikan ruh, dan salah satu buku tertua di dunia, yang menulis mengenai pengobatan dengan tumbuhan adalah *Eber Papyrus*, yang ditulis 1500 SM oleh bangsa mesir kuno, buku ini memuat 800 jenis tumbuhan untuk pengobatan, termasuk yang digunakan sebagai aromaterapi. Bapak Kedokteran, Hipocrates, meyakini bahwa penggunaan zat peawangi dari tumbuhan untuk pemijatan setelah mandi setiap hari dapat mempertahankan kebugaran

seseorang. Prinsip ini masih digunakan dalam terapi dengan aromaterapi sampai sekarang. Hipocrates juga pernah menggunakan aromaterapi dari berbagai tumbuhan, yang dibakar di jalan-jalan Athena untuk menjadi zat anti bakteri saat terjadi wabah pes di kota tersebut.

2.2.2 Ekstraksi Minyak Esensial

Minyak esensial adalah hasil ekskresi tumbuhan yang memiliki sel dan komposisi yang menyerupai jaringan tubuh manusia, yang bersifat mudah menguap, berbau wangi, dan larut dalam lemak. Beberapa penelitian ilmiah menunjukkan bahwa efek sari aromatik tumbuhan hampir menyerupai mekanisme kerja hormon dalam tubuh manusia, walaupun komposisi sari aromatik dan hormon tidak serupa tetapi keduanya mempunyai hubungan kerja yang sangat serupa, jadi minyak esensial sesungguhnya adalah “hormon” nya tanaman, karena ia bekerja seperti hormon pada manusia dan beredar setiap saat ke seluruh bagian tumbuhan untuk mengantarkan pesan yang membantu tumbuhan menjalankan fungsinya secara efisien (Primadiati, 2002).

Minyak esensial didapatkan dengan cara distilasi, yaitu dengan melakukan penguapan, pemanasan, dan pengembunan. Tumbuhan aromatik dimasukkan dalam rebusan air, tekanan dan panas yang tinggi akan mendesak kantong sel tumbuhan untuk membuka dan melepaskan bahan aromatik yang terkandung di dalamnya. Suhu yang digunakan harus tinggi, suhu rendah akan membakar minyak esensial tersebut. Proses distilasi ini menghasilkan 2 produk, yaitu; *volatile oil* dan hydrosol. Minyak esensial kemudian mengambang diatas air, dan dipisahkan dari lapisan air (Bharkatiya, 2008).



Gambar 1 : Proses Distilasi atau penyulingan untuk mengambil minyak esensial dari suatu tumbuhan.

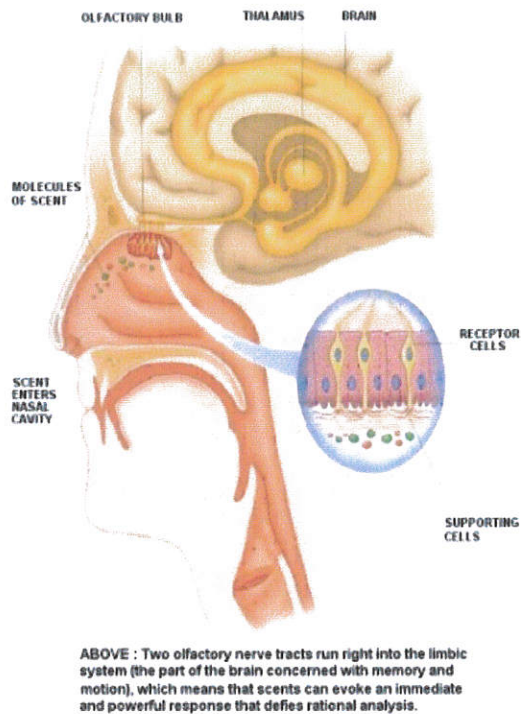
Beberapa hal yang penting diperhatikan yaitu, pertama, cara memastikan minyak esensial itu asli atau palsu, adalah dengan meneteskan di atas kertas. Minyak yang asli akan mudah menguap, sehingga tidak meninggalkan bekas di kertas (kecuali minyak esensial berwarna seperti cendana / sandalwood, dan patchcouli), dan juga melalui penciuman, tidak tercium bau alkohol, serta minyak yang sintetis berbau sangat tajam, sementara yang asli tidak. Kedua, wadah penyimpanan harus terlindung dari cahaya matahari, berwarna gelap dan disimpan di ruangan kering dan dingin karena ia mudah terurai oleh cahaya matahari, selain itu wadah tidak boleh dari bahan plastik. Sebagian besar minyak esensial tahan satu sampai dua tahun, tetapi jika dicampur maka daya tahannya berkurang sampai tiga bulan (Primadiati, 2002).

2.2.3 Cara Penggunaan Aromaterapi

Pada dasarnya aromaterapi bekerja di tubuh manusia, dengan mekanisme :
(Bharkatiya, 2008, Primadiati, 2002, Oktovina, 2006)

1. Melalui inhalasi

- Molekul aromaterapi yang dihirup akan menuju paru-paru, ke alveoli, untuk terus menuju pembuluh darah kapiler hingga akhirnya masuk ke dalam sistim sirkulasi darah, tempat dimana ia bisa mengantarkan efek terapinya. Selain itu, bila minyak esensial dihirup, molekul yang mudah menguap akan membawa unsur aromatik di dalamnya ke puncak hidung, rambut getar / silia yang ada di dalamnya, yang berfungsi sebagai reseptor, akan menghantarkan pesan elektrokimia ke susunan saraf pusat. Pesan ini akan mengaktifkan pusat emosi dan daya ingat seseorang, yang selanjutnya akan mengantarkan pesan balik ke seluruh tubuh melalui sistim sirkulasi. Pesan yang diantar ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang, atau teransang.



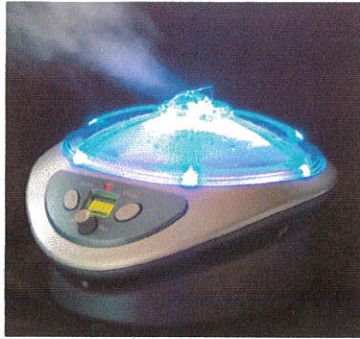
Gambar 2 : Mekanisme Aromaterapi pada tubuh manusia.

- Penggunaan melalui penciuman adalah cara penggunaan yang terbaik dari aromaterapi (Barnes, 2003). Penggunaan dengan cara inhalasi ini, aman digunakan oleh anak-anak, dan wanita hamil (Soo dkk, 2005). Penggunaan dengan cara inhalasi ini, dibantu dengan menggunakan alat vaporizer, difuser, steamer, burner, dan nebulizer, atau dapat secara langsung diteteskan ke kulit / kain lalu dihirup (Primadiati, 2002).
- Semua jenis minyak esensial aromaterapi dapat dipakai dengan tehnik ini.

- Dosis penggunaan : 1-5 tetes di atas alat khusus, atau langsung ditangan, atau dicampur dengan air maupun minyak karier (minyak karier adalah minyak pengencer yang digunakan untuk mengencerkan minyak esensial murni, ia berasal dari tumbuhan juga. Yang sering dipakai adalah minyak zaitun, minyak bunga matahari, jojoba, almond, biji gandum, dan lain-lain) untuk disemprotkan melalui botol *sprayer*. Untuk pengharum ruangan dapat sampai 10 tetes, sementara jika langsung diteteskan di sapu tangan, kain, atau sarung bantal, cukup hanya 1-2 tetes, lalu dihirup.



Gambar 3 : “*Burner*” atau “*Vaporizer*”, digunakan untuk menguapkan minyak esensial. Di dalam wadah, diisi air dan ditetesi 1-5 tetes minyak esensial lalu dipanasi dengan lilin, uap nya dihirup, dan dapat juga sebagai pewangi ruangan.



Gambar 4 : “*Diffuser*”, menggunakan tenaga listrik, dapat mempertahankan wangi lebih lama, dan memiliki beberapa wadah sehingga dapat diisi dengan berbagai macam minyak esensial sekaligus.



Gambar 5 : “*mobile diffuser*” sebuah diffuser yang tengah tren saat ini, karena dapat dipasang di dalam mobil, juga menggunakan listrik.



Gambar 6 : “*atomizer*”, botol kaca berwarna gelap dengan alat penyemprot. Untuk disemprotkan ke badan, cukup teteskan 1-5 tetes minyak esensial ke dalam botol yang telah diisi air. Untuk pengharum ruangan dapat 4-10 tetes dalam 30 ml aquades, selanjutnya kocok larutan sebelum disemprotkan.

2. Melalui absorpsi kulit

- Molekul aromaterapi yang dioleskan ke kulit akan masuk melalui folikel rambut, kemudian menuju sistim sirkulasi pembuluh darah

atau sebagian diambil oleh cairan limfe kelenjar getah bening, untuk kemudian beredar di seluruh tubuh.

- Penyerapan minyak esensial melalui kulit akan mempengaruhi kerja susunan saraf dan sistim sirkulasi limfatik setelah minyak esensial tersebut memasuki lapisan dermis pada kulit.
- Secara farmakologi aromaterapi bekerja di dalam tubuh manusia melalui dua sistem, yaitu melalui sistim saraf dan sistim sirkulasi – sistim sirkulasi yang terlibat adalah sistim sirkulasi darah dan sistim sirkulasi limfatik. Melalui jaringan saraf yang mengantarnya, sistem saraf akan mengenali bahan aromatik sehingga sistem saraf yang mengatur fungsi organ, seperti mengatur denyut jantung, pembuluh darah, pergerakan saluran cerna – akan terangsang. Melalui sistim sirkulasi, aromaterapi bekerja melalui fungsi humoral (cairan tubuh), seperti darah dan kelenjar-kelenjar, yang selanjutnya akan merangsang fungsi hormonal di dalam tubuh. Sistim hormonal bekerjasama dengan sistim saraf untuk mengontrol dan mengkoordinir aktivitas organ tubuh manusia.
- Melalui absorpsi kulit ini penggunaan aromaterapi bisa dengan cara : mengoleskan langsung ke kulit, pijatan (massage), berendam / mandi (bath), kompres, dan sebagai hair tonic – dengan mencampurnya dengan isopropyl alcohol.
- Kompres biasanya untuk meredakan memar, peradangan, ketegangan otot, demam, sakit kepala, artritis, meredakan nyeri dan pembengkakan jaringan, dan lain-lain. Sedangkan penggunaan untuk berendam atau mandi, baik untuk meredakan stress, ansietas,

mengurangi nyeri otot, membunuh kuman (efek antiseptik) dan mengobati penyakit kulit.

- Secara umum semua jenis aromaterapi dapat dipakai dengan teknik ini, hanya harus berhati-hati atau mengurangi dosis untuk minyak esensial yang mudah mengiritasi kulit, yaitu; Tea tree, Thyme, Sage, dan Peppermint.
- Untuk cara berendam / “*bath*” aromaterapi yang paling baik adalah : Bergamot, Chamomile, Geranium, Jasmine, Lavender, Neroli, Patchouli, Rose, dan Sandalwood.
- Dosis :Untuk kompres, campurkan satu liter air (panas / dingin tergantung kebutuhan) dengan 3-6 tetes minyak esensial atau 1 tetes pada bayi dan anak-anak. Untuk berendam teteskan 3-5 tetes pada bak perendam berisi air hangat, tidak boleh lebih dari 12 tetes. Sedangkan untuk pijat atau massage, sebaiknya campurkan dengan minyak karier.

3. Melalui saluran pencernaan

- Beberapa minyak esensial digunakan dengan penetesan per oral, dilakukan oleh dokter terlatih, untuk kepentingan medis, atau dengan mencampurkan dalam madu, air putih, maupun tersedia dalam bentuk teh herbal (Bharkatiya dkk, 2008).
- Contoh yang sering digunakan, Peppermint dan Cinnamon.
- Cara lain adalah dengan metode Dekoksi, yaitu bagian tumbuhan yang keras seperti batang tua, akar, atau biji tumbuhan dihancurkan lalu direbus. Lalu didiamkan 15 menit sebelum diminum (Primadiati, 2002).

4. Melalui rektum atau vagina

- Dalam artikel ilmiah “The Safety Issue in Aromatherapy” terbitan Pharmaceutical Press (2006) dijelaskan bahwa, sebagian minyak esensial dapat digunakan dalam bentuk suppositoria. Bentuk ini digunakan dalam beberapa penyakit, misal infeksi pada liang vagina, leukore, dan lain-lain. Bahan yang digunakan adalah yang aman untuk membran tubuh manusia, karena membran mudah teriritasi. Bahan yang dapat mengiritasi mukosa dan tidak dapat digunakan dalam terapi per rektal / vagina ini adalah; kamfer, adas, oregano, penny royal, thyme, wintergreen. Penggunaan cara ini paling beresiko dan harus diingiat bahwa efeknya dapat langsung ke sirkulasi sehingga harus dalam pengawasan ahli (Primadiati, 2002).

Di dunia industri saat ini, minyak esensial dan aromaterapi yang terkandung di dalamnya, telah dikemas dan diolah dalam berbagai macam bentuk, sehingga konsumen lebih mudah menggunakannya. Minyak esensial murni biasanya dijual dalam botol kecil berwarna gelap. Sedangkan minyak untuk pemijatan maupun wewangian untuk semprotan tubuh dijual sudah dalam bentuk campuran dengan air, atau minyak karier yang juga berasal dari tumbuhan – seperti minyak zaitun, gandum, jojoba, kacang kedelai, dan lain-lain.



Gambar 7 : Beberapa sediaan aromaterapi yang kini banyak dijual di pasaran, diantaranya serah jarum jam; lilin aromaterapi, *body spray*, *bath oil*, aneka perawatn tubuh yang telah dicampur minyak esensial, minyak esensial yang dijual dalam kemasan khusus, dan pengharum ruangan.

2.2.4 Indikasi dan Kontraindikasi

Dari beberapa referensi dan publikasi penelitian, Primadiati (2002), Louis dkk (2002), Kim dkk (2006), Mauskop (2001), Yim dkk (2009) dan Peter dkk (2002), dapat disusun indikasi penggunaan aromaterapi adalah :

1. kelainan kulit : acne, insect bites, klavus, pitiriasis sika (ketombe), dermatitis / eckzem, psoriasis, herpes, candida, sengatan matahari.
2. gangguan pernafasan : influenza, asma
3. psikologis : depresi, anxietas, stress, kelelahan mental, insomnia.
4. gangguan neurologi : nyeri kepala, nyeri punggung, arthritis.
5. gangguan pencernaan : nausea, rasa tidak enak pada saluran pencernaan.
6. masalah hormonal : menopause, sindrom pra menstruasi, *prespiration* (keringat berlebihan).

7. masalah seksual : frigiditas, ejakulasi dini, afrodisiak, iritasi vagina, leukore.
8. sebagai analgetik
9. terapi pre dan post operatif
10. lain-lain : hematoma (memar), travel sickness, luka bakar, selulit, chicken pox, intoksikasi alkohol, antiseptik.

Kontraindikasi aromaterapi (Bharkatiya dkk, 2008) adalah : luka operasi, fraktur, dan *sprains*, memar berat, pembengkakan jaringan, vena varikosa, luka terbuka, jaringan parut yang baru, kulit yang terinfeksi, *deep vein thrombosis*, tekanan darah tinggi / tekanan darah rendah, epilepsi, diabetes, disfungsi organ utama (hati, ginjal, organ-organ pencernaan), disfungsi sistem saraf, kanker dan penyakit berat lainnya, perdarahan hebat, alergi, pasien-pasien dalam pengobatan atau persiapan pengobatan *homeopathic*.

Penggunaan untuk ibu hamil, anak-anak, bayi, pasien dengan kulit sensitif, pasien dengan disabilitas, dan kecenderungan alergi, harus dalam pengawasan khusus.

2.2.6 Efek Samping

Meski jarang, tetapi efek samping dapat muncul pada beberapa individu, diantaranya ("The Safety Issue in Aromatherapy " Pharmeutticall Press, 2006) :

1. mencetuskan alergi kulit, dermatitis : Tea tree, Citrus, Neroli, Lavender, Rosewood, Clove, Cinnamon.
2. mencetuskan asma : pada pasien yang sensitif pada wewangian. Tidak ada karakteristik aromaterapi tertentu.
3. photosensitisers : Bergamot, Citrus, Rosemary, Eucalyptus, Orange, Ylang-ylang, Sandalwood, Lemon.

4. mencetuskan kejang: Thuja, sage, cedar, hyssop.
5. teratogenik : Apiol, Pennyroyal oil, Camphorated oil, Nutmeg
6. genotoxic : Dill, Peppermint, dan pine.

2.3 Aromaterapi Sebagai Terapi Sefalgia

2.3.1 Jenis Aromaterapi

Chhater dkk dalam penelitiannya menemukan beberapa aromaterapi yang terbukti efektif mengatasi nyeri kepala, dan tidak berbahaya bagi pasien. Dari berbagai jenis aromaterapi ini, dapat dipilih jenis yang akan digunakan untuk disesuaikan dengan efek yang diinginkan dan etiologi penyebab nyeri kepala penderita. Terdapat 10 jenis aromaterapi yang dirangkum dari beberapa penelitian untuk sefalgia, yaitu (Chhater dkk, 2009, Primadiati 2002): Camomile, Rosemary, Peppermint, Lemon, Eucalyptus, Sweet Marjoram, Lavender, Rose, Thyme, dan Sage.

Berikut penjabaran dari masing-masing aroma terapi yang bermanfaat sebagai terapi nyeri kepala atau Sefalgia :

1. Chamomile (*Matricaria recutita*)



- Chamomile adalah salah satu minyak esensial utama, dan paling aman, yang telah digunakan sejak ratusan tahun lalu.
- Chamomile selain baik untuk manusia, ia juga baik untuk tanaman lain yang tumbuh disekitarnya, karena ia dapat

menyuburkan tanaman lain tersebut, sehingga disebut sebagai “dokter tanaman”.

➔ Efek :

- sebagai “Calming agent”, chamomile mampu menurunkan tekanan darah, dan detak jantung, serta meredakan gangguan emosional dan stress.
- Menekan rasa cemas / anxietas.
- Membuat perasaan menjadi lebih baik / “improving mood”.
- Mengurangi rasa nyeri.
- Baik untuk Sefalgia yang dipicu oleh : emosi (terutama kemarahan / “anger”), stress, rasa panik, hiperaktivitas, dan gangguan tidur.
- Kegunaan lain : sebagai antiseptik, mengatasi gangguan pencernaan, gangguan menstruasi, nyeri rematik dan artritis, menghilangkan bercak jerawat, mengatasi kulit kering, anti radang di kulit.

2. Rosemary (*Rosemarinus officinalis*)



- ➔ Termasuk salah satu minyak esensial utama, yang banyak digunakan oleh bangsa Yunani kuno. Paling sering digunakan sebagai antiseptik, anti bakteri, dan anti oksidan.

➔ Efek :

- Mengatasi gangguan mental
- Menyegarkan
- memberikan efek yang bersifat stimulasi
- meningkatkan tekanan darah dan detak jantung
- Baik untuk sefalgia yang dipicu oleh : lethargy, despondency, dan sefalgia yang sangat nyeri – karena bersifat analgesik.
- Kegunaan lain : pada perawatan kulit sering digunakan sebagai astringent dan cleanser, mengatasi gangguan rambut yang berketombe, mudah gugur, dan tidak subur, sebagai antiseptik di dalam rumah.

3. Peppermint (*Mentha piperita*)



- ➔ termasuk salah satu minyak esensial yang paling banyak digunakan, aman, tetapi karena mengandung menthol pada pemakaian berlebihan dapat mengiritasi kulit.
- ➔ Dalam penelitiannya pada tahun 2001 Alexander Mauskop membuktikan bahwa aromaterapi Peppermint dan Eucalyptus paling baik untuk terapi migrain

⇒ Efek :

- Memberikan efek stimulasi.
- Memiliki efek “muscle relaxing”.
- Menghilangkan nyeri pada otot
- Meningkatkan mood dan sekaligus sebagai “mentally relaxing”.
- Melawan kelelahan, kecemasan
- Baik untuk sefalgia yang dipicu oleh : ketegangan otot, nyeri yang sangat, lethargy, despondency. Sangat baik untuk penderita tension headache, karena kemampuannya sebagai *muscle relaxing* (Mauskop,2001).
- Kegunaan lain : mengatasi gangguan pencernaan, influenza, batuk, sebagai penyejuk, mengurangi gatal di kulit, anti radang.

4. Lemon (*Citrus limon*)



- ⇒ Lemon sering digunakan sebagai tonikum yang kaya vitamin C, dibalik wanginya yang menyegarkan, ternyata Lemon memiliki kemampuan sebagai “relaxing effect” karena ketika menghirup aroma Lemon gelombang CNV di otak akan menurun, yang akibatnya memberikan sensasi rileks, tetapi sekaligus membuat

perasaan menjadi senang, bahagia, dan positif, atau dikenal dengan istilah sebagai “excited agents”.

⇒ Efek :

- Menurunkan tekanan darah dan detak jantung
- Memberikan sensasi perasaan yang positif
- Meredakan kelelahan
- Baik untuk sefalgia yang dipicu oleh : kelelahan, intoksikasi alkohol, nausea, travel sickness / mabuk perjalanan, depresi, nyeri kepala sedang.
- Kegunaan lain : untuk gangguan pencernaan, terapi klavus, acne, nyeri rematik dan artritis, mengatasi selulit, influenza.

5. Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*)



⇒ Dikenal dengan nama umum “kayu putih”, minyak esensial ini didapatkan dari distilasi daunnya. Minyak esensial ini termasuk dalam minyak esensial yang paling banyak digunakan dan memiliki manfaat sangat banyak.

⇒ Efek :

- Memiliki efek “calming effect” dan “relaxing effect” tetapi termasuk golongan yang merangsang / *stimulating*.

- Meningkatkan performa fungsi kognitif
- Sebagai analgesik
- Meningkatkan mood
- Meredakan kecemasan / anxietas
- Bersifat afrodisiak, dapat membangkitkan gairah dan merangsang penetrasi, sehingga juga dapat digunakan untuk terapi disfungsi seksual.
- Baik untuk sefalgia yang dipicu oleh : anxietas, stress, flu berat, sinusitis, gangguan pernapasan, gangguan seksual.
- Kegunaan lain : sebagai antiseptik, anti radang akibat gigitan serangga, anti serangga, nyeri punggung, nyeri rematik dan artritis.

6. Sweet marjoram (*Origanum marojana*)



- ➔ Termasuk dalam minyak esensial yang tidak boleh digunakan bagi ibu hamil. Sesungguhnya terdapat dua jenis Sweet marjoram dan Spanish marjoram, tetapi jenis yang kedua tidak sering digunakan.
- ➔ Efek :
 - Menurunkan tekanan darah, dan nadi
 - Bersifat “relaxing effect”
 - Sebagai analgesik

- Baik untuk sefalgia yang dipicu oleh : gangguan tidur khususnya insomnia, hiperaktivitas, kerja yang berlebihan, stress, kelelahan.
- Kegunaan lain : mengatasi gangguan nyeri otot, memar, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, nyeri rematik dan artritis, dan dapat digunakan untuk meredam nafsu seksual yang berlebihan.

7. Lavender (*Lavandula angustifolia*)



- ⇒ Termasuk minyak esensial tertua dan paling banyak digunakan. Lavender adalah minyak esensial paling aman, dan minyak esensial yang memiliki efek relaksasi paling baik. Lavender bersifat “sedative”, dalam penelitian yang dilakukan Kim dkk (2006), Lavender bahkan memberikan efek yang sama dengan pemberian obat-obatan narkotik sebagai pereda nyeri pada pasien post-operative di recovery room. Gelombang CNV pada otak manusia yang tidur sama dengan gelombang CNV pada manusia yang menghirup aroma lavender (Hongratanaworakit, 2004).

⇒ Efek :

- Sebagai “relaxing effect”
- Sebagai *antispasmodic*
- Menurunkan tekanan darah, nadi, gelombang CNV
- Meningkatkan gelombang alfa di otak
- Mendinginkan
- Meredakan kecemasan, kegelisahan, stress
- Mengatasi gangguan emosi, depresi
- Sebagai analgesik
- Baik untuk sefalgia yang dipicu oleh : gangguan emosi, stress, anxietas, depresi, kelelahan, gangguan hormonal (menstruasi, menopause), influenza, intoksikasi alkohol, jetlag, gangguan tidur khususnya insomnia.
- Kegunaan lain : mengatasi gangguan pencernaan, nyeri sendi, nyeri punggung, membantu proses regenerasi kulit, radang karena gigitan serangga, gangguan kulit karena terbakar matahari, stretch mark, folikulitis, memar, bercak / ruam, dermatitis, psoriasis gangguan jamur pada kaki, gangguan pencernaan, mengatasi ketombe.

8. Rose (*Rosa damascena*)



- Dapat meredakan nyeri kepala, bersifat “relaxing agent” dan memiliki efek afrodisiak.
- Baaik untuk sefalgia yang dipicu oleh : stress, depresi, gangguan emosi, insomnia, gangguan menstruasi, gangguan seksual.
- Kegunaan lain : sebagai terapi luka bakar, sunburn, dermatitis, gangguan seksual.
- Rose memiliki efek afrodisiak, ia salah satu minyak esensial afrodisiak utama. Rose sering digunakan untuk memulai aktivitas seksual, karena ia bisa merangsang sistim saraf pusat sehingga meningkatkan gairah dan vitalitas serta memberikan rasa damai. Oleh karena itu rose juga dipakai untuk mengatasi disfungsi seksual, frigiditas, dan impotensi.

9. Thyme (*Thymus vulgaris*)



- Thyme sejak zaman mesir kuno telah digunakan sebagai obat-obatan, dan sampai saat ini sering dipakai sebagai bahan dasar obat-obatan dalam dunia medis karena kandungan zat di dalamnya yang disebut “*thymol*”, yang bermanfaat sebagai antiseptik, anti jamur, bahkan antibiotik. Thyme juga memiliki efek seperti oksitosin (*Oxytocin like effect*) yaitu dapat merangsang kontraksi uterus.

⇒ Efek :

- Dapat digunakan untuk mengobati : Nyeri punggung, flu, batuk, kelelahan, nyeri kepala, gigitan serangga, keringat berlebihan, gangguan kulit, rematik.

10. Sage / Clary (*Caliva sclarea*)



⇒ Penggunaannya harus hati-hati karena sifatnya mirip alkohol, baik sebagai antiseptik, maupun pendingin kulit. Tidak boleh dipakai wanita hamil.

⇒ Efek :

- Dapat dipakai untuk pengobatan : nyeri punggung, memar, nyeri kepala, kelelahan, gangguan seksual, stress.
- Sebagai anti ansietas
- Sebagai anti depressan
- Mengatasi gangguan hormonal; menopause dan pre-menstrual sindrom.

Di dunia Islam selain pengobatan dengan aromaterapi yang telah dikenal baik, ada satu jenis wewangian yang berasal dari tumbuhan yang telah digunakan bangsa arab sejak zaman dahulu, dan populer hingga kini, yaitu “kayu gaharu”. Kayu gaharu atau dalam bahasa perdangan dikenal dengan “agarwood / englewoo / aloewood” adalah spesies *Aquilaria malaccensis* dan termasuk dalam famili

tumbuhan *Thymelaeaceae* Kayu gaharu digunakan setelah diolah sebagai suatu produk rempah-rempah berbentuk kayu atau bubuk, atau yang disebut sebagai “gabul”, yang mengandung minyak esensial beraroma wangi yang dipakai sebagai campuran pewangi yang didapatkan melalui proses penyulingan (distilasi) minyak pada kayu ini. Proses diawali dengan ransangan parasit *Phaeoacremonium parasitica* yang menginfeksi kayu tersebut sehingga berwarna gelap, dan siap diolah untuk dilakukan distilasi (Wikipedia, 2010).

Kayu gaharu bernilai sangat tinggi karena telah langka, dan memiliki banyak manfaat. Di arab dan negara Timur tengah lainnya sejak dahulu telah digunakan sebagai bahan untuk mengharumkan tubuh dengan cara pembakaran (fumigasi). Selain itu kayu gaharu juga menjadi bahan baku industri parfum, obat-obatan, kosmetika, dupa, pengawet, aksesoris keagamaan dalam Islam, Hindu, dan Budha. Di Cina dan Eropa digunakan sebagai bahan untuk obat asma, anti mikroba, gangguan pencernaan dan banyak penyakit lainnya. Saat ini India dan Eropa, tengah mengembangkan penggunaan kayu gaharu sebagai obat kanker. Indonesia sebagai salah satu penghasil kayu gaharu di dunia, khususnya di papua, kayu gaharu telah lama digunakan masyarakat setempat sebagai obat untuk malaria (Dusai, 2008).



Gambar : Kayu Gaharu yang telah terinfeksi parasit siap diolah menjadi bubuk dan disuling

2.3.2 Mekanisme Kerja

Dalam penelitian Hongratanaworakit dkk, pada tahun 2003, dijelaskan mengenai efek fisiologis aromaterapi pada tubuh manusia, bahwa, aromaterapi dapat bereaksi pada tubuh terutama dikarenakan reaksi dari sistim saraf manusia, meskipun juga dapat bereaksi langsung pada organ-organ tubuh kita. Pada sistim saraf efek aromaterapi dapat dibagi dua; menimbulkan “the cortical arousal” yaitu mempengaruhi gelombang otak, dan yang ke dua menimbulkan “the autonomik arousal” yaitu mempengaruhi detak jantung (heart rate), tekanan darah, kelenjar kulit, dan lain-lain. Pada dasarnya, aroma-aroma yang menyebabkan penurunan cortical dan autonomic arousal memiliki efek sedatif / relaksasi. Sedangkan aroma-aroma yang menyebabkan meningkatnya cortical dan autonomic arousal akan memberikan efek stimulasi. Berikut efek yang ditimbulkan aroma yang menurunkan dan meningkatkan cortical dan autonomic arousal secara fisiologis pada tubuh manusia:

Efek fisiologis pada tubuh	Aromaterapi yang dapat menurunkan Cortical dan Autonomic arousal	Aromaterapi yang dapat meningkatkan Cortical dan Autonomic arousal
Nadi (Heart Rate)	Menurunkan detak jantung	Meningkatkan detak jantung
Tekanan Darah (Blood Pressure)	Menurunkan tekanan darah	Meningkatkan tekanan darah
Aktivitas listrik pada kulit (electrodermal activity)	Menurunkan <i>skin conductance</i>	Meningkatkan <i>skin conductance</i>
Electroencephalogram (EEG)	Meningkatkan gelombang alfa	Meningkatkan gelombang beta
Gelombang Contingen negative variation (CNV)	Menurunkan CNV	Meningkatkan CNV

Hongrotanaworakit dkk (2004) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa, aromaterapi yang memberi efek mampu menurunkan Cortical arousal dan Autonomic arousal, memberikan efek relaksasi / “relaxing effect” dan aromaterapi yang memberi efek mampu meningkatkan Cortical arousal dan Autonomic arousal, memberikan efek merangsang / “stimulating effect”.

Penelitian ini sejalan dengan Chhater dkk (2009) dan Mauskop (2001), dimana dalam dua penelitian ini mengkhususkan pada aromaterapi yang dapat dimanfaatkan sebagai terapi Sefalgia. Prinsip yang digunakan adalah sama, yaitu memilih aromaterapi yang mampu menurunkan maupun meningkatkan cortical dan autonomic arousal. Pemilihan arometerapi yang akan digunakan, disesuaikan dengan etiologi dan patofisiologi penyebab Sefalgia si penderita, sesuai yang telah dijabarkan sebelumnya dalam bab pembahasan etiologi dan patofisiologi. Misalnya, pada penderita tension headache, dikarenakan terjadi kontraksi otot yang terus menerus, dan sering dipicu oleh stress, dapat dipilih aromaterapi Lavender, karena Lavender memiliki efek antispasmodik, mendinginkan, menurunkan tekanan darah, dan menenangkan (Chhater dkk, 2009). Contoh lain, pada penderita migren, yang dicetuskan oleh kelelahan, lethargy, dapat distimulasi kembali dengan aromaterapi Lemon, yang memiliki “stimulating efek”, dan mapu meredakan nyeri yang ringan (Chhater dkk, 2009). Jadi, setiap akan memilih aromaterapi untuk penderita Sefalgia, harus diperhatikan, apakah aromaterapi yang kita gunakan menyebabkan penurunan Cortical arousal dan autonomic arousal, ataukah termasuk kelompok yang mampu meningkatkan Cortical arousal dan autonomic arousal ini. Karena mekanisme kerja di tubuh akan berbeda, dan memberikan efek yang berbeda pula. Sehingga penting bagi klinisi untuk mendiagnosa dengan benar tipe Sefalgia penderita dan memahami

etiologi dan patofisiologi tipe Sefalgia penderita tersebut, sebelum memberikan aromaterapi yang tepat untuknya (Mauskop, 2001).

Berikut kumpulan aroma terapi yang termasuk dalam kelompok Relaxing effect dan Stimulating Effect yang digunakan dalam terapi Sefalgia, yang dirangkum dari beberapa sumber; Chhater dkk (2009), Mauskop (2001), dan Primadiati (2002) :

Aromaterapi dengan “Relaxing Effect”	Aromaterapi dengan “Stimulating Effect”
Chamomile	Lemon
Sweet marjoram	Peppermint
Rose	Rosemary
Lavender	Eucalyptus
Sage	Thyme

Mengenai efektifitas masing-masing aromaterapi telah dijelaskan dalam pembahasan sebelumnya.

BAB III

PENGGUNAAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI SEFALGIA DITINJAU DARI PANDANGAN ISLAM

3.1 Sefalgia Dalam Islam

Sefalgia merupakan salah satu penyakit yang paling sering ditemui dalam praktik kedokteran. Sefalgia atau nyeri kepala dapat diderita semua usia, dan merupakan gejala penyakit yang mengindikasikan banyak penyakit lain sebagai etiologinya (Konsensus Penanganan Nyeri Kepala, 1999). Tak jarang keluhan ini terus berulang atau dikenal sebagai “nyeri kepala menahun”. Pengobatan dengan obat-obatan secara terus menerus memiliki efek samping tidak baik bagi pasien. Disamping pasien terkadang putus asa dengan seringnya nyeri kepala muncul, dan menjadi tergantung dengan obat-obatan (Mauskop, 2001). Perkembangan ilmu pengetahuan saat ini, khususnya dalam bidang kedokteran, mengantarkan manusia kepada cara-cara baru dalam pengobatan suatu penyakit. Berbagai alternatif terapi mulai banyak diteliti disamping pengobatan dengan obat-obatan konvensional. Termasuk salah satunya adalah pengobatan dengan menggunakan teknik aromaterapi. Dimana saat ini, teknik pengobatan dengan cara ini telah banyak digunakan dalam kepentingan medis, dan diharapkan dilakukan dalam pengawasan tenaga medis yang berkompeten dibidangnya. Untuk tujuan kemaslahatan, keberadaan dan bantuan ahli kesehatan dan pengobatan seperti dokter, paramedis dan yang sejenisnya sangat diperlukan oleh setiap orang (Zuhroni, 2010).

Sebagaimana hadis Rasulullah Saw :

عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ أَنَّ رَجُلًا فِي زَمَانِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ جَرَحَ صَبَّهُ جَرْحَ مَا حَتَّعَنَ الدَّمَ وَأَنَّ الرَّجُلَ دَعَا رَجُلَيْنِ مِنْ أَخْمَارٍ فَتَطَرَّ إِلَيْهِ فَرَعَمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَهُمْ أَيُّهُمَا أَطَبُّ؟ فَقَالَ أَوْفَى الطِّبِّ خَيْرِيَا رَسُولُ اللَّهِ؟ فَقَالَ أَنْزَلَ الدَّوَاءَ الَّذِي أَنْزَلَ الدَّاءَ (رواه مالك...)

Artinya :

“Dari Zaid bin Aslam, bahwa pada masa Rasulullah SAW ada seorang laki-laki mendapat luka dan dalam tubuhnya bercucuran darah, dia memanggil dua orang laki-laki dari Bani Anmar, kedua orang itu datang mengobatinya. Maka keduanya berkata, bahwa Rasulullah SAW, bertanya kepada mereka, “siapakah diantara kamu berdua yang lebih ahli dalam ilmu kedokteran? Kedua orang itu menjawab “apakah ada baiknya ilmu kedokteran itu, ya Rasulullah?” Maka Zaid berkata, bahwa Rasulullah SAW bersabda “Dialah yang menurunkan penyakit, Dia (Allah) menurunkan obat”. (HR. Imam Malik).

Manusiapun memiliki kewajiban untuk berikhtiar menyembuhkan penyakitnya. Pada penderita Sefalgia, sering penyakit ini berulang, dan pada satu sisi banyak efek samping dari penggunaan obat-obatan yang dijual pasaran jika digunakan terus menerus. Sehingga usaha penderita untuk menggunakan alternatif lain untuk mengurangi gejala nyeri kepala / sefalgia ini adalah sangat baik, sepanjang pengobatan alternative ini efektif, dan aman bagi pasien (Mauskop, 2001).

Keharusan sebagai manusia untuk berusaha mengobati penyakit ini, tertuang dalam hadis Rasulullah Saw :

عَنْ أَسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ قَالَ: كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَاءَتِ الْأَعْرَابُ فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ. أَنْتَ دَاوَى؟ فَقَالَ نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا أَوْضَعَ لَهُ شِفَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ. قَالُوا مَا هُوَ؟ قَالَ: اللَّهُمَّ

Artinya:

“Usamah bin Syarik berkata “Pada waktu saya berada bersama Rasulullah SAW, datanglah beberapa orang Badui (pegunungan) lalu berkata : “ Ya Rasulullah, apakah kita mesti berobat?” Maka beliau menjawab : “Ya wahai hamba Allah, berobatlah kamu karena Allah tidak menurunkan penyakit melainkan Dia menurunkan juga obatnya, kecuali satu penyakit, Mereka berkata : “Penyakit apa itu?” Beliau menjawab : “tua.”(HR. Ahmad)

Selain itu terdapat pula dalam hadis yang lain Rasulullah SAW bersabda :

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَهُ شِفَاءً فَتَدَاؤُوا

Artinya :

“Sesungguhnya Allah tidak akan menurunkan satu penyakit melainkan menurunkan pula obatnya, maka berobatlah kamu”. (HR. Al-Bukhari dari Abu Hurairah)

Dalam Hadits terdapat anjuran khusus bagi orang sakit, selain berobat kepada ahlinya juga agar tidak mengeluhkan sakitnya, tidak berharap atau meminta mati akibat pedihnya penderitaan yang dialami dan tetap berbaik sangka kepada Allah. Tidak berputus asa dari rahmat Allah, bersabar atas sakit yang diderita (Zuhroni, 2010). Sebagaimana firman Allah SWT :

يَبْنِيَّ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيَسُ
مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ ﴿١٢٧﴾

Artinya :

“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.” (QS Yusuf (12):87)

Selain itu dalam Al Quran juga dijelaskan bahwa dalam keadaan sakit hendaknya kita mendekatkan diri kepada Allah SWT, semoga dosa-dosa kita diampuni Allah. Firman Allah :

وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَأَلْقَيْنَا عَلَى كُرْسِيِّهِ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ ﴿١٠٨﴾

Artinya :

“Dan sesungguhnya Kami telah menguji Sulaiman dan Kami jadikan (dia) tergeletak di atas kursinya sebagai tubuh (yang lemah karena sakit), kemudian ia bertaubat.” (QS Shaad (38):34).

Selain itu sabar dan tidak gelisah dalam menghadapi cobaan atau penyakit

juga tertuang dalam firman Allah :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَكَثِيرٌ
الصَّابِرِينَ ۝ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۝

Artinya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan :”Inna llaahi wa innaa ilaihi raaji’uun” (QS Al Baqarah (2):155-156)

Jelaslah dalam Islam, umat muslim diajarkan untuk sabar saat mendapat ujian berupa penyakit, salah satunya misalnya sefalgia. Dan disamping itu tidak boleh berputus asa dalam berusaha mengobatinya.

3.2 Aromaterapi Dalam Pandangan Islam

3.2.1 Aromaterapi sebagai teknik pengobatan dalam Islam

Jika dunia barat baru mengenal dan mengembangkan aromaterapi pada awal abad ke-20 M, peradaban Islam telah mengembangkannya 13 abad lebih awal. Sebelum kimiawan berkebangsaan Prancis, Rene-Maurice Gattefosse memperkenalkan aromaterapi di Eropa pada 1920-an, para dokter dan kimiawan Muslim seperti al-Kindi, Jabir Ibnu Hayyan serta Ibnu Sina telah mengembangkan metode pengobatan ini pada abad ke-7 M. Peradaban manusia telah mengenal aromaterapi sejak 6.000 tahun silam. Namun, di tangan kimiawan dan dokter Muslim di era kekhalifahan, teknologi pembuatan minyak esensial dan pengobatan dengan

aromaterapi berkembang sangat pesat. Nabi Muhammad Saw yang hidup sekitar abad keenam dan ketujuh Masehi pun memiliki kecintaan terhadap aroma (Jakarta Islamic Centre, 2008).

Sejak dulu manusia telah mengenal berbagai macam tumbuhan yang dimanfaatkan sebagai obat, yang dengan izin Allah Swt ditemukanlah beraneka jenis tumbuhan-tumbuhan yang berkhasiat sesuai dengan penyakit yang dapat disembuhkan dengan tumbuhan tersebut. Berdasarkan catatan sejarah, pada abad ke-7 M, para ahli kimia Arab berupaya mencari “saripati” dari tanaman yang kini dikenal sebagai “minyak esensial”. Pada abad ke-9 M, ahli kimia Muslim legendaris bernama Yakub al-Kindi (803-870. M) dalam bukunya bertajuk *Perfume Chemistry and Distillation* telah mampu menciptakan beragam jenis minyak esensial yang didapat dari berbagai tumbuhan. Kimiawan Muslim lainnya, yakni Jabir Ibnu Hayyan alias Geber juga telah mampu menciptakan teknologi penyulingan minyak esensial dari beragam tumbuhan dan bunga. Semua penemuannya itu dituliskannya dalam *Summa Perfectionis*. Sejarawan Sains Barat, Marlene Ericksen dalam karyanya bertajuk *Healing with Aromatherapy* mengakui peradaban Islam sebagai pelopor dan perintis aromaterapi modern. Menurut Ericksen, penyulingan uap air pertama kali ditemukan dokter Muslim bernama Ibnu Sina (980 M-1037M).

Ibnu Sina, telah menggunakan penyulingan uap air itu untuk membuat minyak esensial yang digunakan untuk mengobati pasiennya. Ibnu Sina pun dijuluki sebagai orang pertama yang memperkenalkan aromaterapi. Dalam karyanya yang sangat monumental, “*Al-Qanun fi'l Tibb*” atau “*Canon of Medicine*,” Ibnu Sina menjelaskan minyak esensial dan aromatik tumbuh-tumbuhan dapat digunakan secara ekstensif dalam terapi kedokteran. Buku ini memiliki bab yang khusus membahas mengenai manfaat bunga mawar.

Pada abad ke-13 M, seorang dokter Muslim bernama al-Samarqandi juga mengembangkan pengobatan dengan aromaterapi. Dalam risalah yang ditulisnya, ia membahas tentang aneka aromaterapi berupa mandi aromatik, bubuk aromaterapi, uap panas dengan wewangian dari aneka bunga-bunga. Al-Samarqandi melakukan terapi aroma untuk menyembuhkan infeksi telinga dan sinus. Ilmuwan muslim lain yang memiliki kontribusi dalam aromaterapi, diantaranya adalah, Nizami Ganjavi (1141-1203 M) dan Mahammad Fuzuli (1495-1556 M), menurut keduanya minyak bunga mawar bisa digunakan sebagai obat untuk sakit kepala dan antiseptik. Muhammad Yusif Shirvani (abad ke-18 M) merekomendasikan sebuah salep dari jinten untuk luka karena pedang. Walaupun konsep antibiotik tidak diketahui pada saat itu, dokter Muslim telah menggunakan ointment dari jinten, madu dan bawang mentah sebagai antiseptik hangat (Yamani, 2007 dan Jakarta Islamic Centre, 2008).

Dalam Islam hal ini tertuang dalam Al-quran, bahwa tumbuhan diciptakan Allah memiliki banyak manfaat, bahkan aroma yang terkandung di dalamnya memiliki manfaat, banyak ayat dalam Al Quran yang menjabarkan mengenai hal ini diantaranya adalah:

فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿١١﴾ وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾ فَبِأَيِّ آيَاتِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿١٣﴾

Artinya :

“Di bumi itu ada buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang (11). Dan biji-bijian yang berkulit dan bunga-bunga yang harum baunya (12). Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan? (13).” (QS Ar-Rahmaan (55): 11, 12, 13).

إِنَّ اللَّهَ فَالِقُ الْحَبِّ وَالنَّوَى ^ط تُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَمُخْرِجُ الْمَيِّتِ مِنَ الْحَيِّ ذَٰلِكُمْ
 اللَّهُ فَأَنَّى تُؤْفَكُونَ ﴿١٥﴾

Artinya :

“Sesungguhnya Allah menumbuhkan butir tumbuh-tumbuhan dan biji buah-buahan. Dia mengeluarkan yang hidup dari yang mati dan mengeluarkan yang mati dari yang hidup. (Yang memiliki sifat-sifat) demikian ialah Allah, maka mengapa kamu masih berpaling?” (QS Al An’aaam (6):95).

خَلَقَ السَّمَوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ^ط وَأَلْقَى فِي الْأَرْضِ رَوْسِي أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ وَبَثَّ فِيهَا مِنْ
 كُلِّ دَابَّةٍ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ زَوْجٍ كَرِيمٍ ﴿١٠﴾

Artinya :

“Dia menciptakan langit tanpa tiang yang kamu melihatnya dan Dia meletakkan gunung-gunung (di permukaan) bumi supaya bumi itu tidak menggoyangkan kamu; dan memperkembang biakkan padanya segala macam jenis binatang. Dan Kami turunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan padanya segala macam tumbuh-tumbuhan yang baik.” (QS Luqman (31):10)

Aromaterapi dapat dibuat tidak hanya dari penyulingan bunga tumbuhan tersebut, tapi juga dari buahnya, bijinya, bahkan kayunya (Primadiati,2002). Hal ini pun sesuai dengan penjabaran dalam Al Quran :

وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلآكِلِينَ ﴿٢٠﴾

Artinya :

“dan pohon kayu keluar dari Thursina (pohon zaitun), yang menghasilkan minyak, dan pemakan makanan bagi orang-orang yang makan.” (QS Al Mu’minun (23):20).

لِنُخْرِجَ بِهِ حَبًّا وَنَبَاتًا ﴿١٥﴾

Artinya :

“Supaya Kami tumbuhkan dengan air itu biji-bijian dan tumbuh-tumbuhan.” (QS An Naba’ (78):(15)

﴿٧٦﴾ أَنْتُمْ أَنْشَأْتُمْ شَجَرَتَهَا أَمْ نَحْنُ الْمُنشِئُونَ

Artinya :

“Kamukah yang menjadikan kayu itu atau Kamukah yang menjadikannya?”
(QS Al Waaqi'ah (56):72)

Maha suci Allah yang telah memberikan begitu banyak nikmat dalam kehidupan manusia. Minyak esensial yang merupakan “hormon” tumbuhan ternyata memiliki banyak manfaat bagi manusia.

﴿٧٨﴾ تَبْرَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Artinya :

“Maha Agung nama Tuhanmu Yang Mempunyai Kebesaran dan Karunia.”
(QS Ar-Rahmaan (55): 78)

Tidak ada satupun ciptaan Allah yang tidak memiliki kegunaan yang berharga bagi manusia, dalam firman Allah :

وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا
تُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مُتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنَ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِّنْ أَعْنَابٍ
وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ ۗ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي
ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya :

“Dan Dialah yang menurunkan air hujan dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau. Kami keluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang korma mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya di waktu pohonnya berbuah dan (perhatikan pulalah) kematangannya. Sesungguhnya pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman. “ (QS Al An'aam (6):99)

Di dunia Islam selain pengobatan dengan aromaterapi yang telah dikenal baik, ada satu jenis wewangian yang berasal dari tumbuhan yang telah digunakan bangsa arab sejak zaman dahulu, dan populer hingga kini, yaitu “kayu gaharu”. Kayu gaharu atau dalam bahasa perdagangan dikenal dengan “agarwood / englewoo / aloewood” adalah spesies *Aquilaria malaccensis* dan termasuk dalam famili tumbuhan *Thymelaeaceae*. Pembahasan mengenai kayu gaharu telah diuraikan di bab sebelumnya.

3.2.2 Pandangan Islam Tentang Aromaterapi Dengan Efek Afrodisiak

Dari sepuluh aromaterapi yang dapat digunakan sebagai terapi sefalgia, ada dua jenis aromaterapi yang bersifat dapat membangkitkan gairah seksual atau disebut sebagai “afrodisiak”. Kedua aromaterapi tersebut adalah Rose dan Eucalyptus, termasuk turunan Eucalyptus yaitu Cajeput oil (Oktovina, 2006). Rose adalah salah satu minyak esensial utama yang digunakan dalam terapi gangguan seksual karena efek afrodisiaknya yang kuat. Rose sering digunakan untuk memulai aktivitas seksual, karena ia bisa merangsang sistim saraf pusat sehingga meningkatkan gairah dan vitalitas serta memberikan rasa damai. Oleh karena itu rose juga dipakai untuk mengatasi disfungsi seksual, frigiditas, dan impotensi. Sementara eucalyptus dan turunannya cajeput oil sering digunakan dengan mengkombinasikan dengan minyak cendana (*Sandalwood oil*) untuk membangkitkan gairah dan merangsang penetrasi, sehingga juga dapat digunakan untuk terapi disfungsi seksual. Sebetulnya selain kedua minyak esensial tersebut, terdapat beberapa minyak esensial lain yang memiliki efek afrodisiak, yaitu; Jasmine, vanilla, ginger, ylang-ylang, dan clove (Oktovina, 2006).

Dalam hal ini Islam membolehkan penggunaan aromaterapi yang memiliki efek afrodisiak selama individu yang bersangkutan telah menikah dan berniat menggunakannya untuk kepentingan keharmonisan rumah tangganya. Hal ini berdasarkan firman Allah Swt :

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

Artinya :

*"Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir."
(QS Ar Ruum (30):21)*

Serta bagaimana dalam Islam diatur mengenai hubungan seksual yang sesuai dengan konteks Islam, diatur dalam Fikih tentang seks yang berdasarkan firman Allah dan hadist shahih dari Rasulullah saw. Islam banyak mengajarkan mengenai seks yang benar melalui apa yang diperintahkan Rasulullah Saw, yang wajib ditauladani (Basyir, 2006). Sejalan dalam firman Allah Swt:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ
كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya :

" Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah. " (QS Al Ahzaab (33):21)

Dalam melakukan hubungan seksual, hendaknya didahului dengan pemanasan atau dikenal dengan istilah "foreplay". Karena hubungan badan yang

dilakukan suami istri, dimulai jika ada rangsangan seksual, baik berupa fisik, seperti ciuman dan rabaan, maupun psikis. Dalam Islam fase ini sering disebut oleh para ulama sebagai "Mukadimah" dalam bersetubuh (Basyir, 2006). Hal ini sesuai dengan beberapa kutipan hadist berikut :

"Janganlah salah seorang di antara kalian menggauli istrinya bak seekor binatang. Hendaklah terlebih dahulu ia memberikan rangsangan dengan ciuman dan rayuan." (HR At-Tirmidzi)

"Janganlah ada seorang dari kalian yang menggumpuli istrinya seperti binatang menggumpuli. Tetapi hendaknya ada utusan anata keduanya. Maka ditanyakan kepada Nabi, "apakah yang dimaksud utusan itu?" Beliau menjawab "Mencium dan bercanda." (HR Ad Dailami).

Diriwayatkan dari Jabir bin Abdullah bahwa Rasulullah Saw melarang menyeturubuhi seorang istri tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu. Abu dawud juga pernah meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw mencium Aisyah dan mengulum lidahnya (Basyir 2006).

Selain itu dalam Islam juga diajarkan baik laki-laki maupun wanita, agar berhias diri dan memakai wewangian sebelum berhubungan. Fitrah manusia adalah cinta kepada sesuatu yang indah. Wanita suka kepada laki-laki yang tampan, bersih lagi harum. Lelaki juga suka kepada wanita yang cantik, harum dan bersih. Hal ini terangkum dalam beberapa riwayat berikut :

"Basuh dan cucilah pakaian kalian, rapikan rambut kalian, bersiwaklah, bersoleklah dan bersihkan diri kalian. Sesungguhnya kebanyakan Bani Israil tidak melakukan hal-hal seperti itu, hingga membuat para wanita (istri) mereka berbuat zina." (Al Manawi dalam Faidhul Qadir)

"Yang selalu membuat suaminya bergembira bila dipandang, yang selalu taat kepada suaminya, dan yang tidak pernah melanggar perintahnya serta tidak berkhianat dalam mengelola harta suaminya tersebut." (Sunan An-Nasaa'i dalam kitab An-nikaah, hadist No.3231).

Jadi, jika penggunaan aromaterapi yang memiliki efek afrodisiak ini digunakan hanya oleh pasangan suami istri, dan bertujuan untuk mencetuskan gairah seksual misalnya dalam mukadimah sebelum bersetubuh, maupun dalam

penggunannya sebagai weangian demi kebaikan hubungan berdua, hal ini dibolehkan, bahkan dianjurkan dalam agama Islam. Apalagi jika digunakan sebagai terapi gangguan seksual untuk mengembalikan hubungan suami istri agar normal kembali, hal ini tidak melanggar batasan Islam. Sebaliknya, jika yang menggunakan adalah individu yang belum menikah, maka hal ini berpulang pada motivasi atau niatnya. Jika niatnya bukanlah untuk penggunaan sebagai terapi atau pengobatan, melainkan untuk merangsang gairah seksualnya, maka hal itu tidak diperbolehkan.

Hal ini tertuang dalam firman Allah:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾

Artinya :

” Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk. “ (QS Al Israa (17):32)

Islam mengajarkan agar para pemuda-pemudi yang belum menikah namun telah memiliki keinginan seksual agar dapat menahan hawa nafsu dan menjaga kesucian dirinya. Dalam Al Quran dijelaskan bahwa :

وَلَيْسَتَعَفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَالَّذِينَ يَبْتِغُونَ
 الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا ۗ وَءَاتُوهُمْ مِّنْ مَّالِ اللَّهِ
 الَّذِي ءَاتَاكُمْ ۗ وَلَا تَكْرَهُوا فِتْيَانَكُمْ عَلَىٰ الْبِغَاءِ ۗ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِّتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَوةِ
 الدُّنْيَا ۗ وَمَنْ يُكْرِهْنَهُنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣٢﴾

Artinya :

“Dan orang-orang yang tidak mampu kawin hendaklah menjaga kesucian (diri)nya, sehingga Allah memampukan mereka dengan karunia-Nya. Dan budak-budak yang kamu miliki yang menginginkan perjanjian, hendaklah kamu buat perjanjian dengan mereka, jika kamu mengetahui ada kebaikan pada mereka, dan berikanlah kepada mereka sebahagian dari harta Allah yang dikaruniakan-Nya kepadamu. Dan janganlah kamu paksa budak-budak wanitamu untuk melakukan pelacuran, sedang mereka sendiri mengingini kesucian, karena kamu hendak mencari keuntungan duniawi. Dan barangsiapa yang memaksa mereka, maka

sesungguhnya Allah adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (kepada mereka) sesudah mereka dipaksa itu.” (QS An Nuur (24):33).

Berfantasi seks, onani, menonton video porno, ataupun hal-hal lainnya yang dapat memunculkan keinginan seksual secara sengaja, sementara ia belum bisa menyalurkannya pada pasangan yang sah yaitu suami atau istri yang sah secara agama, adalah dilarang. Ibnu Taimiyah telah mengaskan bilamana seseorang mencari kenikmatan dengan cara yang haram, Allah akan menghilangkan baginya kenikmatan dari yang halal (Basyir,2006).

Sebagaimana firman Allah Swt :

فَبِظُلْمٍ مِّنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَبِصَدِّهِمْ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ
كَثِيرًا ﴿١١﴾

Artinya :

“Maka disebabkan kezaliman orang-orang Yahudi, kami haramkan atas mereka (memakan makanan) yang baik-baik (yang dahulunya) dihalalkan bagi mereka, dan karena mereka banyak menghalangi (manusia) dari jalan Allah.” (QS An Nisaa’ (4):160)

Jelaslah bahwa Allah telah menjelaskan bahwa betapa tinggi kedudukan orang yang mampu memelihara kesucian dengan melakukan hubungan seks yang halal dan agar dapat menjaga kesucian diri (Basyir, 2006).

BAB IV

KAITAN PANDANGAN KEDOKTERAN DAN ISLAM TENTANG PENGUNAAN AROMATERAPI SEBAGAI TERAPI SEFALGIA

Dari pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat ditinjau kaitan pandangan antara kedokteran dan Islam tentang penggunaan aromaterapi sebagai terapi sefalgia, yaitu sebagai berikut :

Menurut kedokteran, penggunaan aromaterapi sebagai terapi sefalgia diperbolehkan. Terapi ini tergolong sebagai alternatif terapi bagi penderita sefalgia atau nyeri kepala. Beberapa penelitian telah membuktikan efek yang terjadi pada tubuh manusia setelah mencium aromaterapi tertentu dan khususnya bagi penderita sefalgia, beberapa aromaterapi, yaitu Camomile, Rosemary, Peppermint, Lemon, Eucalyptus, Sweet marjoram, Lavender, Rose, Thyme, dan Sage, terbukti bermanfaat sebagai terapi sefalgia, dan dapat meredakan nyeri kepala. Penggunaannya dibolehkan dalam kedokteran karena efek sampingnya relatif rendah, dan aman, dibandingkan penggunaan obat-obatan secara bebas oleh pasien. Dalam sudut pandang Islam, hal ini tidak bertentangan. Bahkan sesungguhnya penggunaan aromaterapi sebagai bagian dari pengobatan penyakit diawali oleh dunia kedokteran Islam, dan yang melakukan distilasi atau penyulingan minyak esensial dari tumbuhan untuk pertama kali adalah seorang dokter muslim bernama Ibnu Sina. Di dalam Al Quran juga banyak terdapat penjelasan mengenai manfaat dari tumbuhan, mulai dari bunganya, buahnya, biji, kayu, hingga aromanya, terangkum dalam Al Quran.

Menurut Islam jika seseorang terkena penyakit, misalnya sefalgia ini, dimana gejala ini dapat terus berulang, merupakan ujian baginya. Islam menganjurkan untuk

berobat dan bersabar jika mengalami sakit. Islam juga mengajarkan agar setiap muslim berusaha atau berihktiar menyembuhkan penyakitnya. Hal ini sejalan dalam kedokteran, dimana sefalgia yang bersifat berulang dan bahkan menetap pada penderita atau di sebut sebagai “Nyeri kepala menahun” dapat ditangani dengan berbagai macam metode pengobatan. Agar pasien tidak selalu tergantung dengan obat-obatan maupun membeli secara bebas obat-obatan di luar resep dokter, telah banyak alternatif pengobatan yang dibenarkan dalam medis, selagi dilakukan dibawah pengawasan tenaga yang berkompeten, termasuk salah satunya usaha dengan terapi aromaterapi.

Sementara itu terdapat sedikit perbedaan mengenai aromaterapi yang bersifat afrodisiak. Dalam kedokteran aromaterapi yang bersifat afrodisiak, dalam hal ini Rose dan Eucalyptus yang dipakai sebagai terapi sefalgia, digunakan sebagai terapi gangguan seksual, seperti frigiditas, disfungsi seksual, impotensi, dan lain-lain. Dalam pandangan Islam, penggunaan aromaterapi yang bersifat afrodisiak diperbolehkan hanya jika individu tersebut telah menikah, dan menggunakannya untuk kepentingan keharmonisan rumah tangganya. Jika penderita belum menikah, dan niat atau motivasi dari penggunaan aromaterapi yang bersifat afrodisiak adalah untk merangsang gairah seksual, hal ini dilarang, kecuali jika penggunaannya semata-mata untuk terapi penyakitnya maka hal ini diperbolehkan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Sefalgia atau nyeri kepala dapat ditangani secara medis dan dapat pula dengan alternatif terapi yang telah diperbolehkan atau disebut sebagai "Complementary and Alternative Medicine" (CAM). Yang termasuk dalam CAM untuk sefalgia adalah, terapi nutrisi, herbal terapi, akupuntur, fisioterapi, aromaterapi, aerobic exercise, mind body techniques, hypnotherapy, psychotherapy, massage therapy, color and art therapy, music and sound therapy, meditasi, yoga, dan terapi relaksasi lainnya. Penggunaan aromaterapi bermanfaat secara medis dan diperbolehkan dalam Islam.
2. Sefalgia atau nyeri kepala dapat ditangani secara medis dan dapat pula dengan alternatif terapi yang telah diperbolehkan atau disebut sebagai "Complementary and Alternative Medicine" (CAM). Efek yang diberikan oleh masing-masing aromaterapi adalah berbeda, hal ini yang dimanfaatkan sebagai terapi sefalgia. Setelah dilakukan diagnosa jenis sefalgia pada penderita tersebut, aromaterapi yang dipilih disesuaikan dengan penyebab dan patofisiologi yang mendasari nyeri kepala pada penderita. Secara garis besar efek yang diberikan oleh aromaterapi dapat dikelompokkan menjadi dua, yang pertama termasuk kelompok "Relaxing effect" yaitu Chamomile, Sweet marjoram, Rose, Lavender, dan Thyme, sedangkan yang kedua yang termasuk kelompok "Stimulating effect" adalah Lemon, Peppermint, Rosemary, Eucalyptus, dan Sage.

3. Terdapat beberapa cara penggunaan aromaterapi, yaitu melalui inhalasi / penciuman, melalui absorpsi kulit – dengan pemijatan, mandi (berendam) pengolesan langsung dan kompres, melalui saluran pencernaan, dan melalui rektum atau vagina. Alat bantu yang biasa digunakan diantaranya, atomizer, vapourizer, dan diffuser.
4. Aromaterapi cenderung aman, dan jarang menimbulkan efek samping. Tetapi beberapa efek samping yang dapat muncul adalah, alergi kulit, dermatitis, mencetuskan asma, photosensitisers, dan mencetuskan kejang.
5. Dalam Islam penggunaan aromaterapi dibolehkan. Di kedokteran Islam aromaterapi telah lama digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit, bahkan proses distilasi minyak esensial pertama dilakukan oleh dokter muslim Ibnu sina. Penggunaan aromaterapi yang bersifat afrodisiak dibolehkan selama diniatkan untuk pengobatan, atau individu tersebut telah menikah dan digunakan untuk keharmonisan rumah tangganya. Sementara bagi yang belum menikah, jika digunakan untuk membangkitkan gairah seksual hal ini dilarang.

5.2 Saran

1. Bagi para dokter muslim hendaknya tidak hanya mengetahui manfaat dari penggunaan aromaterapi bagi pengobatan tapi juga dapat mengedukasi penderita cara penggunaan yang tepat dan tidak mengabaikan pandangan-pandangan Islam dalam pengaplikasiannya.
2. Dikemukakan dalam skripsi ini penggunaan aromaterapi dalam terapi sefalgia, diharapkan pada kesempatan lain para mahasiswa kedokteran maupun dokter-dokter lainnya dapat membahas mengenai pemanfaatan

aromaterapi untuk penyakit lainnya, agar dapat dimanfaatkan lebih luas lagi oleh masyarakat.

3. Bagi para penderita sefalgia hendaknya berkonsultasi lebih dulu dengan dokter sebelum memutuskan menggunakan aromaterapi ini karena penggunaannya haruslah sesuai dengan penyebab yang mendasari dan mengingat kemungkinan efek samping yang timbul.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahnya. 1990. Departemen Agama Republik Indonesia. Karya Ashshiddiqi Hasbi, dkk. Jakarta.
- Barnes J. 2003. Quality Efficacy and Safety of Complementary Medicines : Fashion Facts and The Future. Part II: Efficacy and Safety. Centre for Pharmacognosy and Phytotherapy University of London. Blackwell Publishing. London. 55 : 331-340.
- Basyir A.U. 2006. Sutra Ungu Panduan Berhubungan Intim Dalam Perspektif Islam. Rumah Dzikir. Sukoharjo.
- Bharkatiya M, Nema R.K, Rathore K.S, Panchawat S. 2008, Aromatherapy Short Overview. International Journal of Green Pharmacy. Rajasthan, India. 2 : 13-16.
- Chhater S, Ak J, Kashitij A, Santosh V. 2009. Natural Therapy of Migrain. The Pharma Research. India. 2 : 126-132.
- Dusai F. 2008. Kayu Gaharu Bernilai Emas. <http://www.konservasipapua.blogspot.com>. Diunduh pada 11 September 2010.
- Evangelista P, Stanislao C, Gatto R. 2003. Complementary Medicine. Italy. 1-27.
- Gray R. 2006. The Safety Issue in Aromatherapy. Aromatherapy Science, Pharmaceutical Press. Boston. p 75-92.
- Harsono. 2008. Buku Ajar Neurologi Klinis. Gajah Mada University Press Yogyakarta. p 271-300.
- Hershey A.D, Winner P, Kabbouche M.A, Powers S.W. 2007. Headaches. Current Opinion in Pediatrics. Lippincott Williams and Wilkins. USA. 19: 663-669.
- Holcomb S.S. 2005. Guidelines for Migraine Treatment. The Nurse Practitioner. 30 : 12-15.
- Hongratanaworakit T. 2004. Physiological Effects in Aromatherapy. Songklanakarin J, Sci, Technol. Thailand. 26(1) : 117-125.
- Jakarta Islamic Centre. 2008. Aromaterapi Dalam Peradaban Islam. <http://www.info-jic.org>. Diunduh 1 juni 2010.
- Kim J.T, dkk. 2006. Evaluation of Aromatherapy in Treating Postoperative Pain Pilot Study. Pain Practice. World Institute of Pain. New York. 6(4) : 273-7.

- Loder E. 2004. Migraine Diagnosis and Treatment. Prim Care Clin Office Pract. USA. 31 : 277-292.
- Louis M, Kowalski S.D. 2002. Use of Aromatherapy With Hospice Patients to Decrease Pain, Anxiety, and Depression, and to Promote an Increased Sense of Well-being. American Journal of Hospice and Palliative Care. New York. 19(6) : 381-386.
- Mauskop A. 2001. Alternative Therapies In Headache. Medical Clinics of North America. New York. 85(4) : 1077-1084.
- Misbach J, dkk. 2006. Standar Pelayanan Medis dan Standar Prosedur Operasional Neurologi. Persatuan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI). Jakarta.
- Ngoerah I.G.N.G 1991. Dasar-Dasar Ilmu Penyakit Saraf. Airlangga University Press. Surabaya. p 199-210.
- Oktovina D.M. 2006. 20 Ramuan Afrodisiak Nusantara Pembangkit Gairah. Esensi Erlangga. Jakarta.
- Peter S.V, dkk. 2002. Survey on The Use of Complementary and Alternative Medicine Among Patients With Headache Syndromes. Blackwell Science Ltd. New York. 22 : 395-400.
- Primadiati R. 2002. Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat dan Cantik. Gramedia. Jakarta.
- Rossi P, dkk. 2005. Prevalence, Pattern and Predictors of Use of Complementary and Alternative Medicine (CAM) in Migraine Patients Attending a Headache Clinic in Italy. Blackwell Publishing Ltd. 25 : 493-506.
- Sastrodiwirjo S, dkk. 1986. Nyeri Kepala Menahun. Universitas Indonesia. Jakarta.
- Sjahir H, Samino, Ali W. 1999. Konsensus Nasional Penanganan Nyeri Kepala di Indonesia. Persatuan Dokter Spesialis Saraf Indonesia (PERDOSSI). Jakarta.
- Snow A.L, Hovanec L, Brandt J. 2004. A Controlled Trial of Aromatherapy for Agitation in Nursing Home Patients with Dementia. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Mary Ann Liebert. USA. 10(3) : 431-437.
- Soo I, dkk. 2005. Use of Complementary and Alternative Medical Therapies in a Pediatric Neurology Clinic. The Canadian Journal of Neurological Sciences. Canada. 32(4) : 524-528.
- Uddin J, Myrnawati. 2004. Pedoman Penulisan Skripsi. Universitas Yarsi. Jakarta.
- Wikipedia. 2010. Agarwood. <http://www.wikipedia.com>. Diunduh tanggal 11 September 2010.

- Woolhouse M. 2005. Migraine and Tension Headache a Complementary and Alternative Medicine Approach. Australian Family Physician. 34(8) : 647-650.
- Yamani J.K. 2007. Kedokteran Islam Sejarah dan Perkembangannya. Dzikra. Bandung.
- Yim V W C, dkk. 2009. A Review on The Effects of Aromatherapy for Patients with Depressive Symptoms. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Mary Ann Libert Inc. USA. 15 (2) : 187-195.
- Zuhroni. 2010. Pandangan Islam Terhadap Masalah Kedokteran dan Kesehatan . Bagian Agama Islam UPT MKU dan Bahasa Universitas Yarsi. Jakarta.