

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kenyamanan

1. Definisi Kenyamanan

Menurut Kolcaba, 2003 (dalam Mardiyanto, 2020) menyatakan kenyamanan sebagai keadaan terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual dan holistik sehingga berpotensi memberikan perasaan sejahtera pada individu tersebut. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia nyaman berarti segar dan sehat, sedangkan kenyamanan memiliki arti sehat, keadaan seseorang merasa nyaman, kesegaran, dan kesejukan. Kenyamanan atau perasaan nyaman adalah penilaian komprehensif seseorang terhadap lingkungannya yang diolah otak untuk memberikan penilaian relatif terhadap rasa nyaman tersebut.

Kenyamanan dapat diketahui dengan menanyakan secara langsung kepada orang tersebut yang akan menjawab dengan nyaman, kurang nyaman, sangat tidak nyaman, mengganggu, bahkan mengkhawatirkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kenyamanan adalah suatu keadaan yang nyaman. Rasa nyaman sendiri dapat terpenuhi jika memenuhi minimal kebutuhan dasar individual, sebagai contoh adalah kebutuhan minum, makan, tempat tinggal, tidur yang mampu memberikan rasa nyaman. Sehingga kesimpulannya jika kenyamanan adalah kondisi saat individu terpenuhi kebutuhan dasar yang akan menciptakan perasaan nyaman.

2. Macam-macam kenyamanan

Terdapat empat konteks kenyamanan yang dipandang secara holistic menggambarkan hasil akhir dari kenyamanan (Kurniati & Fanani, 2022), antara lain:

- a. Kenyamanan fisik berhubungan dengan sensi tubuh yang dirasakan langsung oleh individu tersebut.
- b. Sosial kultural berhubungan dengan interpersonal, kerabat atau keluarga, sosial bermasyarakat.
- c. Psikospiritual berhubungan dengan kewaspadaan individu terhadap lingkungannya seperti harga diri, internal diri, konsep dan makna kehidupan.
- d. Kenyamanan Lingkungan terhadap individu sangat berpengaruh besar seperti suhu atau temperature di luar ruangan, pencahayaan, kebisingan, warna, dan unsur ilmiah lainnya. Meningkatkan kebutuhan rasa nyaman memiliki potensi memberikan hiburan, dukungan, kekuatan, harapan, dorongan serta bantuan terhadap seseorang.

3. Tingkat Kenyamanan

Menurut Kocaba (Mardiyanto, 2020) kenyamanan terdiri dari tiga tingkat kenyamanan, antara lain :

- a. *Relief* merupakan tingkat kenyamanan yang dirasakan seseorang pada level paling dasar yang mana artinya tubuh dalam keadaan tidak merasakan sakit apapun.

- b. *Ease* merupakan level kenyamanan seseorang tidak merasakan sakit pada tubuh dan jupa pikiran atau psikologisnya.
- c. *Transcendence* merupakan level kenyamanan tertinggi yang mana kenyamanan seseorang mencapai tingkat spiritual atau rohaninya.

4. Faktor-faktor mempengaruhi kenyamanan

- a. Emosi adalah kecemasan, depresi, dan marah akan mudah terjadi dan mempengaruhi keamanan dan kenyamanan.
- b. Status mobilisasi adalah keterbatasan aktivitas, melemahnya otot, paralisis, dan penurunan kesadaran akan berpotensi terjadi resiko injury.
- c. Gangguan Persepsi Sensori adalah mengalami gangguan penciuman dan penglihatan
- d. Keadaan imunitas adalah suatu gangguan menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit.
- e. Tingkat kesadaran adalah keadaan yang terjadi pada pasien koma yang menurunnya respon terhadap rangsangan, paralisis, disorientasi dan kesulitan tidur.
- f. Informasi dan komunikasi adalah kesulitan berkomunikasi (*afasia*), dan tidak dapat membaca akan menimbulkan kecelakaan.
- g. Gangguan tingkat pengetahuan adalah kesadaran individu terhadap terjadinya gangguan keselamatan dan keamanan dapat diprediksi sebelumnya.
- h. Status izi adalah kondisi kekurangan nutrisi berpotensi melemahnya daya tahan tubuh atau mudah terjangkit penyakit.

- i. Usia adalah perbedaan perkembangan yang ditemukan diantara kelompok usia anak-anak dan lansia mempengaruhi reaksi terhadap nyeri.
- j. Jenis kelamin adalah secara umum pria dan wanita tidak berbeda secara bermakna dalam merespon nyeri dan tingkat kenyamanannya.
- k. Kebudayaan adalah keyakinan dan nilai-nilai kebudayaan mempengaruhi cara individu mengatasi nyeri dan tingkat kenyamanan yang mereka punyai.

5. Kenyamanan kamar asrama

Mahasiswi kebidanan tingkat satu sangat penting dalam beradaptasi dengan keadaan asrama dan kegiatan rutin selama diasrama. Dalam memenuhi kebutuhan rasa nyaman umumnya seseorang memerlukan hal yang mendukung untuk terpenuhinya rasa nyaman tersebut. Salah satu bentuk kenyamanan yang harus terpenuhi bagi mahasiswi kebidanan adalah lingkungan asrama termasuk kondisi kamar. Rasa nyaman yang dirasakan saat beraktivitas ditandai dengan sirkulasi ruangan lancar, tidak ada kebisingan, tidak berbau, temperatur ruangan, penerangan ruang kamar dan keamanan (Jajuli et al., 2020).

B. Konsep Dasar Aromaterapi

1. Definisi aromaterapi

Aromaterapi merupakan sebagian dari sekian banyak metode pengobatan alami yang digunakan sejak berabad-abad. Aromaterapi berasal dari kata aroma yang berarti harum atau wangi, dan terapi dapat diartikan sebagai cara pengobatan atau penyembuhan. Aromaterapi juga dipercaya sebagai terapi komplementer untuk menurunkan intensitas nyeri, sehingga aromaterapi

diartikan sebagai satu cara perawatan tubuh dan penyembuhan penyakit dengan menggunakan minyak esensial (Ernawati, 2021).

Aromaterapi merupakan suatu bentuk pengobatan alternatif menggunakan bahan tanaman volatil, banyak dikenal dalam bentuk minyak esensial dan berbagai macam bentuk lain yang bertujuan untuk mengatur fungsi kognitif, mood, dan kesehatan seperti mengurangi stress, relaksasi tubuh, kecemasan, insomnia, mengontrol emosional, meningkatkan keekbalan tubuh, pernapasan dan sistem peredaran darah. Aromaterapi memiliki khasiat yang mampu memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi penggunanya (Pratiwi & Subarnas, 2020).

Aromaterapi dibentuk dari berbagai jenis ekstrak tanaman seperti bunga, daun, kayu, akar tanaman, kulit kayu, dan bagian-bagian lain dari tanaman dengan cara pembuatan yang berbeda-beda dengan cara penggunaan dan fungsinya masing-masing. Jenis tanaman yang digunakan sebagai ekstrak juga sangat banyak, yaitu rosemary, sandalwood, jasmine, orange, basil, ginger, lemon, tea tree, ylangylang, dan masih banyak lagi (Risma Natiara Sari, 2021).

2. Jenis-jenis aromaterapi

a. Mawar (*Rosa damascena*)

Bunga mawar memiliki khasiat sebagai *cell rejuvenator* yang meregenerasi sel menjadi muda kembali, antiseptik dan anti radang yang sering digunakan pada krim dan *lotion* untuk memperbaiki kondisi kulit. Minyak atsiri pada mawar berpotensi meningkatkan daya ingat, kecepatan

berhitung, melegakan otot, sebagai anti depresan, sedatif dan meringankan stres (Yuana et al., 2023).

b. Melati (*Jasminum grandiflorum*)

Kandungan minyak esensial melati adalah linalool yang merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat-zat sedatif di dalam tubuh seperti endorphin, enkefalin dan serotonin sehingga timbul rasa gembira, senang dan rileks (Widyaningrum et al., 2020).

c. Kenanga (*C. ordata*)

Kenangan mengandung asam bensoat, farnesol, geraniol, linalool, eugenol, safrol, kadien dan pinen memiliki efek untuk menenangkan, memberikan perasaan senang, rileks dengan sifat memperlambat aliran darah dan denyut jantung yang terlalu cepat, dan mampu menurunkan tekanan darah (Tharida et al., 2023).

d. Kayumanis (*Cinnamomum verum*)

Kayu manis memiliki kandungan minyak atsiri seperti sinamilalhdida, eugenol, terpen, pati lemak dan zat samak banyak dimanfaatkan sebagai obat perut kembung, melancarkan pengeluaran keringat, menambah nafsu makan, menghilangkan rasa sakit, melancarkan peredaran darah, dan mengobati sakit gigi (Wally, 2020).

e. Lavender (*Lavandala angustifolia*)

Lavender dapat menghasilkan minyak atsiri dari hasil penyulingan yang memiliki efek menenangkan untuk membantu relaksasi, mengurangi rasa sakit kepala. Kandungan utama lavender adalah linalool yang mampu

melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan oto-otot yang tegang. Kandungan linalool juga sering digunakan sebagai bahan lotion anti nyamik, parfum, minyak gosok, aromaterapi, ramuan untuk mandi dan sebagai obat-obatan (Asiyah et al., 2021).

f. Lemon (*Citrus*)

Minyak atsiri pada lemon diambil dari bagian kulit dengan cara penyulingan uap ataupun pengepresan dingin. Komposisi dari minyak lemon adalah limonen, sitronelal, geraniol, linalol, α -pinen, mirsen, β -pinen, sabinen geranil asetat, nonanal, geraniol, β -kariofilen, dan α -terpineol. Kandungan senyawa limonen pada minyak atsiri lemon memiliki manfaat untuk kesehatan. Minyak lemon ini juga mengandung linalool, linalil, dan terpineol yang berpotensi memberikan rasa tenang (sedatif), serta sitronela sebagai penenang juga dapat mengusir nyamuk (Asiyah et al., 2021).

g. Peppermint (*Mentha piperita L.*)

Aromaterapi papermint mengandung bahan utama menthol dan metal salisilat yang bermanfaat menurunkan rasa mual muntah, memiliki efek antispasmodik pada mukosa lambung dan usus mampu mencegah kontraksi otot oleh serotonin dan zat lainnya (Tianto & Khayati, 2023).

h. Rosemary (*Rosmarinus officinalis*)

Aromaterapi minyak esensial rosemary mengandung bahan utama 1,8-cineole dan linalool yang mampu mengatasi stress dan mempengaruhi saraf

pusat untuk memberikan efek relaksasi (Maharianingsih & Ariasanti, 2022).

3. Bentuk-bentuk aromaterapi

a. Minyak esensial

Merupakan senyawa yang mudah menguap sehingga menghasilkan aroma khas. Beberapa minyak esensial yang telah dikomersialkan yakni geraniol dan lavender. Hasil penyulingan dari bunga, batang, daun, akar dapat dijadikan konsentrat dan menjadi minyak esensial .

b. Lilin aromaterapi

Lilin pada umumnya digunakan sebagai penerang pengganti lampu, namun lilin juga dibuat sebagai lilin aromaterapi. Pada pembuatannya ditambahkan minyak esensial sandalwood dan lavender karena beberapa wangi-wangian saja yang dapat membeku dengan bahan lilin. Bahan baku lilin di teteskan minyak esensial grade III .

c. Dupa aromaterapi

Dupa dapat menjadi salah satu bentuk aromaterapi. Dupa dibakar menghasilkan asap yang memiliki efek aromaterapi dan karena berasap digunakan untuk ruangan besar dan terbuka.

d. Sabun aromaterapi

Sabun yang memiliki efek aromaterapi sudah beredar banyak dengan berbagai wangi aromaterapi. Selain wangi sabun tersebut mempunyai kandungan dari tumbuh-tumbuhan untuk menghaluskan kulit, menjauhkan serangga dan lainnya (Aisyah, 2018).

4. Metode pemakaian aromaterapi

Penggunaan aromaterapi dapat melalui berbagai cara diantaranya, yaitu:

a. Dhirup (Inhalasi)

Merupakan cara paling sederhana dan cepat dalam penggunaan aromaterapi serta metode yang paling tua. Penghirupan minyak esensial lebih efektif dengan menggunakan uap minyak yang dicampurkan dengan air panas kedalam wadah, menghirup dari kain yang sudah direndam minyak esensial, melalui lilin, kapas, tisu dan pemanas elektrik. Zat yang keluar berupa gas, asap, uap sublimasi yang akan terhirup oleh hidung dan rongga mulut. Keuntungan menggunakan cara inhalasi dibandingkan pemberian obat melalui oral yakni tidak akan mempengaruhi saluran pencernaan (Pratiwi & Subarnas, 2020).

b. Pemijatan aromaterapi

Teknik ini harus memperhatikan pemilihan minyak esensial yang cocok bagi penggunanya. Minyak pijat dicampur dengan beberapa tetes minyak esensial sehingga memberikan efek stimulan antara terapi sentuhan dan terapi wangi-wangian. Pemilihan teknik pemijatan dan minyak esensial yang cocok memiliki pengaruh untuk efek terapi yang dihasilkan (Pratiwi & Subarnas, 2020).

c. Kompres

Teknik ini mampu memanipulasi suhu tubuh dengan memblokir rasa sakit. Minyak esensial 3-6 tetes dicampurkan dengan setengah liter air didalam wadah. Handuk atau kain dimasukkan lalu peras, setelah itu letakkan

handuk pada bagian yang diinginkan, lakukan hal yang serupa hingga tiga kali untuk memberikan efek yang lebih baik (Aisyah, 2018).

d. *Aromatherapeutic baths*

Merupakan cara merendamkan sebagian tubuh dalam air hangat bersuhu 40°C selama 15-30 menit dengan tidak menggunakan sabun yang berbusa, kemudian tambahkan beberapa minyak esensial ke dalam air. Minyak esensial akan berefek pada tubuh yang terendam dalam air dengan cara masuk lewat kulit lalu berpenetrasi di aliran darah melalui sebaceous, kelenjar keringat serta jalan napas yang memiliki efek terapi ke kulit, saraf atau sistem kardiovaskuler (Pratiwi & Subarnas, 2020).

e. Pewangi ruangan

Pewangi ruangan bersifat tidak alami karena mengandung aerosol yang merusak ozon didalam ruangan maka dapat diganti dengan minyak esensial sebagai pewangi alami. Siapkan botol penyemprot lalu menambahkan sekitar 10-12 tetes minyak esensial dan setengah liter air setelah itu semprotkan ke dalam ruangan (Khoirullisa et al., 2019).

f. Sauna

Sauna menggunakan suhu tinggi yang membuat pembuluh darah berdilatasi, maka minyak esensial mampu berpenetrasi ke dalam tubuh sehingga menstimulasi jalan napas dan merileksasikan tubuh (Pratiwi & Subarnas, 2020).

5. Cara kerja aromaterapi

Cara kerja aromatherapy dengan molekul minyak essential yang masuk ke hidung dan berinteraksi dengan reseptor pada membran mukosa penciuman dalam hidung. Reseptor ini yang tugasnya mengidentifikasi bau dan menyampaikan pesan dari penciuman melalui saraf ke sistem limbik otak. Hal ini menyebabkan reaksi emosional dan fisik untuk aroma karena ada emosional, seksualitas, kreativitas, dan memori pusat dalam sistem limbik dari otak. Pesan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus dan hipofisis (juga dalam otak) hasil ini dalam pelepasan hormon yang akan mengatur fungsi tubuh dengan demikian minyak essential memberikan efek secara fisik, fisiologi dan psikologi. Minyak essential juga diserap melalui kulit dan dapat memberi efek lokal dikulit seperti membantu penyembuhan luka, atau mereka dapat diserap kedalam sirkulasi untuk efek lain seperti relaksasi.

Mekanisme kerja bahan aromaterapi adalah melalui sirkulasi tubuh dan sistem penciuman. Organ penciuman merupakan satu-satunya indera perasa dengan berbagai reseptor saraf yang berhubungan langsung dengan dunia luar dan merupakan saluran langsung ke otak. Terdapat 8 molekul yang bisa memicu impuls elektrik pada ujung saraf. Bau merupakan suatu molekul yang mudah menguap dan langsung ke udara. Apabila masuk ke rongga hidung melalui pernafasan, akan diterjemahkan oleh otak sebagai proses penciuman. Proses penciuman terbagi menjadi beberapa, sebagai berikut :

- a. Penerimaan molekul bau oleh saraf olfactory epithelium, yang merupakan suatu reseptor yang berisi 20 juta ujung saraf.

- b. Bau itu akan diteruskan sebagai pesan ke pusat penciuman yang terletak dibagian belakang hidung. Sel neuron menginterpretasikan bau tersebut dan menghantarkannya ke sistem limbik yang kemudian akan dikirim ke hypothalamus untuk diolah. Apabila minyak essensial dihirup, molekul yang menguap akan membawa unsur aromatik yang terdapat dalam kandungan minyak tersebut ke puncak hidung.
- c. Rambut getar yang terdapat didalam akan berfungsi sebagai reseptor. Bertugas menghantarkan pesan elektrokimia ke pusat emosi dan daya ingat seseorang yang selanjutnya yang menghantarkan pesan balik ke seluruh tubuh akan dikonversikan menjadi suatu aksi dengan pelepasan substansi neurokimia berupa perasaan senang, rileks, tenang atau terangsang. Sehingga dapat disimpulkan cara kerja aromatherapy melalui saraf penciuman yang akan mempengaruhi sistem kerja limbik. Sistem limbik merupakan pusat emosi. Fungsinya akan mempengaruhi hypothalamus dan mengubah hormon kesenangan yang akan menjadikan relax, dan sedatif. Salah satu aromatherapy yang dapat memberikan efek relax dan sedatif yang bisa mengurangi tingkat kecemasan dan stress adalah aromaterapi *Pandanus amaryllifolius Roxb* (pandan wangi) dan *Cymbopogon nardus* (sereh wangi).

C. Konsep Aromaterapi Pandan

1. Pengertian pandan

Daun Pandan Wangi termasuk jenis tumbuhan berbiji satu (monokotil) dan termasuk dalam *famili pandanaceae*. Komponen dari daunnya yang penting dan

sering digunakan dalam masakan Indonesia dan negara-negara Asia lainnya. Sebutan daun Pandan Wangi di beberapa daerah antara lain : Pandan Wangi (Jawa), Pandan Rampe, Pandan Jau, Seuke Bangu, Pandan Rempai (Sumatera), Pondan (Sulawesi), Ormon Foni, Pondak (Maluku) dan Pandan Arum (Bali) menurut Muhimmah 2014 (dalam Permatasari, 2022).

Pandan merupakan tumbuhan yang dapat menghasilkan minyak atsiri. Penyulingan adalah salah satu cara menghasilkan ekstra minyak atsiri yang terkandung dalam daun pandan. Keuntungan menggunakan metode penyulingan adalah, nilai rendemen dan mutu yang dihasilkan lebih baik karena bahan tidak berkontak langsung dengan air sehingga mengurangi kemungkinan terjadi oksidasi dan hidrolisis ester.

2. Manfaat minyak aromaterapi pandan

Pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius Roxb*) mengandung senyawa metabolit sekunder antara lain senyawa *polifenol*, *flavanoid*, *saponin*, minyak atsiri dan *alkaloid*. Daun pandan wangi mengandung minyak atsiri terdiri dari 6-42%, *hidrokarbon sesquiterpen* dan 6% *monoterpen linalool* dan 10% senyawa aromatik berupa *2-asetil-1-pirolin* (Al-Mira et al., 2021). Kandungan senyawa linalool pada daun pandan wangi mempunyai efek antidepresan untuk mengurangi stres, perasaan rileks, dan menstabilkan sistem saraf menurut Anastasia 2015 (dalam Al-Mira et al., 2021).

- a. *Alkaloid* adalah senyawa organik detoksikan berfungsi untuk membuang racun-racun dari tubuh.

- b. *Saponin* adalah senyawa anti bakteri dan antivirus. Senyawa ini mampu mengurangi kejadian penggumpalan darah, mengurangi gula darah, dan menjaga sistem kekebalan tubuh.
- c. *Flavanoid* mengandung antioksidan alami yang berpotensi menghambat reaksi oksidasi, memproduksi radikal hidroksil, superoksida dan radikal peroksil.

Manfaat pandan bagi kesehatan yaitu mencegah penyakit jantung, meredakan nyeri, mengobati radang sendi, meregenerasi luka bakar, meredakan sakit telinga dan kepala, mengontrol kadar gula darah, menjaga kesehatan mulut, sumber serat, baik untuk mata, memperbaiki rambut yang rusak, mengurangi nyeri asam urat, insomnia, menambah stamina tubuh, membantu membuang racun di tubuh, mengurangi nyeri rematik, sebagai obat anti jamur kulit (Widjajati et al., 2023).

D. Konsep aromaterapi serih wangi

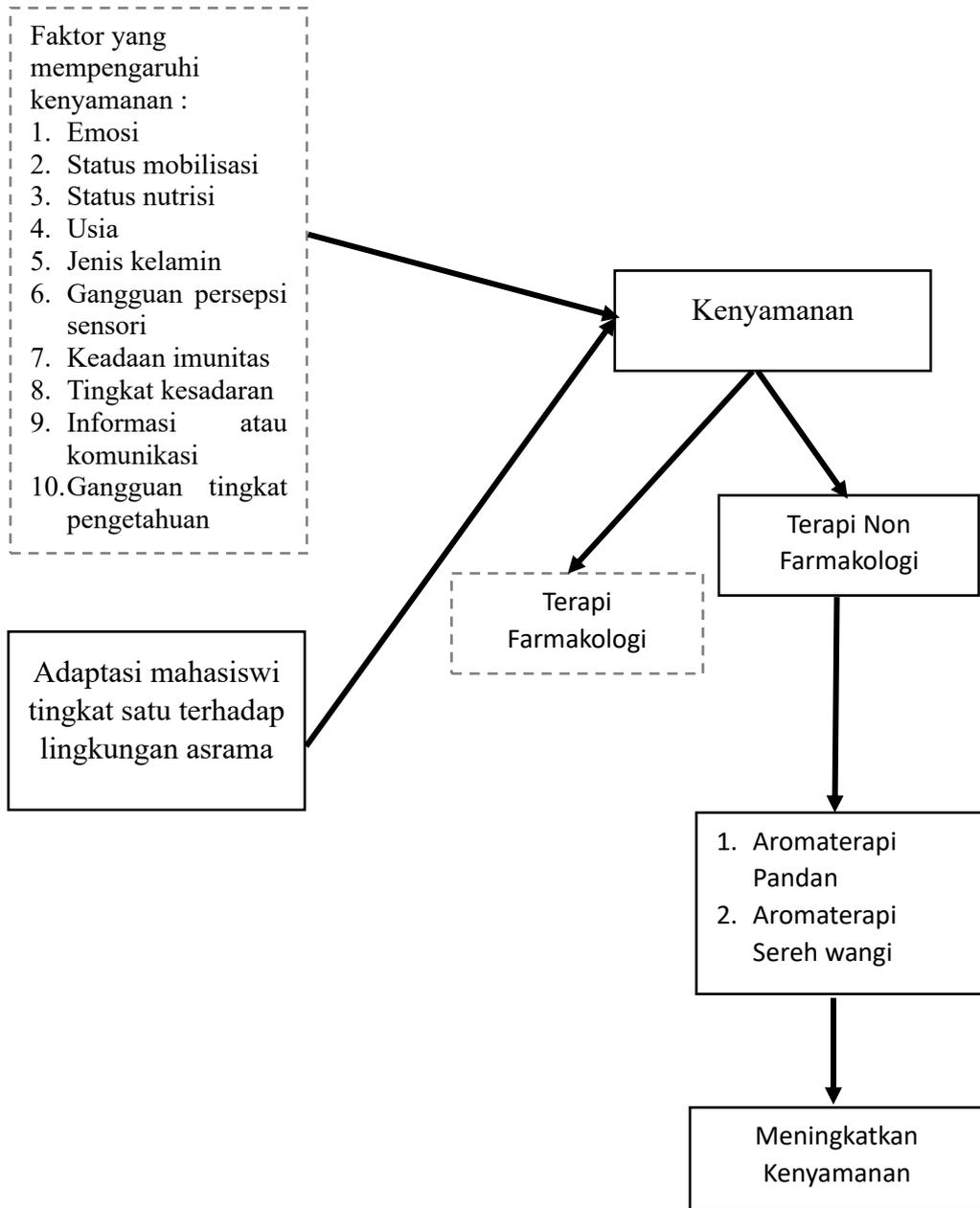
1. Pengertian Serih wangi

Serih wangi (*Cymbopogon nardus . L Rendle*) merupakan tanaman yang berasal dari Srilanka atau disebut India selatan dan sekarang banyak ditemui di benua Asia, Amerika, dan Afrika. Tanaman serih wangi biasa hidup di daerah panas dan dingin sampai ketinggian 1.200 meter dari permukaan laut. Serih wangi merupakan rumput-rumputan tegak dengan akar yang dalam dan kuat, serta membentuk rumpun, daunnya tunggal, lengkap dengan daun yang berbentuk silindris, bagian terbawah serih wangi berwarna merah. Tanaman ini memiliki tinggi 1-1,5 meter (D. I. Sari & Yunita, 2019).

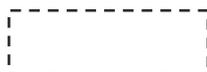
2. Manfaat minyak aromaterapi sereh wangi

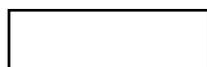
Sereh wangi mengandung minyak esensial yang didapat melalui proses penyulingan. Kandungan minyak esensial sereh wangi sebanyak 0,4%, sitronelal 32-45%, geraniol 12-18%, l-limonene 2-5%, a-pinen, kamfen, sabinen, mirsen, psimen, cisosimen, terpinol, sitronelal, borneol, dan farsenol, yang memiliki efek menenangkan, menyeimbangkan, stimulasi, antidepresan, dan vasodilator yang dapat memberikan efek hangat, dan melemaskan otot (Dwi Anggraini et al., 2023). Minyak esensial ini memiliki bau segar dan khas seperti wangi lemon yang dapat digunakan menjadi obat tradisional sehingga bermanfaat bagi kesehatan, seperti obat radang tenggorokan, meregenerasi luka yang terinfeksi, meredakan perut kembung, melancarkan peredaran darah, relaksasi tubuh, anti peradangan otot, meredakan rasa nyeri, sebagai anti bakteri, virus dan jamur (Indriani et al., 2023).

E. Kerangka Teori



Keterangan :

 : Tidak di teliti

 : Diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori

