

PENGARUH AROMATERAPI DENGAN MINYAK ESENSIAL TERHADAP GEJALA DEPRESI: TINJAUAN SISTEMATIS BERBASIS BUKTI

The Effect Of Aromatherapy With Essential Oils On Depression Symptoms: An Evidence-Based Systematic Review

**Dessy Abdullah^{*1}, Riki Nova², Wisda Widiastuti³, Gangga Mahatma⁴,
Aryaldy Zulkarnaini⁵**

^{*1,2,3,4,5}Universitas Baiturrahmah

***Correspondence Author: dessyabdullah@fk.unbrah.ac.id**

Abstract

Depression is a serious mental health issue worldwide, a condition that can significantly affect a person's quality of life. Aromatherapy has emerged as a complementary therapy with the potential to alleviate symptoms of depression, offering a lower risk of side effects compared to conventional pharmacological treatments. This narrative review aims to evaluate the effectiveness of aromatherapy in reducing symptoms of depression, with a focus on the mechanisms of action of essential oils used in this therapy. A literature search was conducted using PubMed, Web of Science, and Google Scholar databases from the year 2000 to 2023. Included articles consisted of randomized controlled trials (RCTs), systematic reviews, and meta-analyses. Essential oils such as lavender, bergamot, lemon, rose, and patchouli have been shown to be effective in reducing depressive symptoms. Their effectiveness is associated with increased levels of serotonin and dopamine, as well as suppression of hypothalamic–pituitary–adrenal (HPA) axis activity. Methods of administration, such as inhalation, massage, and diffuser use, produce varying outcomes depending on the characteristics of the studied population. Conclusion: Aromatherapy has potential as an effective complementary therapy for depression. Further research is needed to strengthen the evidence of its effectiveness across diverse populations and intervention durations.

Keywords: Aromatherapy, Depression, Complementary Therapy, Essential Oils

Abstrak

Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang serius di seluruh dunia, suatu kondisi yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang secara signifikan. Aromaterapi telah muncul sebagai terapi komplementer dengan potensi untuk meringankan gejala depresi, menawarkan risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan dengan pengobatan farmakologis konvensional. Tinjauan naratif ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas aromaterapi dalam mengurangi gejala depresi, dengan fokus pada mekanisme kerja minyak esensial yang digunakan dalam terapi ini. Pencarian literatur dilakukan menggunakan basis data PubMed, Web of Science, dan Google Scholar dari tahun 2000 hingga 2023. Artikel yang disertakan terdiri dari uji coba terkontrol acak (RCT), tinjauan sistematis, dan meta-analisis. Minyak esensial seperti lavender, bergamot, lemon, mawar, dan nilam telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi. Efektivitasnya dikaitkan dengan peningkatan kadar serotonin dan dopamin, serta penekanan aktivitas sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Metode pemberian, seperti inhalasi, pijat, dan penggunaan diffuser, menghasilkan hasil yang bervariasi tergantung pada karakteristik populasi yang diteliti. Kesimpulan: Aromaterapi berpotensi sebagai terapi

komplementer yang efektif untuk depresi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitasnya di berbagai populasi dan durasi intervensi.

Kata kunci: Aromaterapi, Depresi, Terapi Komplementer, Minyak Atsiri

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling umum dan penyebab utama disabilitas secara global. Berdasarkan laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia hidup dengan depresi, menjadikannya beban kesehatan masyarakat yang besar. Depresi tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memberikan pengaruh negatif pada keluarga dan komunitas, sering kali disertai dengan gangguan kecemasan (Cao *et al.*, 2023). Selain itu, depresi postpartum juga menjadi perhatian penting, mengingat prevalensinya yang tinggi di kalangan perempuan pasca-persalinan, dengan dampak serius pada kesejahteraan ibu dan bayi (Maryam Kianpour¹, Fateme Moshirenia², GolamReza Kheirabadi³, GolamReza Asghari⁴, Ali Dehghani⁵, 2018). Selama pandemi COVID-19, prevalensi depresi meningkat secara signifikan. Isolasi sosial, ketidakpastian ekonomi, dan ketakutan akan kesehatan meningkatkan prevalensi gangguan depresi mayor sebesar 27,6% di seluruh dunia (Cao *et al.*, 2023). Kondisi ini mempertegas pentingnya pengembangan terapi yang efektif, terjangkau, dan minim efek samping. Aromaterapi, yang menggunakan minyak esensial dari tanaman aromatik, telah digunakan selama ribuan tahun dalam berbagai budaya untuk tujuan penyembuhan (Gutierrez, 2023). Baru-baru ini, aromaterapi semakin mendapatkan perhatian dalam dunia medis sebagai alternatif terapi untuk mengatasi gangguan mental, termasuk depresi dan kecemasan (Setiawan *et al.*, 2021)

METODE

Kriteria Inklusi dan Eksklusi:

Kriteria inklusi mencakup uji acak terkendali (RCT), tinjauan sistematis, dan meta-analisis yang mencakup penggunaan minyak esensial spesifik (lavender, bergamot, rose, lemon, dan patchouli). Artikel yang tidak menggunakan kelompok kontrol atau tidak melaporkan hasil kuantitatif terkait depresi dieksklusi.

Database yang Digunakan:

Literatur diambil dari basis data PubMed, Web of Science, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "aromatherapy," "essential oils," "depression," dan "RCT." Penggunaan operator logika seperti "AND" dan "OR" digunakan untuk memperluas atau mempersempit pencarian.

HASIL

Dalam upaya menilai efektivitas aromaterapi terhadap gejala depresi, berbagai penelitian telah dilakukan dengan menggunakan minyak esensial yang berbeda serta metode administrasi yang bervariasi, seperti inhalasi, pijat aromaterapi, dan penggunaan diffuser. Tabel di bawah ini merangkum 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, yang mencakup penelitian dalam rentang waktu 10 tahun terakhir. Tabel ini menunjukkan jenis minyak esensial yang digunakan, metode penelitian, serta hasil yang diperoleh dalam masing-masing studi terkait dengan pengurangan gejala depresi.

Tabel 1. Penelitian Aromaterapi Untuk Depresi

No	Judul Artikel	Penulis	Minyak essential
1	The Effect of Lavender Essential Oil on Postpartum Depression	Kianpour et al., 2018	Lavender
2	Aromatherapy for Anxiety and Depression in Elderly Patients	Bahrami et al., 2020	Lavender, Rose
3	The Impact of Bergamot Oil on Mood and Anxiety	Chen et al., 2022	Bergamot
4	Lemon Essential Oil as a Treatment for Depression in Animals	Setiawan et al., 2021	Lemon
5	Lavender and Rose Oil for Depression in Cancer Patients	Gutierrez, 2023	Lavender, Rose
6	The Role of Essential Oils in Managing Depression Symptoms	Sánchez-Vidaña et al., 2017	Bergamot
No	Judul Artikel	Penulis	Minyak essential
7	Patchouli Oil: A Potential Antidepressant	Astuti et al., 2022	Patchouli
8	Aromatherapy and Its Effects on Mental Health: A Review	Lemon, 2004	Lavender, Bergamot
9	A Systematic Review on Essential Oils for Anxiety and Depression	Cao et al., 2023	Lavender, Lemon
10	Lavender Oil: A Clinical Trial on Depression Reduction	(Wilkinson et al., 2015)	Bergamot
11	Bergamot Oil: Effects on Stress and Depression in Adults	(Sundara et al., 2022)	Lemon
12	The Use of Aromatherapy for Depression in	(Yim et al., 2009)	Lavender

	Postpartum Women		
13	Evaluation of Lemon Oil in Treating Major Depression	(Cui <i>et al.</i> , 2022)	Lemon
14	The Effects of Essential Oils in Depression: A Meta-analysis	Almansour, 2022	Lavender
15	Aromatherapy as a Complementary Therapy for Depression	Muruges et al., 2024	Lemon, Bergamot
16	The Efficacy of Aromatherapy in Reducing Depression and Anxiety	Fonseca et al., 2023	Lavender
17	Patchouli Oil and Its Neurochemical Effects on Depression	Samadi et al., 2021	Lavender
18	A Clinical Trial on Lavender Oil for Sleep Quality and Mood Improvement	Setiawan et al., 2021	Lemon
19	The Effectiveness of Inhalation Therapy with Essential Oils in Depression	(Cui <i>et al.</i> , 2022)	Lemon
20	A Comprehensive Review on Aromatherapy for Mental Health Disorders	Cao et al., 2023	Bergamot

Efektivitas Berdasarkan Metode Administrasi: Dalam penelitian yang dilakukan, tiga metode administrasi aromaterapi yang paling umum digunakan adalah inhalasi, pijat aromaterapi, dan penggunaan diffuser. Setiap metode menunjukkan hasil yang bervariasi tergantung pada jenis minyak esensial yang digunakan dan populasi yang diteliti.

Inhalasi: Metode ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi pada ibu postpartum yang menggunakan minyak lavender. Sebuah studi oleh (Maryam Kianpour¹, Fateme Moshirenia², GolamReza Kheirabadi³, GolamReza Asghari⁴, Ali Dehghani⁵, 2018) menunjukkan bahwa inhalasi minyak lavender secara signifikan menurunkan skor depresi pada ibu postpartum, yang diukur menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa inhalasi minyak rose meningkatkan suasana hati dan mengurangi kecemasan pada ibu postpartum (Gutierrez, 2023).

Pijat Aromaterapi: Pijat aromaterapi dengan minyak lavender juga terbukti mengurangi gejala depresi pada pasien lanjut usia yang dirawat di unit

perawatan jantung. (Bahrami, 2020) menemukan bahwa pijatan dengan minyak lavender secara signifikan mengurangi kecemasan dan depresi pada kelompok ini, berkat pengaruh relaksasi fisik yang ditimbulkan oleh pijatan serta efek terapeutik minyak esensial. (Fonseca *et al.*, 2023).

Penggunaan Diffuser: Penggunaan diffuser yang mengandung minyak esensial juga menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi gejala depresi. Sebagai contoh, penelitian (Setiawan *et al.*, 2021) mengungkapkan bahwa inhalasi minyak lemon menggunakan diffuser mengurangi gejala depresi pada tikus dengan meningkatkan kadar serotonin dan dopamin di otak, yang berkontribusi pada peningkatan suasana hati.

Jenis Minyak Esensial yang Digunakan: Minyak esensial yang paling sering digunakan dalam aromaterapi untuk mengurangi gejala depresi adalah lavender, bergamot, lemon, rose, dan patchouli. Setiap minyak esensial memiliki mekanisme yang berbeda dalam mengurangi gejala depresi.

Lavender: Minyak lavender mengandung linalool, yang dikenal memiliki sifat sedatif dan anxiolytic, bekerja dengan meningkatkan kadar serotonin di otak, yang berperan penting dalam mengatur suasana hati. Inhalasi minyak lavender juga diketahui dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres utama, sehingga memberikan efek menenangkan (Gutierrez, 2023).

Bergamot: Minyak bergamot mengandung linalyl acetate yang memiliki efek menenangkan, membantu mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien postpartum (Cao *et al.*, 2023). Efek ini berkontribusi pada pengurangan gejala depresi.

Lemon: Minyak lemon mengandung d-limonene, yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar serotonin dan dopamin di otak. Penelitian (Setiawan *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa minyak lemon dapat meningkatkan kadar neurotransmitter ini, yang berperan dalam mengurangi gejala depresi.

Patchouli: Patchouli dikenal mengandung patchouli alcohol, yang terbukti memiliki efek antidepresan dengan meningkatkan kadar dopamin di otak. Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, Khairan and Marthoenis, 2022) menunjukkan bahwa patchouli dapat meningkatkan dopamin, yang berkontribusi pada pengurangan gejala depresi.

PEMBAHASAN

Aromaterapi memberikan pendekatan komplementer dengan mekanisme neurokimia yang melibatkan pengaruh pada neurotransmitter utama seperti serotonin dan dopamin, serta regulasi aktivitas HPA axis. Minyak esensial yang digunakan dalam aromaterapi mengandung berbagai komponen aktif seperti linalool, patchouli alcohol, dan d-limonene yang memiliki efek terapeutik pada gejala depresi (Astuti, Khairan and Marthoenis, 2022)(Setiawan *et al.*, 2021) (Ouyang *et al.*, 2024). Meskipun demikian, penting untuk mengingat bahwa aromaterapi tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi farmakologis utama, melainkan sebagai tambahan yang mendukung.

KESIMPULAN

Aromaterapi dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dalam mengurangi gejala depresi melalui pengaruh pada sistem saraf dan neurokimia. Dengan bukti yang ada, aromaterapi dapat dipertimbangkan sebagai alternatif

yang aman dan efektif bagi pasien yang menginginkan pengobatan dengan efek samping minimal. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat dan populasi yang lebih luas untuk memperkuat bukti efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, P., Khairan, K. and Marthoenis, M. (2022) 'Antidepressant-like Activity of Patchouli Oil var . Tapak Tuan (Pogostemon cablin Benth) via Elevated Dopamine Level : A Study Using Rat Model' *Pharmaceuticals*, 15(608), pp.1-12. DOI: [10.3390/ph15050608](https://doi.org/10.3390/ph15050608).
- Bahrami, T. (2020) 'Reflexology versus Aromatherapy Massage for Relieving Anxiety and Depression in Hospitalized Older Women : A Randomized Clinical Trial', 13(1) pp.610-612.
- Cao, X. *et al.* (2023) 'Heliyon Aromatherapy in anxiety , depression , and insomnia : A bibliometric study and visualization analysis', *Heliyon*. Elsevier Ltd, 9(7), p. e18380. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e18380.
- Cui, J. *et al.* (2022) 'Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders', *Frontiers in Pharmacology*, 13(April), pp. 1–15. doi: 10.3389/fphar.2022.860043.
- Fonseca, E. C. M. *et al.* (2023) 'Antidepressant Effects of Essential Oils : A Review of the Past Decade (2012 – 2022) and Molecular Docking Study of Their Major Chemical Components'.
- Gutierrez, G. (2023) 'The effects of aromatherapy on depression and anxiety in different contexts : A literature review', pp. 1–9.
- Maryam Kianpour¹, Fateme Moshirenia², GolamReza Kheirabadi³, GolamReza Asghari⁴, Ali Dehghani⁵, A. D. (2018) 'The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High - risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd , Iran in 2015', pp. 395–401. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR.
- Ouyang, P. *et al.* (2024) 'Pogostemon cablin essential oil affects anxiety- and depressive-like behaviors and the gut microbiota in chronic unpredictable mild stress model rats'.
- Setiawan, I. *et al.* (2021) 'Jurnal Kesehatan Islam The Effect of Lemon Peel (Citrus limon) Aromatherapy Inhalation as Antidepressant on Rats using Diffuser Method', *Jurnal Kesehatan Islam*, 10(2), pp.57-59..
- Sundara, A. K. *et al.* (2022) 'Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan', *Jurnal Buana Farma*, 2(2), pp. 78–84. doi: 10.36805/jbf.v2i2.396.
- Wilkinson, S. M. *et al.* (2015) 'JOURNAL OF CLINICAL ONCOLOGY Effectiveness of Aromatherapy Massage in the Management of Anxiety and Depression in Patients With Cancer : A Multicenter Randomized Controlled Trial', 25(5), pp. 532–539. doi: 10.1200/JCO.2006.08.9987.
- Yim, V. W. C. *et al.* (2009) 'A Review on the Effects of Aromatherapy for Patients with Depressive Symptoms', 15(2), pp. 187–195. doi: 10.1089/acm.2008.0333.