

SURAT TUGAS

Nomor: 130-R/UNTAR/Pengabdian/V/2025

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NINAWATI, Dr. Dra., M.M.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Mandiri Menghindari Polusi dengan Aromaterapi
Mitra : Publicanews
Periode : Genap 2024-2025/ 07 Mei 2025
URL Repository : <https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspxm.aspx>

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

07 Mei 2025

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : 8ffee9a554425dc87cff0855cbcff5e3

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana



Mandiri Menghindari Polusi dengan Aromaterapi
SALAH satu persoalan yang sangat mengkhawatirkan di zaman modern ini adalah polusi udara.
www.publica-news.com

<https://www.publica-news.com/berita/publicana/2025/05/07/71343/mandiri-menghindari-polusi-dengan-aromaterapi.html>

16:40

<https://www.publica-news.com/berita/publicana/2025/05/07/71343/mandiri-menghindari-polusi-dengan-aromaterapi.html>

[Publicana](#)

Prajna Paramitha, Ninawati dkk

Mandiri Menghindari Polusi dengan Aromaterapi

07 Mei 2025 | 16:38:28



Oleh: Prajna Paramitha, Ninawati dkk

SALAH satu persoalan yang sangat mengkhawatirkan di zaman modern ini adalah polusi udara. Selain menjadi ancaman bagi ekosistem, polusi juga berdampak bagi kesehatan individu.

Data dari WHO, diambil dari www.kemkes.go.id (2024), polusi udara sebagai penyebab kematian sejumlah 7 juta jiwa di seluruh dunia setiap tahun. Dan Indonesia tentunya tidak luput dari persoalan itu.

Apalagi berdasarkan Indeks Kualitas Udara, masih menurut www.kemkes.go.id, negeri ini termasuk negara dengan tingkat polusi yang buruk, kualitas udara tidak sehat, terutama di musim kemarau. Jakarta, misalnya, adalah kota dengan kualitas udara terburuk kelima di dunia.

Pertanyaannya, bagaimana mengatasi persoalan polusi tersebut?

Memang langkah konkret untuk mengatasi polusi umumnya lebih sering diharapkan datang dari pemerintah. Atau bisa juga masyarakat secara bersama-sama. Namun selain itu, ternyata bisa pula hal itu dilakukan oleh individu secara mandiri.

Menariknya, langkah mandiri menghindari polusi itu bisa dilakukan individu tanpa melibatkan obat-obatan atau bahan kimia, melainkan hanya mengandalkan bahan yang sepenuhnya bersifat alami, yakni aromaterapi.

Lebih menarik lagi, dengan aromaterapi individu tidak hanya mampu mandiri menghindari polusi tetapi juga daripadanya seseorang bisa peroleh manfaat lainnya utamanya yang terkait erat dengan kesehatan mental dan ketenangan jiwa.

Dengan manfaatnya yang luas, aromaterapi menjadi salah satu metode yang banyak digunakan untuk mendukung kesejahteraan mental dan ketenangan jiwa. Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa kini aromaterapi adalah *life style*. Ia bagian dari rutinitas keseharian.

Aromaterapi telah dikenal lama sebagai seni penyembuhan holistik. Ia telah digunakan di berbagai budaya selama ribuan tahun.

Menurut jurnal penelitian yang berjudul *Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety* (Paula Dias et al., 2017), aroma minyak esensial alami yang diekstrak dari tanaman, bunga, daun, dan akar dengan khasiat terapeutik itu berpengaruh pada banyak hal.

Aroma itu dapat berpengaruh pada sistem saraf, merangsang produksi hormon

tertentu, membantu tubuh mencapai keseimbangan, memengaruhi suasana hati, meredakan ketegangan otot, meningkatkan kualitas tidur, dan memberikan rasa menenangkan serta menyegarkan.

Ketika menghirup aroma minyak esensial, maka partikel-partikel kecil akan masuk ke hidung dan “menyalakan” pusat penciuman, kemudian menyampaikan informasi penting ke bagian otak yang mengontrol ingatan dan perasaan.

Selain menghasilkan wangi yang menyenangkan, reaksi ini akan menghasilkan perubahan tubuh seperti tekanan darah yang stabil, detak jantung yang lebih tenang, dan pelepasan hormon bahagia. Hasilnya akan membuat seseorang menjadi lebih rileks, senang, dan nyaman.

Juga sering dikatakan, aromaterapi adalah cara alami untuk merawat tubuh dan pikiran. Ia memengaruhi sistem limbik dan hipotalamus di otak, yang berperan mengatur emosi dan keseimbangan tubuh. Efek yang ditimbulkan mulai dari meningkatkan relaksasi, meredakan kecemasan, hingga meningkatkan fungsi kognitif.

Tentu saja, untuk mendapatkan manfaat maksimal dari aromaterapi, adalah penting untuk memilih minyak esensial yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu. Ada misalnya Lavender (*Lavandula Angustifolia*), Peppermint (*Mentha Piperita L*) dan lain-lain yang memiliki manfaat yang berlainan.

Pastikan juga untuk memilih minyak esensial murni tanpa tambahan bahan kimia agar manfaat terapeutiknya optimal. Dengan memilih aromaterapi yang tepat bisa menjadikan momen *self-care* lebih efektif dan menyenangkan. Serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.***

Penulis:

Prajna Paramitha

Farsya Meyrasah

Kezia Alexandra Emor

Maulida Abiyya *)

dan **Ninawati **)**

*) Mahasiswa Fakultas Psikologi Univeritas Tarumanagara;

**) Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.

**) Konten di Rubrik Publicana merupakan tulisan dan opini pengirim yang dimuat oleh Redaksi Publicanews.*