

Aromaterapi Jeruk, Bunga Kenanga, dan Bau Tak Menyenangkan dan Peningkatan Kesadaran Pengemudi *)

Yohan Kurniawan dan Rozmi Ismail
Pusat Pengajian Psikologi & Pembangunan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia
43600 Bangi Selangor D.E, Malaysia

Mohd. Jailani Mohd. Nor
Jabatan Kejuruteraan Mekanik & Bahan
Fakulti Kejuruteraan
Universiti Kebangsaan Malaysia
43600 Bangi, Selangor D.E, Malaysia

Abstract. This study was keen to know the effectivity of aromatherapy with mixed lemon and mixed cananga flower oil and unpleasant odor in awakening drivers during sleepy driving. Subjects ($N=20$) are drivers aged 25 - 50 years. The experiment was conducted with a within-subject or a repeated experiment design. A driving simulator was specially constructed for this experiment besides a biofeedback and reaction time apparatus. Results reveal that lemon aromatherapy causes longer driving time than cananga aromatherapy and unpleasant odor did. Observation during the experiment and answers to the questionnaire after the experiment indicate that lemon aromatherapy could not eliminate sleepiness during driving. Unpleasant odor was effective to eliminate sleepiness quickly.

Key words: sleepy driver, lemon aromatherapy, cananga aromatherapy, unpleasant odor

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas aromaterapi jeruk, bunga kenanga dan bau tak menyenangkan (bau busuk) dalam menyadarkan pengemudi sewaktu mengemudi dalam keadaan mengantuk. Subjek ($N=20$) adalah para pengemudi, berusia antara 25 - 50 tahun. Penelitian ini dilakukan dengan *within-subjects design* atau desain eksperimen berulang. Sebuah simulator mengemudi dibuat khusus untuk penelitian ini di samping alat-alat *biofeedback* dan *reaction time*. Hasil-hasil mengungkapkan bahwa aromaterapi jeruk dapat lebih memperpanjang waktu mengemudi daripada aromaterapi bunga kenanga dan bau tak menyenangkan. Observasi selama eksperimen dan jawaban atas angket setelah penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi jeruk tak dapat menghilangkan rasa kantuk selama mengemudi. Bau tak menyenangkan efektif untuk menghilangkan rasa kantuk dengan cepat.

Kata kunci: pengemudi mengantuk, aromaterapi jeruk, aromaterapi kenanga, bau tak menyenangkan

Istilah kecelakaan dikenal sebagai kemalangan di Malaysia. Menurut keterangan dari Kementerian Kesehatan Malaysia kecelakaan/kecelakaan lalu lintas di Malaysia dibedakan menjadi 4 golongan yaitu (a) kecelakaan kendaraan bermotor (mobil, bis, truk), (b) kecelakaan sepeda motor, (c) kecelakaan sepeda, (d) kecelakaan pejalan kaki.

Kecelakaan yang terjadi akibat kecelakaan kendaraan bermotor adalah penyebab utama kematian untuk semua tingkatan umur di Malaysia. Data statistik menunjukkan antara 1985 - 1997, jumlah kendaraan yang terdaftar dan juga jumlah kematian yang disebabkan oleh kecelakaan jalan raya meningkat dua kali lipat. Data statistik juga menunjukkan waktu puncak

* Penelitian ini didukung oleh Kementerian Sains, Teknologi dan Persekitaran Malaysia, projek IRPA 03-02-02-0016-SR0003/07-02 di bawah Rancangan Malaysia ke-8.