



# Lavender dan Saffron untuk Atasi Depresi dan Cemas

Saat ini banyak tumbuh-tumbuhan alami yang mulai dikembangkan untuk pengobatan kejiwaan, seperti Lavender dan Saffron yang merupakan tumbuhan alami yang telah banyak digunakan di industri kosmetik, makanan dan juga sering digunakan sebagai aromaterapi.

Lavender dan Saffron telah dilaporkan mempunyai efek ansiolitik atau anticemas atau bahkan sebagai antidepresan. Meskipun data yang menunjukkan efek positif masih sangat terbatas dan masih membutuhkan pembuktian, penelitian fase I menunjukkan hasil yang cukup baik.

Pada penelitian fase I pada manusia menggunakan cairan Lavender yang dilarutkan dengan alkohol perillil (POH), pada pasien kanker memperlihatkan keamanan dan tolerabilitas meskipun segi efikasinya belum diketahui.

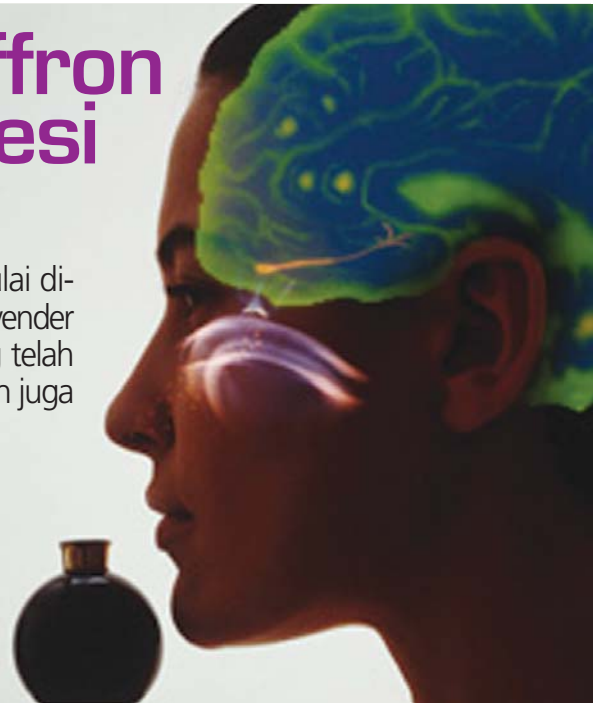
Berikut adalah penelitian yang pernah dipublikasi terhadap efektivitas *Lavandula angustifolia* (Lavender) : Penelitian pada pasien demensia dengan gangguan agitasi di Hong Kong, dilakukan secara acak buta ganda, silang terhadap 70 pasien China usia lanjut dan mengalami demensia.

Sebagian pasien diacak dan diberi inhalasi Lavender selama 3 minggu dan kemudian ditukar ke kelompok kontrolnya yang diberi inhalasi bunga matahari 3 minggu kemudian. Respon klinik dievaluasi dengan penilaian skala CMAI/Cohen- Mansfield Agitation Inventory dan skala NPI/Neuropsychiatric Inventory berbahasa China. Didapatkan skor total CMAI turun dari 24,68 ke 17,77 secara bermakna ( $p < 0.001$ ). Skor NPI berubah dari 63,17 (SD = 17.81) ke 58,77 (SD = 16.74) secara bermakna ( $p < 0.001$ ) setelah diterapi inhalasi Lavender.

Tidak ditemukan adanya efek periode dan efek sekuensial. Kesimpulan akhir menyatakan bahwa Lavender efektif sebagai terapi tambahan untuk memperbaiki tingkah laku pasien demensia.

Pernah dilakukan perbandingan efikasi ekstrak *Lavender angustifolia* dengan antidepresan trisiklik imipramin pada depresi ringan sampai sedang selama 4 minggu. Pasien adalah 45 orang dewasa yang diacak secara buta ganda dan sebelumnya didiagnosis dengan DSM IV, skor depresi dari HAMD (Hamilton Rating Scale for Depression) pada baseline 18.

Pasien diberisecara acak: untuk kelompok A → *Lavandula tincture* (1:5 pada 50% alkohol) 60 tetes/hari ditambah tablet plasebo, untuk kelompok B → tablet Imipramin 100 mg/hari ditambah plasebo tetes dan kelompok C → Imipramin tablet 100 mg/hari plus *Lavandula tincture* 60 tetes/hari. Lamanya penelitian 4 minggu.



Studi awal menunjukkan bahwa *Lavandula tincture* ditemukan sedikit efektif dibandingkan dengan Imipramin pada terapi depresi ringan sampai sedang secara bermakna ( $P = .001$ ). Kelompok Imipramin merasakan efek antikolinergik yang sangat menonjol, sedangkan pada semua kelompok *Lavandula tincture* hanya menderita sakit kepala ringan. Kombinasi Imipramine dan *Lavandula tincture* terlihat lebih baik dibandingkan dengan pemberian Imipramine saja ( $P < .0001$ ).

Selain *Lavender*, ada tumbuhan lain yang ternyata mempunyai efek antidepresan yang baik yaitu *Saffron* atau *Crocus sativus L.* yang sebenarnya sudah dikenal sebagai bumbu masa. Saat ini *Saffron* telah diketahui manfaatnya sebagai pengobatan depresi. Bahkan pernah dibandingkan antara *Crocus sativus* (saffron) dengan antidepresan Imipramin pada pasien depresi ringan sampai sedang pada 6 minggu pengobatan.

Sekitar 31 pasien yang rawat jalan dan mengalami depresi yang ditegakkan diagnosisnya dengan criteria DSM IV dan kemudian depresinya ditegakkan dengan skala HAMD/ Hamilton Rating Scale for Depression yang nilai skornya adalah kurang lebih 18. Pasien secara acak dan dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A diberikan kapsul berisi Saffron 30 mg/hari 3 kali sehari, dan kelompok ke 2 diberikan Imipramin kapsul 100 mg/hari 3 kali sehari selama 6 minggu. Dosis Saffron yang diberikan terlihat sama efektifnya dengan Imipramin pada terapi depresi ringan sampai sedang ( $P = 0.09$ ). Efek samping antikolinergik Imipramin ditemukan jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan Saffron yang tanpa efek samping serius.

Penelitian lain membandingkan ekstrak Saffron/*Crocus sativus* dengan Fluoksetin pada 40 pasien depresi ; kelompok I diberi kapsul Saffron 30 mg/hari 2 kali sehari dibandingkan dengan kelompok 2 dengan Fluoksetin 20 mg/hari selama 6-minggu; terlihat hasil yang sama di antara ke dua kelompok tersebut. ( $P = 0.71$ ). Efek samping juga terlihat ringan terlihat pada ke dua kelompok. (IDS)